

Ouderavond klas 2

Gezonde School - thema Slaap
Neïm van Herk

Inhoud

Introductie
De interventie
Slaap
Uitwisselen
Afsluiten

Wie ben ik?

Neïm van Herk

- Gezonde School-coördinator
- Docente Nederlands (onderbouw)
- Brugklasmentor
- Pws-begeleider



GEZONDE SCHOOL

De Gezonde School is een instantie die onderwijsprofessionals helpt om gezond leren, leven en ontwikkelen van leerlingen en studenten vanzelfsprekend te maken.

→ Gezonde School-aanpak
(stappenplan)

10 thema's
voeding
welbevinden
bewegen en sport
mediawijsheid
relaties en seksualiteit
milieu en klimaat
gehoor
slaap
roken, alcohol- drugs
hygiëne

Het doel van de interventie (en deze ouderavond)

- Wat is de aanleiding van deze interventie?
→ *jongeren slapen korter*
- Wat is het doel van deze ouderavond?
→ *het gesprek aan gaan*
- Wat hopen we straks te zien/te merken?
→ *evaluatie*
- Hoe gaan we hier straks mee verder?
→ *hele jaarlaag*

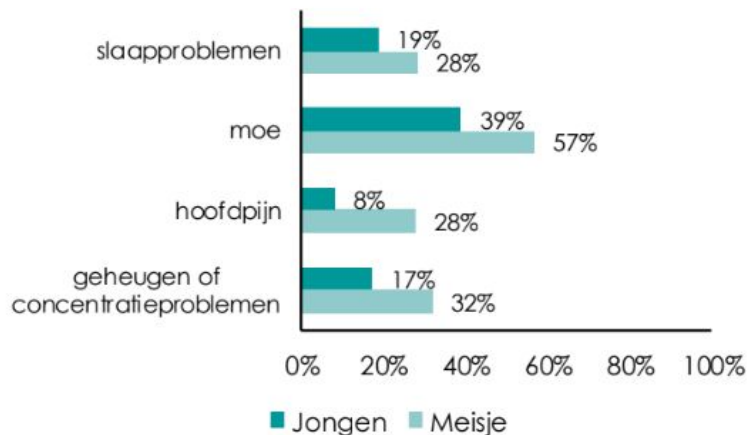
Nederlands Jeugdinstituut (NJI)

Cijfers van CBS,
2025

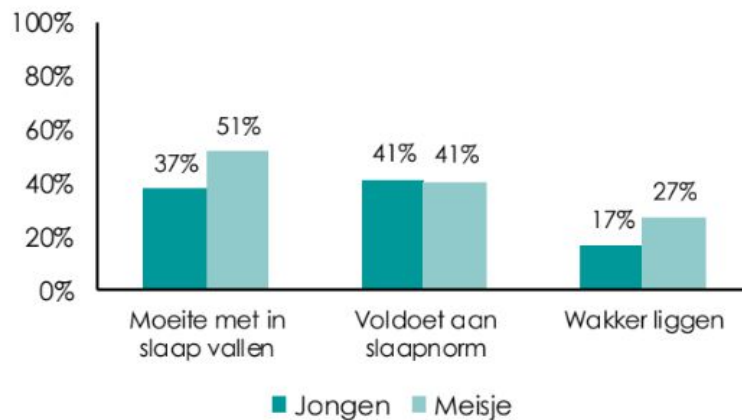


Gegevens van de GGD (2e klas Minkemalaan)

Had in de afgelopen 4 weken (zeer) vaak:



Moeite slapen, wakker liggen en voldoende slapen



Hoe slaap jij eigenlijk?

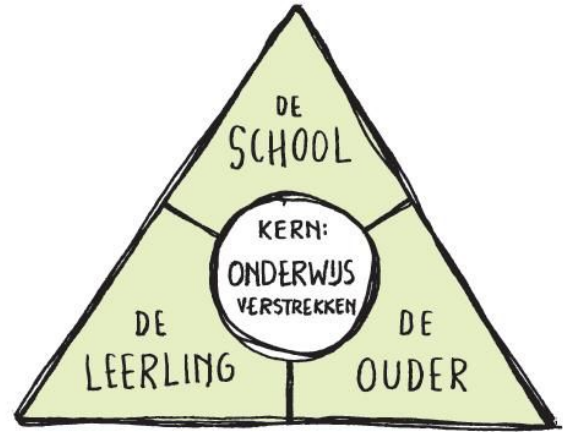
Quiz met vragen over eigen slaapgedrag (mentimeter).

De interventie

De interventie

De interventie bestaat uit twee onderdelen:

- De lessenserie van Charge Your Brainzzz
- De ouderavond over het thema slaap



De lessenserie Charge Your Brainzzz

- Erkend lesmateriaal (ontwikkeld door o.a. Vrije Universiteit Amsterdam en de GGD Amsterdam)
- Drie lessen, mentorles
- Huiswerkopdracht: Slaapcheck met ouders
- Doel: slaapgedrag leren analyseren en bepalen welke tips je kan toepassen bij jouw slaapgedrag.

<https://chargeyourbrainzzz.nl/>

Slapen

Goed slapen

Goed slapen is enorm belangrijk voor een **gezond lichaam**, **gezonde hersenen** en om overdag goed te kunnen functioneren. Terwijl je slaapt worden je hersenen als het ware **schoongespoeld**, verwerk je alle indrukken van de dag, geef je gevoelens een plaats en zorg je ervoor dat je alle belangrijke dingen onthoudt. Voor tieners is slaap nog eens extra belangrijk. De hersenen zijn op die leeftijd namelijk nog **volop in ontwikkeling**.

