

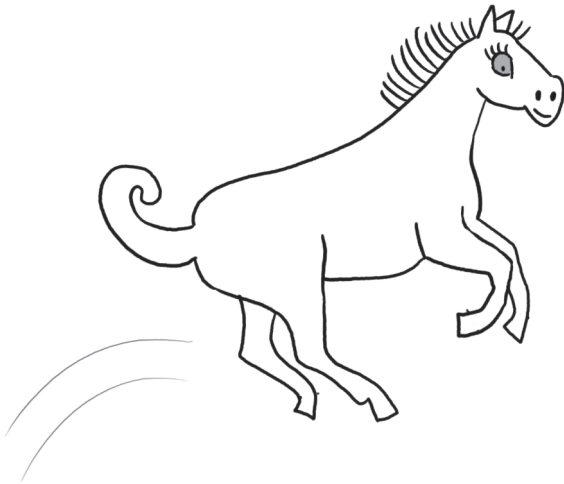
# Hoe stop je een nachtmerrie?

Alles over SLAPEN  
en DROMEN



MARK TRAA  
met tekeningen van  
WENDY PANDERS

FONTAINE KINDERBOEKEN



# Waarom zeuren ouders steeds dat kinderen op tijd naar bed moeten?

Tot hoe laat mag jij 's avonds opblijven? De meeste kinderen van jouw leeftijd gaan tussen zeven en acht uur naar bed. Maar waarom? Is het erg als je veel later zou gaan?

Voor je hersenen is het in elk geval niet goed. Die groeien het beste als je slaapt. En als je te weinig hebt geslapen ben je de volgende dag heel suf. Dat is natuurlijk niet handig als je wil sporten of gamen.

8+1=...

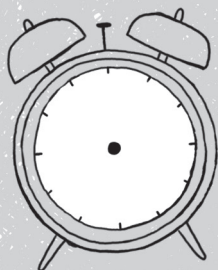
GAAP



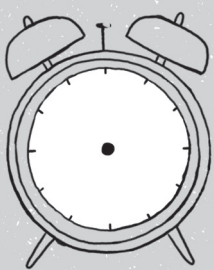
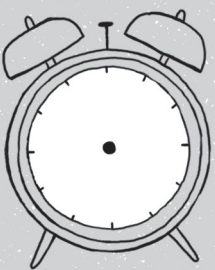
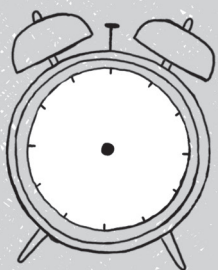
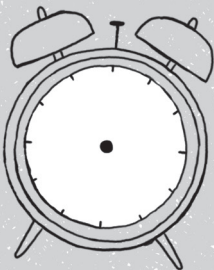
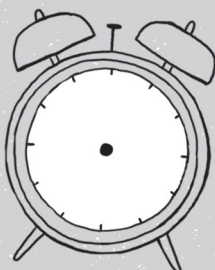
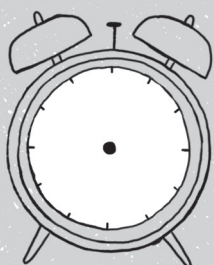
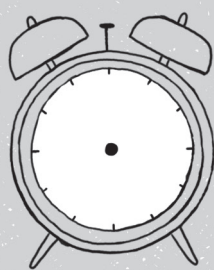
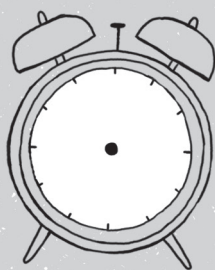
Of als je een toets hebt op school. Daarom zeggen je ouders de hele tijd dat je op tijd naar bed moet.

Dat is niet leuk om steeds te horen. Maar je ouders hebben deze keer wel gelijk. Wetenschappers hebben het ook onderzocht. Ze lieten kinderen allerlei testjes doen met rekenen en taal. De kinderen die de nacht ervoor het kortst hadden geslapen, scoorden het slechtst.

Op tijd naar bed gaan is dus belangrijk als je jong bent. Toch denkt niet iedereen daar zo over. In Spanje gaan kinderen later naar bed dan in Nederland. Dat is daar de gewoonte, al heel lang. Soms doen de kinderen er overdag een extra dutje. De mensen daar vinden het misschien wel heel gek dat Nederlandse kinderen zo vroeg naar bed gaan. Maar dat is dan weer ónze gewoonte.



ik



## HET GROTE BEDTIJDONDERZOEK

Schrijf bij de klokken de namen van acht kinderen die je kent. Vraag hoe laat ze naar bed gaan als ze de volgende dag naar school moeten. De vrijdag en de zaterdag tellen dus niet mee. Teken hun bedtijd in de klok. En ook die van jou!

