



## Zo slaap je lekker! Wat doe jij al?

### VASTE BEDTIJDEN

Hou vaste bedtijden aan, ook in het weekend. Je slaapt beter als je elke dag op dezelfde tijd opstaat en gaat slapen. Dus ook niet uitslapen in het weekend.

JA

NEE

### VOLDOENDE SLAAP

Zorg voor voldoende slaap. Dat is belangrijk om tot rust te komen en om goed te groeien. Kinderen van 4-12 jaar hebben tussen de 9 en 11 uur slaap nodig per dag.

JA

NEE

### BEELDSCHERM WEG

Kijk een uur voor het slapengaan niet meer naar een beeldscherm. Maak een slaapzak voor je mobiel en leg hem niet in je slaapkamer.

JA

NEE

### RUST IN DE AVOND

Rust helpt om makkelijker in slaap te vallen. Begin een uur voor bedtijd met rustige dingen. Ga dan niet meer sporten, gamen of wilde spelletjes doen. Maar lees een boek, luister naar muziek of neem nog even de dag door.

JA

NEE

### DONKERE SLAAPKAMER

Zorg voor een rustige, donkere slaapkamer waar het niet al te warm is. Frisse lucht en temperatuur van rond de 18 graden zorgen voor een goede slaap. Warme handen en voeten zorgen ervoor dat je makkelijker in slaap valt.

JA

NEE

Welterusten!