

UITSLAAPRECORD

In Oldebroek is het uitslaaprecord gevestigd. Deze slaapkop werd om **12:30 UUR** wakker!



MOBIEL IN SLAAPKAMER



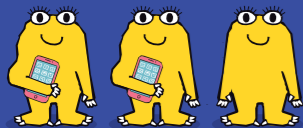
KINDEREN
32%

van de kinderen heeft de mobiel altijd in de slaapkamer, 44% altijd tot soms.



OUDERS
71%

van de ouders heeft de mobiel altijd in de slaapkamer, 76% altijd tot soms.



12%

van de kinderen in groep 7 heeft nog geen mobiel.

REGELS MOBIELGEBRUIK

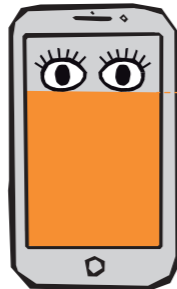
We hebben geen regels.

71% van de kinderen geeft aan dat er bij hen thuis geen regels of afspraken zijn over het gebruik van een mobiel voor het slapen gaan.



We hebben wel regels.

MOBIEL GEBRUIK

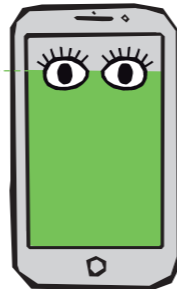


KINDEREN
73%

van de kinderen kijkt in het uur voor het slapen gaan meestal of altijd naar hun mobiel of een ander beeldscherm.

Bij de ouders is dat iets meer.

OUDERS
83%



Slaaptips!

Slapen is superbelangrijk! Slaap je lekker, dan voel je je lekker. En dan leef je een stuk prettiger en gezonder. Daarom de slaaptips nog een keer op een rijtje:

- Ga op hetzelfde tijdstip naar bed, ook in het weekend.
- Slaap voldoende. Voor kinderen is dat 9 tot 11 uur en voor volwassenen 7 tot 9 uur.
- Kijk een uur voordat je gaat slapen niet meer naar een beeldscherm. En laat dat beeldscherm gewoon in de woonkamer.
- Relaxt naar bed zorgt voor een goede nachtrust. Ga niet sporten, gamen of wilde spelletjes doen, maar lees een boek of luister naar muziek.
- In een donkere en koele kamer slaap je het lekkerst. Dus raampje open en gordijntjes dicht!

Kijk ook op slaaplekkerquiz.nl of neem contact op met de JOGG-organisatie in jouw gemeente.

De Slaap Lekker Quizzz is onderdeel van de campagne Slaap Lekker van



Noord-Veluwe



WIEL



Jong Putten



Interactie



Nuispect beweegt

GOED BEZIG

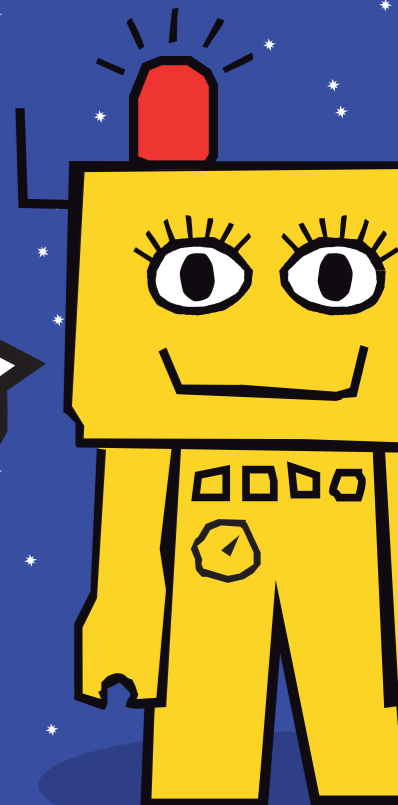
JOGG Hattem

SLAAP LEKKER QUIZZz

MAART 2021

UITKOMSTEN
SLAAPLEKKERQUIZ.NL

Wie slaapt
het lekkerst?

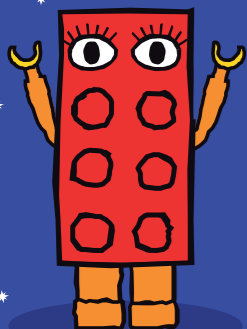


Hallo slaapkoppen!

In maart hebben in alle Noord-Veluwse gemeenten kinderen uit groep 7 (en soms groep 8) samen met een ouder/verzorger meegedaan aan de online slaapquiz van JOGG. Om zo te leren wat goede slaap is, wat slaap met je doet, waarom vaste bedtijden belangrijk zijn en waarom gebruik van smartphone of tablet voor het slapengaan niet verstandig is.

Alle deelnemers zijn heel wat te weten gekomen over hun eigen slaapgedrag! Ben je benieuwd wat iedereen heeft ingevuld? Lees hier de regionale uitkomsten van de slaapquiz.

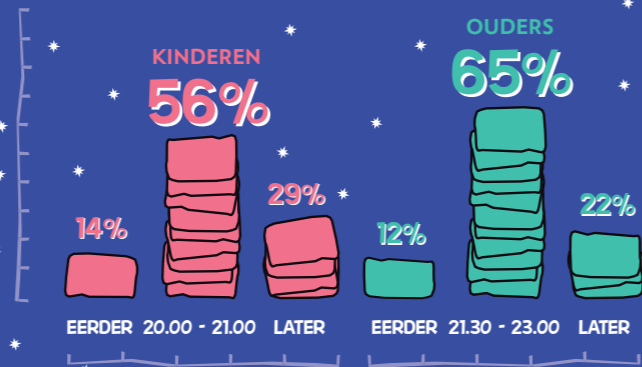
RAPPORTCIJFER SLAAP



De meeste kinderen en ouders zijn tevreden over hoe ze slapen.

KINDEREN **8,2** **OUDERS** **7,8**

BEDTIJD



VASTE SLAAPGEWOONTEN



KINDEREN
46%

29%
OUDERS

Bijna de helft van de kinderen leest nog even een boek voor het slapen gaan. Bij de ouders is dat iets minder.



4 ouders slaapwandelen tijdens het slapen.

SLAAPHOUDING

KINDEREN

59%

van de kinderen slaapt op zijn of haar zij.



OUDERS

68%

van de ouders slaapt op zijn of haar zij.



op mijn buik
20% **22%**



op mijn rug
10% **10%**



geen idee
12% **0%**

DROMEN



KINDEREN
32%

OUDERS
41%

Ongeveer een derde van de kinderen en 4 op de 10 ouders droomt (bijna) iedere nacht!

SLAAPDUUR

KINDEREN

9+ UUR

93%
van de kinderen slaapt zo'n 9 uur.

24%
van de kinderen slaapt 11 uur per nacht!

OUDERS

7+ UUR

93%
van de ouders slaapt minimaal 7 uur.

12%
Van de ouders slaapt 10 uur of meer!

