

Bewijslast 2 – leerdoel 3

Project: 50+ ideeën aan de hand van “Know-How-Wow” indeling

Belangrijke informatie: Om ideeën te bedenken moet je creatief zijn, hierbij kun je je onder andere laten inspireren door je omgeving. Door kritisch over de bedachte ideeën te denken is het mogelijk om de ideeën in te delen op basis van realisme.

Simone Offerman

Ideeën 50 + Know-How-Methode

(Nog) niet realiseerbaar		Gele ideeën (HOW?) <ul style="list-style-type: none"> • Vitaminepillen • Luchtreiniger • Melatonine pillen • Methode dat je slaap bijhoudt • CBD/THC olie
	Blauwe ideeën (NOW?) <ul style="list-style-type: none"> • Verzwarringsdeken • Ademhalingsoefeningen • Luisteroefeningen • Bedtijd functie telefoon • Sporten voor de avond • Yoga • Warme melk • Massage • Takenlijsten • Notitieblok (gedachten gelijk kunnen opschrijven) • Ginkgo Biloba (kruiden dat de stress vermindert, 60 minuten voor het slapen gaan innemen) • Ontspanningstherapie • Thee • Verminderen van cafeïne • Producten zonder cafeïne • Kamille en lavendel producten • Stressballetje • Warmte deken • Niet doorschijnende gordijnen • Slaapritme vinden, ook niet te lang slapen • Citroenmelisse (kruiden) • Omega 3-vetzuren (kruiden) • Ashwagandha (kruiden) • Groene thee • Valeriaan • Slaap bevorderende kamerplanten • Meditatie • Voorlichtingsboek over beter slapen • Vast patroon voor 't slapen gaan bedenken • Voedingsschema voor optimale werking Melatonine • Bepaalde lichten in de kamer voor het slapen • Bepaalde geluiden beluisteren voor het slapen • Bepaalde geluiden beluisteren tijdens het slapen • Bepaald eten/drinken voor het slapen • Bepaalde houdingen aannemen tijdens het slapen • Bepaalde houding aannemen voor het slapen • Warm water • Kauwgom 	Rode ideeën (WOW?) <ul style="list-style-type: none"> • Kruidenthee • Slaaprobot • Visualisatieoefeningen • Kruiden • Filterbril (stoort Melatonine aanmaak niet) • Speciale kussens • Geurkaarsen
Realiseerbaar	Gewone ideeën	Originele ideeën

Twee ideeën die wij verder gaan uitwerken als ons prototype:
 Kruidenthee en geurkaarsen