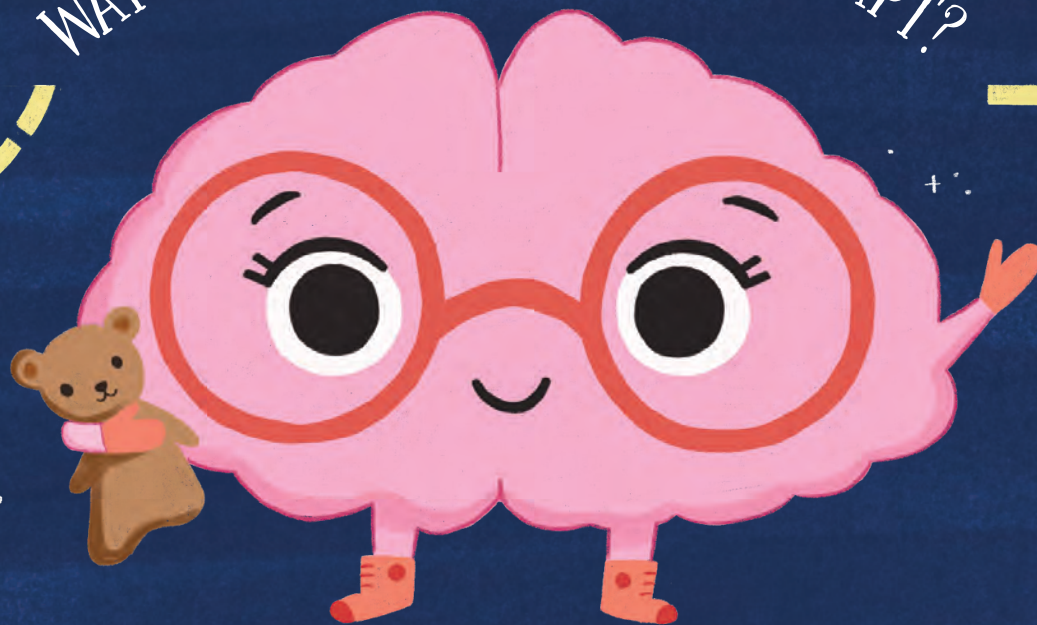


WAT DOET JE BREIN ALS JE SLAAPT?



DE NACHTKRACHT
VAN JE
FANTASTISCHE
ELASTISCHE BREIN

AUTEURS JOANN DEAK, PHD & TERRENCE DEAK, PHD
ILLUSTRATIES NEELY DAGGETT



BAZALT
GROEP

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

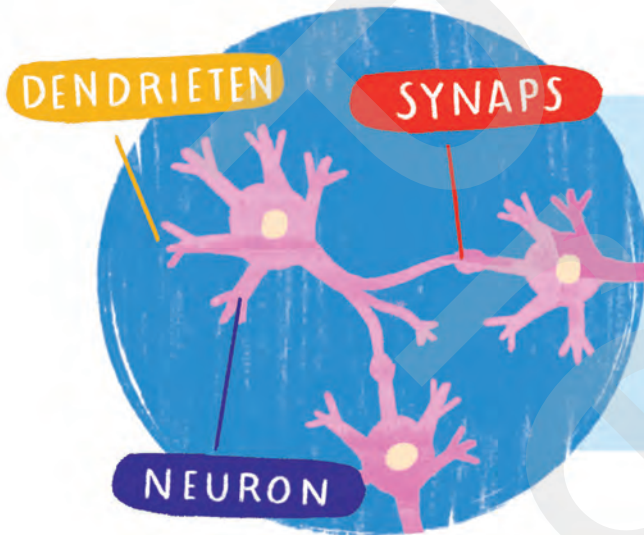


DROMEN



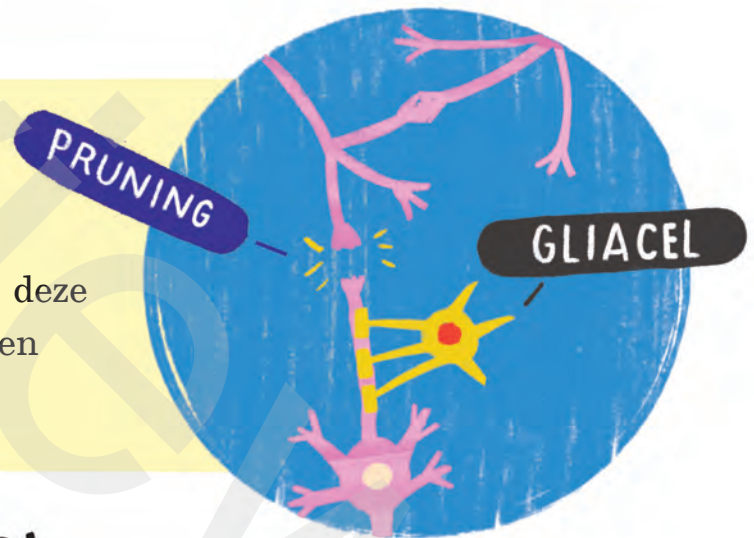
JE BREIN ONTWIKKELT ZICH

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!**



Wat doet je brein als je gaat slapen? Rust het ook? Nee, terwijl jij slaapt doet je brein zelfs een deel van zijn belangrijkste werk! In dit boek lees en leer je alles over de verschillende taken die je brein 's nachts uitvoert. En wist je dat jij je brein ook in de nacht kan trainen en nog meer kunt laten groeien, alleen maar door te gaan slapen?

De Nachtkracht van je Fantastische Elastische Brein legt aan de hand van interessante feiten en leuke weetjes uit waarom slapen zo belangrijk is.



“De opvolger van Je Fantastische Elastische Brein laat kinderen wederom versteld staan van de enorme kracht van ons brein! Op een toegankelijke manier wordt uitgelegd welke taken het brein tijdens onze slaap allemaal uitvoert en dat zijn er nogal wat! Daarnaast biedt dit boek veel aanknopingspunten om gesprekken met kinderen aan te gaan over diverse onderwerpen.

Met veel plezier heb ik dit boek gelezen, wat is ons brein toch een geweldig orgaan!”

Jan van der Zwan, Het Breinbureau

“Ik heb genoten van deze opvolger van Je Fantastische Elastische Brein. Het is een must-read voor alle kinderen én ouders. Wat is het een mooie aanvulling op het andere boek geworden! Moeilijke woorden worden niet uit de weg gegaan en alles wordt mooi visueel ondersteund. Dit boek is een geweldige tool om inzicht te krijgen in het belang van slaap en in de ontwikkeling van een brein. Het zal zeker ook bijdragen aan het bevorderen van een groei-gerichte mindset bij kinderen.”

Ilse Verhoeven, eigenaar van Hoogbegaan - praktijk voor begeleiding van hoogbegaafde kinderen



BAZALT GROEP

shop.bazalt.nl



9 789461 183255

Wil je **De Nachtkracht van je Fantastische Elastische Brein** bestellen?



Ga naar shop.bazalt.nl

Workshop of studiedag hierover?

Neem contact met ons op via advies@bazaltgroep.nl.

Wil je meer gratis tips en hoofdstukken ontvangen?

Meld je dan aan voor onze e-mailings: [aanmelden](#)