

Het ABC van de slaap



A

Ademen

Als je slaapt, doe je vooral van alles niet. Je stopt met boterhammen smeren. Je stopt met flauwe grapjes maken, met voetballen, met knipogen naar de hond van de buren. Je stopt met de honderd-en-één dingen die je overdag doet. Maar met ademen stop je niet. Niet ademen is slecht voor de gezondheid. Je gaat er zelfs van dood als je het te lang volhoudt.

Je blijft dus ademen, maar je doet dat zonder haast of spoed. Langzaam in, langzaam uit. Je ligt in je bed en hoeft nergens op tijd te zijn. Je spieren ontspannen zich, de hersengolven vertragen en je hart gaat trager slaan. Je hart blijft ondertussen wel bloed door je lijf pompen. Het is zoals met het lampje van de koelkast: dat brandt ook alleen maar als de deur openstaat. Als je slaapt, doven alle lampjes in je lijf uit, maar alles blijft wel werken.

Dieren slapen anders. Ze blijven natuurlijk ook ademen, zonder zuurstof gaan ook zij dood. Bij zeezoogdieren als dolfijnen en walvissen blijft één hersenhelft wakker, terwijl de andere slaapt. Ze houden ook één oog open, zo zien ze of er gevaar dreigt. De wakkere hersenhelft duwt het dier naar het wateroppervlak als het tijd is om adem te halen. Om de twee uur wordt er gewisseld van kant. Klinkt dat lastig? Jij bent dan ook geen walvis.

B

Behangpapier

Hoe ziet je kamer eruit? Muren met streepjesbehang, bloemetjes of verf in je lievelingskleur? Pas toch maar op! Niet alle kleuren zijn goed voor je nachtrust.

Blauw is de beste kleur om in te slapen. Blauw maakt je rustig. Het is een echte nachtkleur.

Groen en geel zijn bijna even goed als blauw. Je slaapt er vast in en je zou er ook blij in wakker worden.

Grijs en bruin zijn te sombere kleuren om goed in te slapen. Behalve als je de Moppersmurf bent.

Rood is geen echte nachtkleur. Het betekent wel 'stop' in een verkeerslicht, maar in de slaapkamer houdt het je wakker.

Paars zou de slechtste kleur voor je slaapkamer zijn. Je zou er zelfs wilde dromen of nachtmerries van krijgen! Van zachtpaars krijg je vriendelijke nachtmerries.

En wat met wit? Wit is altijd goed. Te wit doet wel denken aan een ziekenhuiskamer. Maar dat los je wel op met rondslingerende kleren, posters van surfende poesjes en kleurrijk meubilair.

C

Cel

In een cel slapen is niet om te lachen. Een bed, kale muren, een tafel en stoel, dat is het zowat. En vooral: je celdeur is stevig op slot. Als je in een cel belandt, is dat dan ook meestal omdat je iets ergs hebt mispeuterd.

Als je je een beetje gedraagt, zul je dit dus nooit meemaken. Tenzij je naar een bajeshotel¹ gaat! Slapen in een gevangenis is populair. Iedereen wil wel eens weten hoe een nachtje in de cel voelt. In plaats van een slaapkamerdeur zijn er tralies. Je kunt niet zomaar binnen- en buitenlopen. Een cipier komt met een rinkelende sleutelbos om de traliedeuren open te maken. En dat allemaal zonder eerst een bank te overvallen! Maar gratis is het niet. Je moet er een som geld voor neertellen, zoals in elk ander hotel. Misschien dan toch eerst die bank overvallen?



D

Dromen

Je hersenen liggen op je hoofdkussen en rusten uit in je schedel. Maar niet de hele tijd. Als je droomt, werken je hersenen op volle toeren. Dan knettert het in je hoofd en dansen er allerlei beelden door je hersenpan. Als een film die speelt terwijl je slaapt.

Dromen houden grote schoonmaak in je herinneringen. Sommige dingen vliegen in de vuilnisbak: dat zijn de herinneringen die je vergeet. Andere herinneringen mogen blijven. Soms zelfs tot het einde van je leven.

Dromen kost wel energie. Als je veel droomt, kun je moe wakker worden.

Maar wat ze zo bijzonder maakt, is dat alles kan in dromen. Vliegen als een arend.

Van een berg chocolade af skiën.

Kamperen tussen de kangoeroes.

Zwemmen in vanillevla.

Praten met kanariepietjes.

Twee hoofden hebben (eentje om te eten en eentje om te praten).

In je blootje naar school gaan.

Is dat laatste eerder een nachtmerrie voor jou? Kijk dan snel bij de N. Daar krijg je tips voor enge dromen.

E

Eten

Bepaalde dingen kun je beter niet eten voor je in bed kruipt. Van eten bomvol suiker krijg je energie en die heb je niet nodig als je slaapt. Je lichaam zet die energie om in vet, bijvoorbeeld in zwembandjes² om je heupen. Ofwel doe je geen oog dicht en verbrand je de energie op die manier.

Je slaapt niet goed van:

- frisdrank
- slagroomtaart
- kaas
- hamburger met extra ketchup

Je slaapt wel goed van:

- een banaan
- havermout
- amandelen
- warme melk met een lepeltje honing

