

# Intervisie

---

## STARTT-reflectie

### Situatie

Tijdens de les hebben we d.m.v. intervisie problemen besproken in ons dagelijks leven met school en werk. Voor mij ging dit vooral over het verbeteren van mijn slaapritme.

### Taak

Mijn taak was om mijn situatie helder uit te leggen door een "Hoe kan ik..."-vraag:

**"Hoe kan ik mijn slaapritme verbeteren zodat ik me fitter voel en meer structuur in mijn dagen krijg?"**

### Actie

Ik lichtte mijn situatie toe: ik ga vaak veel te laat slapen, lig lang wakker en word moe wakker. De groep stelde vragen over mijn gewoonten, slaapomgeving en dagindeling. Daarna bespraken we mijn gewenste situatie: fit opstaan rond 8 uur, met een vast avondritueel en zonder schermen vlak voor het slapengaan.

Het werd duidelijk dat ik vaak 's avonds pas tijd voor mezelf neem, en dat ik moeilijk tot rust kom.

Mijn groepsgenoten kwamen met ideeën zoals:

- het instellen van een vaste bedtijd-reminder op mijn telefoon;
- een avondwandeling zonder schermen;
- een wekelijkse planning waarin ik vaste vrije tijd eerder op de avond inplan.

Ik stelde een concreet plan op: elke dag om 23:00 naar bed, met een schermvrije routine vanaf 22:00. Ik zou dit een week volhouden en mijn voortgang bijhouden.

### Resultaat

Na het bespreken heb ik wat van de oplossingen geprobeerd zoals een vaste bedtijd-reminder en de vrije tijd eerder in te plannen. Ik merkte vooral dat omdat het een rustigere periode was ik meer slaap kreeg.

### Reflectie

Het was fijn om met anderen te bespreken hoe ik mijn slaapritme kan verbeteren. Aangezien dit een belangrijk onderdeel is van elke dag.

### Transfer

Ik neem dit leerproces mee door niet alleen mijn slaapritme te blijven verbeteren, maar ook andere persoonlijke gewoonten op deze manier aan te pakken.