

## 084. Zevende dictee van TV-Limburg

### Junksleep

Leraars stellen vast dat tieners meer en meer te kampen hebben met concentratieproblemen en een gebrek aan energie. Zelfs rechtop zitten lijkt voor sommigen een huzarenstukje. Slaapproblemen blijken de oorzaak van dit fenomeen. Britse wetenschappers noemen het junksleep.

In de luxueuze tienerkamers vind je tegenwoordig niet zelden een tv, een playstation, een computer, een cd-speler, een elektronische wekker en natuurlijk de onmisbare gsm. Dat alles rinkelt, flikkert, piept en zendt straling uit, wat allesbehalve slaapbevorderend werkt.

Pubers zijn vaak verslaafd aan chatten, surfen, gamen en sms'en en weten 's avonds van geen ophouden. Volgens jeugdpsychologen stimuleert de inhoud van tv-programma's en videogames bovendien piekergedrag en angstdromen.

Een apart, afgeschermd slaaphoekje creëren is een optie, maar niets gaat boven een goed geventileerde, rustige slaapkamer.

Natuurlijk is ouderlijke controle van cruciaal belang, want chronisch slaaptekort ondermijnt elk gestel.