

BOODRING!
101 SUPERSAAIE
WEEFIES

Mathilda Masters
met illustraties van Madeleine van der Raad

BOODRING!
101 SUPERSAAIE
WEEFTES

 | LANNOO

INHOUD

I	SLAAPVERWEKKEND SAAI	8
II	MOETEN WE ECHT NAAR HET MUSEUM?	30
III	SOMS ZIJN MENSEN HERSENDODEND SAAI...	52
IV	DUURT HET HIER NOG LANG?	74
V	MOET IK ECHT NAAR SCHOOL?	96
VI	HELP! ER IS GEEN WIFI!	118
VII	REIZEN KAN SOMS BEHOORLIJK VERVELEND ZIJN	140
VIII	WEET JE WAT VERVELEND IS? ... AARDRIJKSKUNDE EN GESCHIEDENIS	162
IX	ZIT NETJES RECHTOP EN ANDERE (SAAIE) REGELTJES	184
X	TANDEN POETSEN? HAREN KAMMEN? MOET DAT ECHT?	206
	en De Saaie Samenkomst: minder saai dan je denkt!	228

Inleiding

'Boring!' Misschien gebruik jij het woord ook weleens. Als een les op school veel te lang duurt. Als het verhaal dat iemand je vertelt, belachelijk saai is. Als een boek veel te veel pagina's telt. Als het op een vrije dag de hele tijd stortregent. Als je niet voorbij een level van een computerspel geraakt. Als je veel te lang moet wachten bij de tandarts. Als je moet aanschuiven bij de kassa van de supermarkt. Als je meer huiswerk krijgt dan in je boekentas past. Als je moeder je vraagt je kamer op te ruimen. Als je bij een oom op bezoek gaat die alleen over zijn postzegelverzameling praat. Als je hele lange opsommingen leest...

Maar soms zijn dingen die op het eerste gezicht SUPERSAAI zijn ook ontzettend interessant! En zelfs redelijk tot erg grappig! Wist je dat er een officiële sport bestaat die 'paalzitten' heet? Of dat dolfijnenbaby's de eerste weken van hun leven permanent wakker blijven? Of dat het heel lastig is om naar Mars te telefoneren? Of dat er clubs bestaan met supersaaie mensen die alleen maar supersaaie dingen doen (voor de lol!)?

In dit boek verzamelden we maar liefst honderd-en-een van de supersaaieste weetjes. Wedden dat je je geen seconde verveelt tijdens het lezen?



SLAAPVERWEKKEND SAAI

1

Als ik geeuw, ga jij ook geeuwen

Geeuwen is besmettelijk. Of beter: iemand zien geeuwen, doet geeuwen. Onderzoekers vermoeden dat het een heel oude gewoonte is uit de prehistorie toen mensen nog in kleine groepen rondzwierven. Een stevige geeuw van de leider liet zien dat het tijd was om te rusten. De anderen namen het signaal over en iedereen deed op hetzelfde moment een dutje in plaats van alleen rond te scharrelen en de kans te lopen om een hongerige leeuw tegen te komen. Besmettelijk of sociaal geeuwen komt overal ter wereld voor – bij mensen, maar ook bij sommige dieren. Katten, honden, chimpansees en zelfs grasparkieten doen het.

Je geeuwt vooral mee met familie – ouders, broers of zussen. Het gebeurt minder bij vrienden en nog minder bij iemand die je niet kent. Wist je dat dit soort geeuwen wordt aangeleerd? Een onderzoekster las een boek voor aan meer dan honderd kinderen en gaapte er intussen op los. De kinderen tot drie jaar geeuwend niet echt mee, maar bij de



oudere kinderen begon meer dan de helft mee te gapen. Blijkbaar hadden de kleintjes de geeuwles nog niet onder de knie.

Natuurlijk geeuw je soms ook spontaan. De les is ontzettend saai of je hebt de vorige nacht niet genoeg geslapen... en gaaaaaaap. Wetenschappers weten niet waarom we spontaan geeuwen. Is het omdat we door te geeuwen een grote hoeveelheid verse zuurstof binnenkrijgen als het zuurstofpeil in onze longen te laag is? Of is het omdat we onze hersenen willen afkoelen door eens flink te geeuwen? In de winter geeuwen mensen namelijk meer dan in de zomer. Op dat moment is de lucht koud en krijg je een airco-effect. In de zomer lukt dat minder goed omdat de lucht te warm is.

Leuke theorieën, maar ze verklaren niet waarom foetussen in de baarmoeder geeuwen. Zij krijgen hun zuurstof immers niet via de longen binnen.

En... Heb jij tijdens het lezen van dit weetje gegeeuwd?

2

Waarom moet ik eigenlijk slapen?

Misschien heb jij zoiets van *mèh* als het om slapen gaat. Je bent liever wakker zodat je het maximale uit je tijd kunt halen. Tijd genoeg om te slapen als je oud bent, toch?

