



15. VAN FIXED MINDSET NAAR GROWTH MINDSET

SLAAP IS BELANGRIJK VOOR ONZE HERSENEN. IN ONZE MAATSCHAPPIJ LIJKT HET SOMS WEL POPULAIR ALS JE VERTELT DAT JE MINDER SLAAPT, MAAR WEET DAT JE DAARMEE JE HERSENEN ENORM TEKORTDOET.

Als je gezond wilt zijn en je jouw prefrontale cortex wilt ontwikkelen, heb je voldoende slaap nodig. Bij een te groot tekort aan slaap kunnen je hersenfuncties achteruitgaan.

Hoeveel slaap je nodig hebt is afhankelijk van je leeftijd:

<i>Baby's tot 3 maanden:</i>	<i>14 -17 uur</i>
<i>Baby's van 4-11 maanden:</i>	<i>12-15 uur</i>
<i>Peuters van 0-2 jaar:</i>	<i>11 – 14 uur</i>
<i>Kleuters van 3-5 jaar</i>	<i>10-13 uur</i>
<i>Kinderen van 6-13 jaar:</i>	<i>9-11 uur</i>
<i>Latere tieners:</i>	<i>8-10 uur</i>
<i>Volwassenen van 18-25 jaar:</i>	<i>7-9 uur</i>
<i>Volwassenen van 26-64 jaar:</i>	<i>7-9 uur</i>
<i>Ouderen van 65+:</i>	<i>7-8 uur</i>

Hoeveel uur per nacht slaap jij gemiddeld?
