

# Slaapverwekkend

*Recente inzichten over Slaap in adolescenten*

Dr. Jérôme Gijsselaers  
Welten-instituut  
Onderzoekscentrum voor leren, doceren en technologie

Open Universiteit  
www.uv.nl

## Wat gaan we doen?

- Wat weten we al?
- De basis
- Verdieping
- Onderzoek
- Stellingen
- Conclusie

## Wat weten we al?



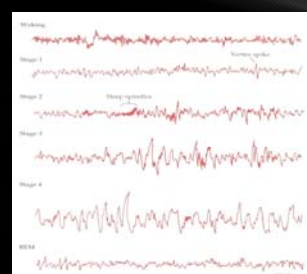
## Wat is slaap?

Slaap wordt in de wetenschap gezien als een periode waarin we vrijwel niet op onze omgeving reageren en we ons minder bewust zijn van onze omgeving

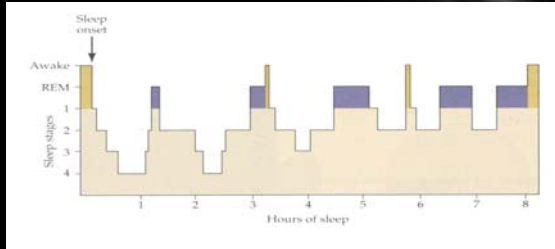
## De basis – EEG



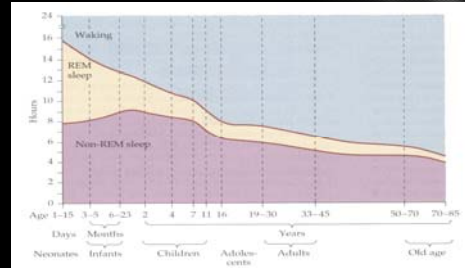
## De basis – slaapstadia



### De basis – slaappatroon

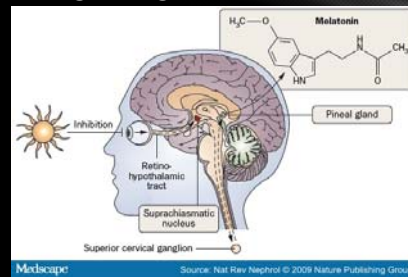


### De basis – slaappatroon verandert

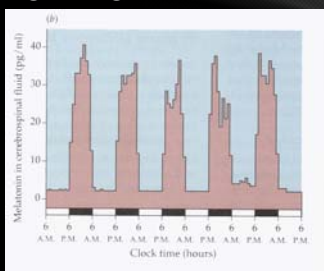


### Verdieping

### Verdieping – daglicht



### Verdieping – daglicht



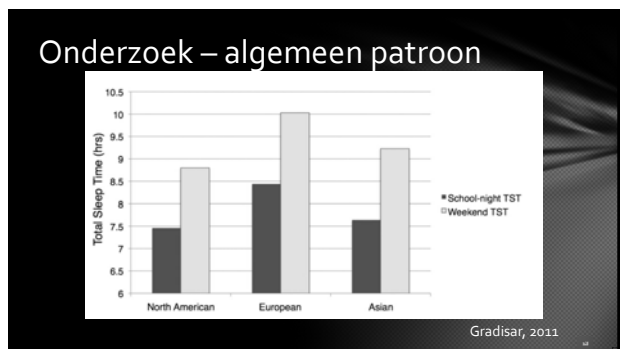
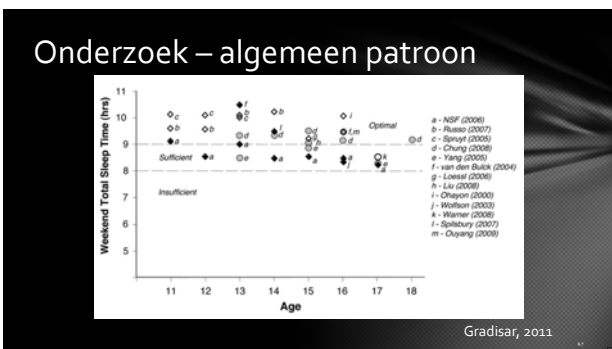
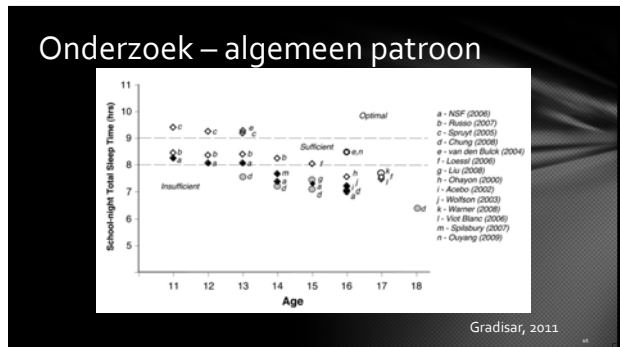
### Verdieping – daglicht