Helaas, pindakaas! Mensen overleven niet zonder slaap. Vierentwintig uur zonder slaap kan er al voor zorgen dat je dingen ziet die er niet zijn. En het wordt erger met elk uur slaap dat je mist.

Vreemd genoeg zijn wetenschappers er nog niet helemaal uit waarom mensen slaap nodig hebben. Ze weten alleen dat we ongeveer een derde van ons leven slapend doorbrengen en dat we die slaap hard nodig hebben. Ze hebben wel een paar theorieën.

Om de zoveel tijd hebben mensen een periode nodig om hun brein-computer te *resetten* zodat hij weer perfect functioneert. Een groot brein zoals dat van mensen verbruikt namelijk flink wat energie en dat creëert veel afval. Tijdens de slaap krijgen je hersenen dus een flinke poets- en onderhoudsbeurt en worden de vuilniszakken aan de deur gezet.

Je brein moet bovendien regelmatig volledig *offline* gaan om alles wat je geleerd hebt, te verwerken en op te slaan. Als je wakker bent, hebben je hersencellen geen tijd om nieuwe verbanden te leggen in je bovenkamer. Je stopt nieuwe informatie in een hersenlade, maar hebt geen tijd om te kijken of in de andere kastjes iets zit dat nuttig is om de nieuwe leerstof beter te begrijpen. Tijdens de slaap lukt dat wel. Als je iets niet meteen kunt oplossen, is het dus slim om er letterlijk een nachtje over te slapen. Misschien word je de volgende ochtend wakker met de oplossing voor het probleem.

Denk hier dus maar aan als je straks in bed ligt en je afvraagt waarom je per se moest gaan slapen van je ouders. Hopelijk val je dan snel in slaap...



3

Als een blok in slaap vallen... bestaat niet!

Stel: je hebt een hele dag gespeeld. Echt de héle dag. Wanneer je 's avonds in bed kruipt, voelt het alsof je al slaapt nog voor je hoofd het kussen raakt. Je valt als het ware 'als een blok' in slaap.

Toch klopt dat niet. Inslapen gaat niet in één keer, maar in verschillende fasen.

Laten we samen proberen in te slapen (wel eerst dit weetje lezen!).

Je gaat in bed liggen, doet het licht uit en sluit je ogen. De dingen die je vandaag hebt meegemaakt, komen even zwaaien. Intussen worden je hersengolven langzamer. Deze fase heet 'pre- of voorslaap' en is hetzelfde als rustig op de bank zitten.

Langzaam maar zeker vertragen de hersengolven nog meer en laat je wat vandaag gebeurd is, los. Dat is fase 1 van de slaap. Je daalt verder af naar dromenland. In fase 2 slaap je echt, maar als je nu ontwaakt is het mogelijk dat je denkt dat je nog niet geslapen hebt. Fase 3 en 4 zijn de diepe slaap. Je hart slaat langzamer, je ademt heel regelmatig en je spieren zijn ontspannen. Als ze je uit fase 4 wakker maken, duurt het even

voor je weet wat er aan de hand is. Er is ook nog de remslaap, maar daarover lees je meer in een volgend weetje.

Als je alle slaapfasen één keer doorlopen hebt, heet dat een slaapcyclus. Een cyclus duurt negentig tot honderdtwintig minuten. Als je acht uur slaapt, doorloop je vier tot vijf cycli op een nacht. Tussen de slaapcycli door word je heel eventjes wakker. Dat doet je lichaam om te checken of alles oké is. Misschien moet je gaan plassen of heb je ergens pijn. Het wil ook controleren of alles veilig is en er geen monsters onder het bed zitten. Meestal val je weer in slaap zonder te merken dat je wakker was. Gedurende de nacht worden de slaapcycli korter. De eerste vier uren onder de wol zijn het belangrijkste omdat je dan het diepste slaapt en het meeste droomt. Dat heet kernslaap.

Zo. Dat is veel informatie om te verwerken!

Wedden dat je nu een dutje nodig hebt?



4

Dromenland... Waar ligt dat eigenlijk?

Grappig dat je het vraagt – want je reist er waarschijnlijk elke nacht naartoe. Dromen doe je vooral tijdens de remslaap, waarbij rem staat voor *rapid eye movement* of snelle oogbewegingen. Het wordt daarom ook droomslaap genoemd.

Als je droomt, zijn je spieren ontspannen, maar klopt je hart onregelmatig. Je ogen bewegen snel heen en weer onder je oogleden alsof je naar iets kijkt en je brein werkt op volle toeren. Je speelt de hoofdrol in een *virtualrealityfilm* waarin je beseft wat er met jou gebeurt, maar zelf niets kunt beslissen. Je moet bijvoorbeeld vechten met een aap met vijf poten die ook nog kan praten...

Maar waarom droom je? Lang geleden dachten mensen dat dromen een manier was om met de goden te praten. Intussen weten we beter, maar toch zijn onderzoekers er nog niet helemaal uit waarom we dromen.

