

Katja's Bodyscan in de klas

Wat doet slaaptekort met je?

Leeftijd: **13-15 jaar**
Niveau: V0 onderbouw

Samengevat

Aan de ene kant zou Katja helemaal niet willen slapen. Want het kost tijd die ze aan leukere dingen zou kunnen besteden. Maar aan de andere kant is het ook niet leuk om moe te zijn. Te weinig slaap is slecht voor je humeur en je gezondheid. Katja wil weten wat er gebeurt als ze niet meer slaapt. Hoe functioneert ze na vijftig uur wakker te zijn geweest?

Vakgebied
Biologie

Kernbegrippen

Gezondheid, waarneming, beweging, gedrag, afstemming tussen verschillende delen van het lichaam.

Kerdoelen

Deze video sluit aan bij de volgende kerndoelen in het voortgezet onderwijs:
Onderbouw: Mens en Natuur: 34.

Verdieping

Deze video is onderdeel van de serie '[Katja's Bodyscan in de klas](#)'. Op Schooltv.nl vind je meer over slaap, bijvoorbeeld: '[Waarom slapen we?](#)'.

Antwoorden

1a 30, 26. **1b** 8, meeste. **2** Dat ze niet meer op andere weggebruikers let. **3** Omdat je dan het diepste slaapt. **4** Omdat ze de duikplank eng vond, daarom heeft haar lichaam adrenaline aangemaakt waardoor ze zich tijdelijk beter kan concentreren. **5** Eigen antwoord.

in de klas

Kijkvragen

- Vul hieronder de woorden in.
 - We slapen gemiddeld ongeveer ___ % van ons leven. Als je 80 jaar bent heb je ongeveer ___ jaar geslapen.
 - Nederlanders liggen gemiddeld ongeveer ___ uur per nacht in bed, dat is het _____ aantal uren in de wereld.
- Katja kan na 24 uur zonder slaap niet goed meer autorijden. Ze gaat meer slingeren en kan niet meer een constante snelheid rijden. Maar wat is volgens de directeur het gevaarlijkste van Katja's rijgedrag?
- Waarom zijn de eerste uren van je slaap het belangrijkste?



- Waarom kan Katja wel met een dienblad met glazen over een evenwichtsbalk lopen nadat ze van de hoge duikplank gesprongen is?

Verdiepingsvragen

- Heb je zelf weleens te weinig geslapen? Merkte je daar iets van op school? Wat dan?