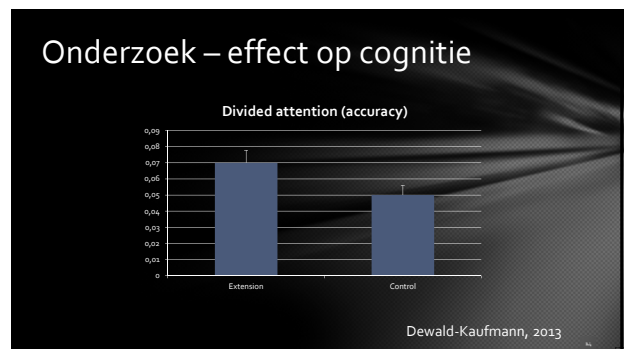
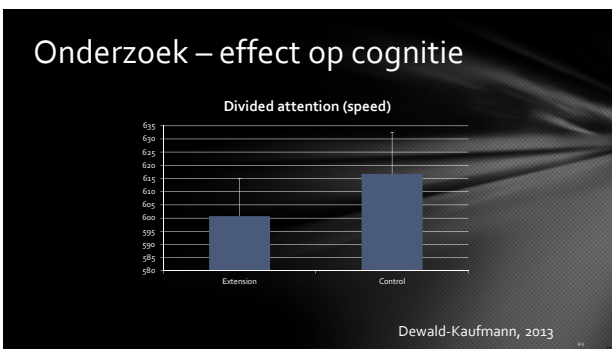
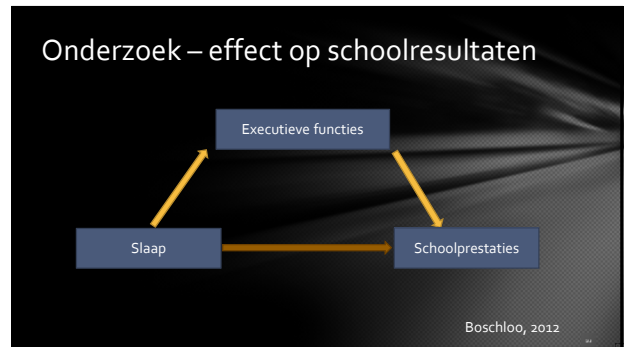
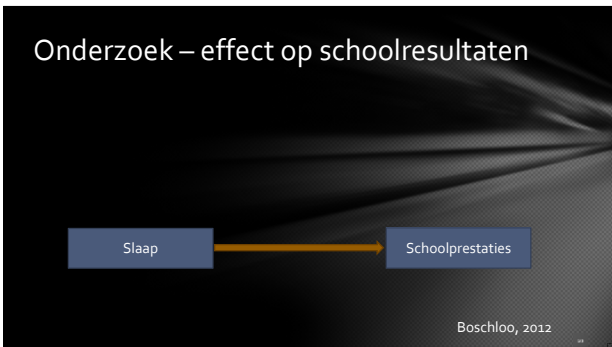
# Waarvoor dient slaap?

- ## Verdieping – slaapmaten
- Duur (kwantiteit)
  - Kwaliteit
  - Schema (slaap/waaktijden)
  - Chronotype
  - Slaperigheid

# Wat is genoeg slaap?



Wat zijn de effecten van een slaapttekort?



## Wat beïnvloedt slaap?

- Elektronische media
  - TV
  - Computer(games)
  - Smartphone, tablet
- Roken
- Drugs
- Alcohol
- Cafeïne
- Sporten

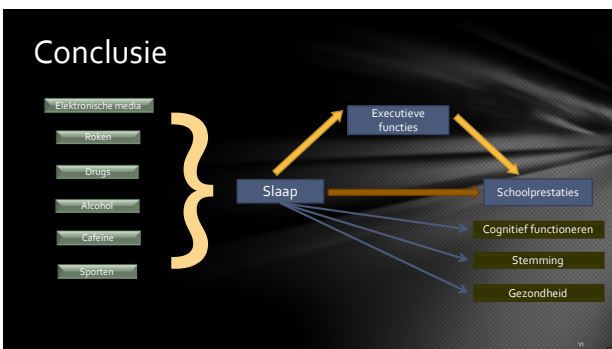
## Stellingen

Vaste bedtijden zijn zeer belangrijk...

Vaste bedtijden zijn zeer belangrijk...

Laat je kind géén gat in de dag slapen in het weekend...

Laat je kind géén gat in de dag slapen in het weekend...



Hopelijk was het niet al te....

# Slaapverwekkend

Dank voor jullie bijdrage aan Serious Request

Dr. Jérôme Gijsselaers  
Welten-instituut | Onderzoekscentrum voor leren, doceren en technologie

Contact: jgy@ou.nl

Topic brein, leefstijl en leren