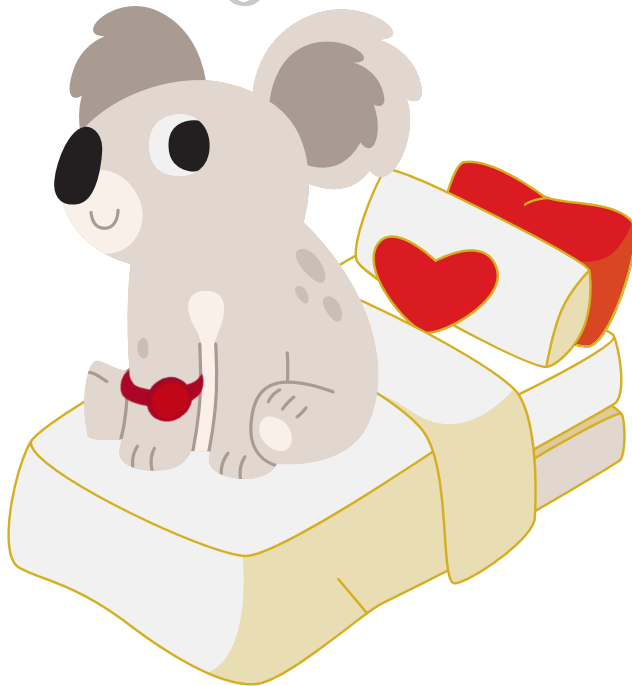
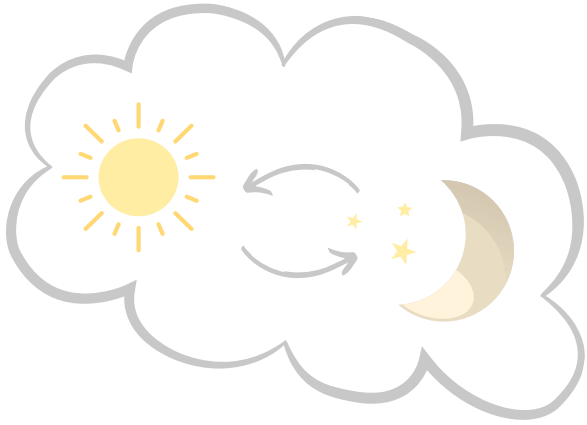


**ONZE SLAAP
BESTUDEREN MET
DE ACTOMETER**



Wat is een actometer ?



1 De actometer is een kleine armband die onze lichaamsbewegingen meet. Hij wordt om de pols of om de enkel gedragen. Je voelt hem nauwelijks en hij doet **geen pijn**.

2 Een actometer is nuttig voor het bestuderen van het **circadiane ritme** (de afwisseling tussen wakkere periodes en de slaap). Dankzij de actometer weten we wanneer iemand **slaapt** of **wakker** is.

3 Het enige wat de actometer doet, is onze lichaamsbewegingen registreren en het verschil meten tussen dag- en nachtbewegingen.

