ONDERWERP 05 · DEEL A: LICHAMELIJKE GEZONDHEID

Bioritme en slaap

Gun jezelf de rust van een goede nacht, zodat je morgen met zachtheid en energie mag ontwaken.

Hoofdstuk 5 · Kenniskaart 5 · Prikkelposter 5 · Presentatie 5

De kern

Slaap is actief herstel van lichaam en hersenen. De meeste volwassenen hebben zeven tot negen uur nodig. Wat helpt: een vast ritme, daglicht in de ochtend, minder schermen en cafeïne in de avond en een donkere, frisse slaapkamer.

Onderwerpbericht en prikkel

Openingszin bij de start Slaap is het moment waarop ons lichaam en onze geest zich herstellen. Wie goed slaapt, staat helderder en veerkrachtiger op. De komende weken kijken we naar ons bioritme en onze nachtrust.

Prikkel halverwege Ga ik meestal rond hetzelfde uur slapen en sta ik rond hetzelfde tijdstip op? Ook in het weekend?

De organisatie doet mee: kies wat passend is

	Initiatief
☐	Een duidelijke afspraak over mails en berichten buiten de werkuren: versturen mag, een antwoord wordt pas de volgende werkdag verwacht.
☐	Daglicht in de voormiddag: een buitenpauze aanmoedigen en werkplekken bij het raam waar mogelijk.
☐	Cafeïnebewust in de namiddag: decafé, kruideninfusies en water even aantrekkelijk aanbieden als koffie.
☐	Voor wie in ploegen werkt: samen bekijken of er voldoende hersteltijd tussen de shiften zit en of het rooster voorspelbaar is.
☐	Een rustruimte waar een korte powernap van twintig minuten mogelijk is.

ONS INITIATIEF (WAT, WIE, WANNEER)

AANGEKONDIGD VIA / OP

