

Vorbereiding

Lees de onderstaande delen uit het boek Anatomie en Fysiologie (2015) van Martini en Bartolomew, of bestudeer deze onderdelen via de e-learning op 'Dat zal je leren' (tussen haakjes staat de naam van het betreffende stukje van de e-learning).

- H10 (Het endocriene stelsel)
 - o 10.7 (de epifyse)

Bekijk de volgende video's van de Khan Academy:

- <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/executive-systems-of-the-brain/sleep-and-consciousness-2014-03-27T18:40:21.036Z/v/sleep-and-consciousness>
- <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/executive-systems-of-the-brain/sleep-and-consciousness-2014-03-27T18:40:21.036Z/v/sleep-stages-and-circadian-rhythms>
- <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/executive-systems-of-the-brain/sleep-and-consciousness-2014-03-27T18:40:21.036Z/v/dreaming>
- <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/executive-systems-of-the-brain/sleep-and-consciousness-2014-03-27T18:40:21.036Z/v/sleep-disorders>
- <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/executive-systems-of-the-brain/sleep-and-consciousness-2014-03-27T18:40:21.036Z/v/hypnosis-and-meditation>

Lees de volgende artikelen:

- Mieras, M. (2014). Beetje natuur, grote invloed. Amsterdam: IVN (Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid).
- Verbeek, I. (2011). Zin en onzin van slaaphygiëneadviezen. Centrum voor Slaap Geneeskunde (CSG), Kempenhaeghe
- Visser, E. De (2014). Nooit meer slapen. Uit de Volkskrant van zaterdag 29-11-2014

Slaapfysiologie – werkgroepopdracht



Opdracht (45')

Verdeel de klas in drie groepen. Elke groep gaat op basis van de opgedane kennis een plan uitwerken voor:

- a) de ideale situatie voor een studentenkamer;
- b) de ideale situatie op school;
- c) de ideale situatie in een ziekenhuis (of andere ruimte in een zorginstelling).

Het gaat er om dat mensen gefaciliteerd worden om geestelijk en lichamelijk te kunnen ontspannen in deze omgevingen. Zorg er voor dat je alle gemaakte keuzes goed kunt beargumenteren met behulp van de kennis die je voor deze les hebt opgedaan.

De vorm waarin jullie je ontwerp uitwerken mag je zelf weten. Dit kan een plattegrond zijn, een mindmap, een 3D-tekening, ..., wees creatief!



Tijdens het laatste lesuur krijgen jullie de tijd om je ontwerp te presenteren en toe te lichten.