

VRAGEN **Vroege vogels en nachtvlinders**

5 Wanneer is de hoeveelheid melatonine het hoogst?

- A. 's avonds voordat je in slaap valt
- B. direct nadat je bent gaan slapen
- C. vlak voordat je wakker wordt

6 Welke invloed heeft licht op het slaappatroon?

Omcirkel de twee juiste antwoorden.

- A. Je slaapt beter als je overdag veel in het licht bent.
- B. Je slaapt beter als je 's avonds veel in het licht bent.
- C. Je slaapt slechter als je overdag veel in het licht bent.
- D. Je slaapt slechter als je 's avonds veel in het licht bent.

7 Welk tussenkopje past het best boven alinea 4?

- A. Biologische klok
- B. Licht
- C. Tv- en computerschermen

8 Hieronder staat een aantal beweringen die met slaap te maken hebben. Welke bewering is volgens de tekst waar?

Geef bij elke bewering 'waar' of 'niet waar' aan.

	waar	niet waar
Ochtendmensen en avondmensen slapen gemiddeld evenveel per nacht.		
Er zijn twee soorten slaappatronen die mensen kunnen hebben.		
Melatonine kan alleen worden aangemaakt als er voldoende licht is.		
Het aantal uren dat je buiten bent, heeft effect op je biologische klok.		