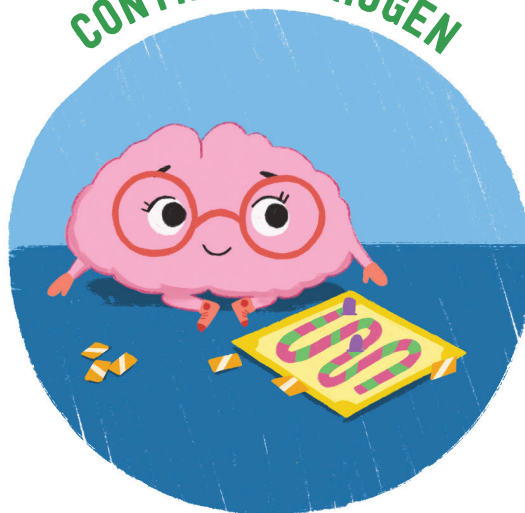


**JIJ BENT JOUW BREIN**, want je brein zorgt voor alles dat je denkt, voelt en doet. Als je wilt dat jouw brein steeds beter en sterker wordt, moet je ervoor zorgen dat je goed slaapt. Je hebt nu in dit boek geleerd waarom **SLAAP** zo belangrijk is! Je brein heeft **VEEL** belangrijke taken te doen in de nacht. Als je slaapt kan je brein:

GROEIEN EN ZICH ONTWIKKELEN



CONTROLE KRIJGEN



ONTHOUDEN EN VERGETEN



ENERGIE KRIJGEN



SCHOONSPOELEN

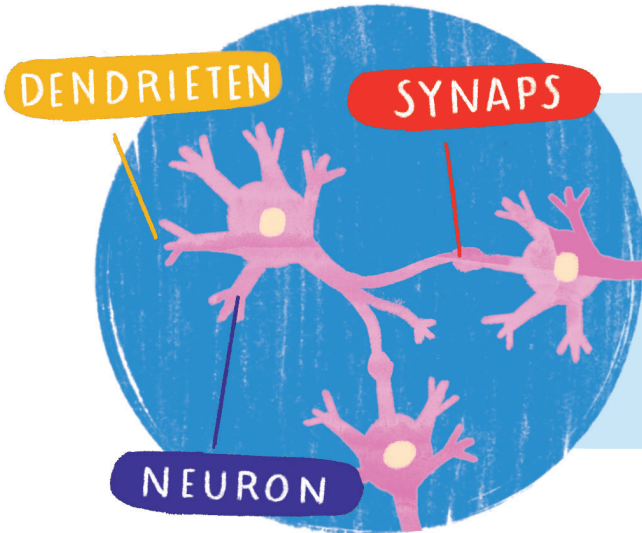


DROMEN



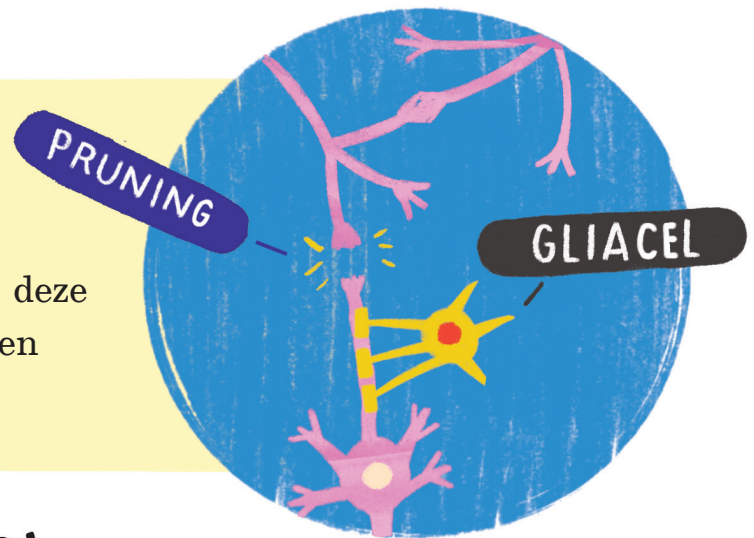
## JE BREIN ONTWIKKELT ZICH

Je wordt geboren met miljarden **neuronen** waar kleine takjes aan zitten die **DENDRIETEN** heten. De toppen van de takjes maken contact met andere **NEURONEN** op punten die **SYNAPSEN** heten. Zo stromen *elektrische impulsen* (een soort berichten) tussen de **neuronen**.



De verbindingen tussen jouw **neuronen** worden elke dag beter en sterker. *Pruning* (het weghalen van een deel van de **synapsen**) helpt hierbij.

De **synapsen** die je niet gebruikt of niet nodig hebt, worden 'afgeknipt' zoals je takken van een boom snoeit! Terwijl jij slaapt, helpen **gliacellen** bij de *pruning* van deze **synapsen** om belangrijke verbindingen tussen **neuronen** sterker te maken.



Die sterke verbindingen zorgen ervoor dat je brein steeds sneller gaat werken terwijl je groeit en ontwikkelt.



Dus ... slapen helpt jouw brein met het 'snoeien' in de nacht. Zo kunnen de delen van het brein die jij het vaakst gebruikt, steeds sterker worden.





Jij kunt je brein overdag helpen groeien door nieuwe dingen te proberen, fouten te maken en te leren van je fouten. Nu je de nachtkracht van je brein kent, weet je dat jij je brein ook 's nachts kan trainen en nog meer kan laten groeien ... alleen maar door te gaan slapen. **SLAAP LEKKER!**