Wie mag het langst opblijven?





## Is het slim om je huisdier in je bed te laten slapen?

Een lekker warm bed, dat vindt iedereen fijn. Honden en katten ook. Ze proberen vast weleens bij je onder de wol te kruipen. Dat is heel gezellig natuurlijk. Toch zeggen dokters dat je het beter niet kunt doen. Waarom?

Omdat er heel veel bacteriën zitten in de vacht van een huisdier. Ook poepbacteriën. Honden en katten likken vaak aan hun poepgaatje en daarna aan hun vacht. Zo komen de poepbacteriën in je bed. Je wordt er misschien niet meteen ziek van, maar vies is het wel. Ook onder de poten van





honden en katten zitten erg veel bacteriën. Als die overspringen op jou kun je er jeuk van krijgen, of zelfs een ziekte. Heb je zelf een wondje en komt daar een bacterie van je huisdier in, dan kan het lelijk gaan ontsteken. Eventjes je hond of kat in bed nemen is heus niet erg. Een hele tijd tegen je huisdier aan liggen is wel gezellig, maar gewoon niet zo fris.



## **SPIEGELOGEN**

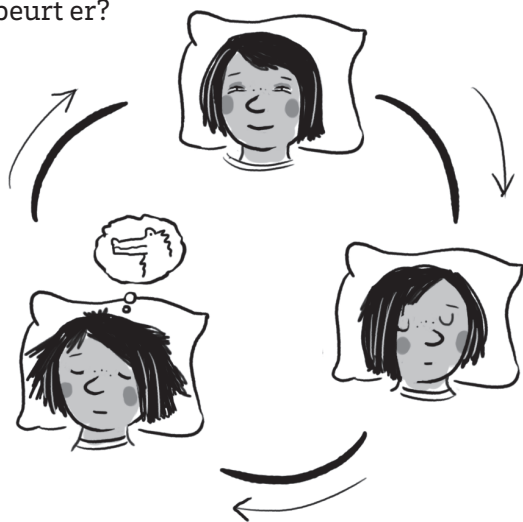
**Katten kunnen goed zien in het donker. Maar wij kunnen de ogen van katten ook goed zien in het donker. Het lijkt soms wel alsof ze licht geven. Als je het niet verwacht kun je er een beetje van schrikken. Wat is er aan de hand? Achter in het oog van een kat zit een heel dun laagje dat een beetje lijkt op een spiegel. Als er licht op schijnt weerkaatst dat. Ook als het donker is en er maar heel weinig licht is. Zo gevoelig zijn kattenogen.**

# Wat gebeurt er in je hoofd als je slaapt?



Als je slaapt rust je uit, toch? Dan zal er vast ook niet veel gebeuren in je hoofd. Nou, als je dat denkt heb je het mis. Je hersenen hebben het 's nachts hartstikke druk. Maar wel op een andere manier dan overdag. Je slaap is ook niet de hele tijd hetzelfde. Er zijn verschillende soorten slaap die om en om aan de beurt komen.

Elke nacht begint met de lichte slaap. Als je nog maar heel even slaapt, kun je nog makkelijk wakker worden. Als er een hard geluid klinkt bijvoorbeeld. Maar al snel slaap je dieper en dieper. Je ademhaling gaat langzaam en je hart klopt minder snel. Als iemand je nu wakker maakt, ben je even in de war: Waar ben ik? Wat gebeurt er?





Als je ongeveer anderhalf uur aan het slapen bent, gebeurt er iets bijzonders. Je gaat sneller ademen, je bloeddruk gaat omhoog en je hart gaat sneller kloppen. Je ogen schieten bliksemsnel heen en weer.



Het lijkt er een beetje op dat je wakker aan het worden bent. Maar dat is niet zo, want je kunt je niet bewegen. Je lijkt wel verlamd. Dat klinkt een beetje eng, maar het is juist heel goed. Je bent namelijk aan het dromen. Het is superhandig dat je doodstil ligt terwijl je met draken aan het vechten bent en van gebouwen af springt. Anders kunnen er ongelukken gebeuren!

Een droomslaap duurt soms een paar minuten, soms een halfuur. Als hij voorbij is, begint alles weer opnieuw. Je slaapt dan weer even heel licht, dan weer dieper en dan begint de volgende droomslaap. Zo gaat het drie, vier of vijf keer per nacht. Tot je wakker wordt. Zie je nu dat je het hartstikke druk hebt als je slaapt?

## **DRAAIEN EN DRAAIEN**

**Als je tussen de acht en twaalf jaar oud bent, beweeg je het meest in bed. Dat zagen wetenschappers die een paar nachten lang keken naar slapende mensen. De kinderen gingen 44 keer per nacht anders liggen. Oude mensen veranderden hun slaaphouding maar 16 keer.**