Gevolgen van onvoldoende slaap/slechte slaapkwaliteit

- verzwakking van gedrag en cognitieve prestaties
- concentratie/motivatie
- weerstand
- beweging
- uiterlijk

Hoeveel slaap heb je ongeveer nodig?

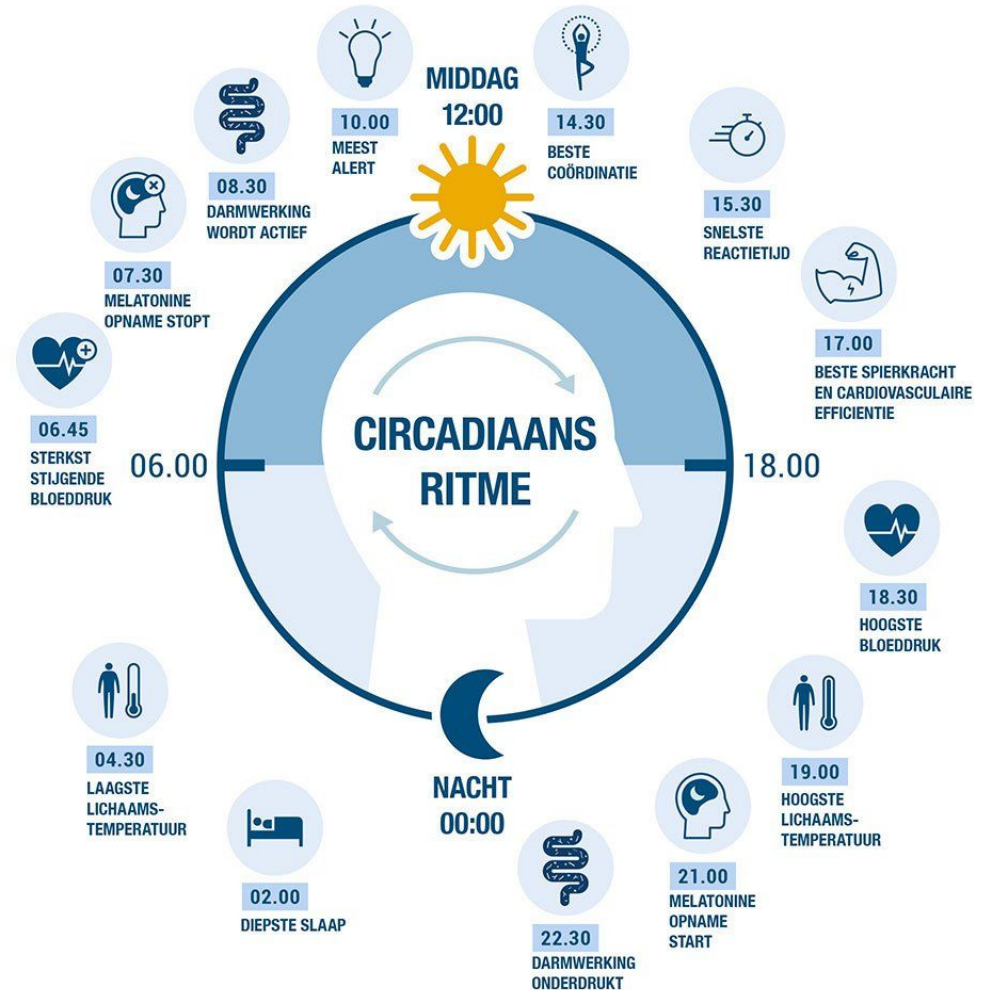
Uren slaap per 24 uur
(tot 6 jaar worden dutjes geïncludeerd in de totale slaapduur)

21							
20					Aanbevolen hoeveelheid slaap		
19	18-19 uur				Binnen de normale marge		
18		16-18 uur					
17							
16			15-16 uur				
15							
14	14-17 uur			14 uur			
13	11-13 uur						
12		12-15 uur			12 uur		
11		10-11 uur	11-14 uur			11 uur	10-11 uur
10			9-10 uur	10-13 uur			
9				8-9 uur	9-11 uur		
8					7-8 uur	8-10 uur	
7						7 uur	7-9 uur
6							6 uur
5							
	0-3 maanden	4-11 maanden	1-2 jaar	3-5 jaar	6-13 jaar	14-17 jaar	18-25 jaar
	Pasgeborene	Zuigeling	Peuter	Kleuter	Schoolgaand kind	Adolescent	Jongvolwassene

Biologische klok

- De biologische klok van een puber verandert.
- Melatonine wordt steeds later aangemaakt.
- Vanaf ongeveer 14 of 15 jaar.

→ laat slapen, uitslapen, bank hangen



De vier chronotypes



Leeuw (Ochtendmens)

Vroege vogel. Piekt in de ochtend, is vroeg op de avond moe. Discipline en leiderschap.



Beer (Volgt de zon)

Meest voorkomende. Volgt het daglicht. Productief in de ochtend en vroege middag. Stabiel slaappatroon.



Wolf (Avondmens)

Nachtbraker. Moeite met vroeg opstaan, piekt in de namiddag en avond. Creatief.

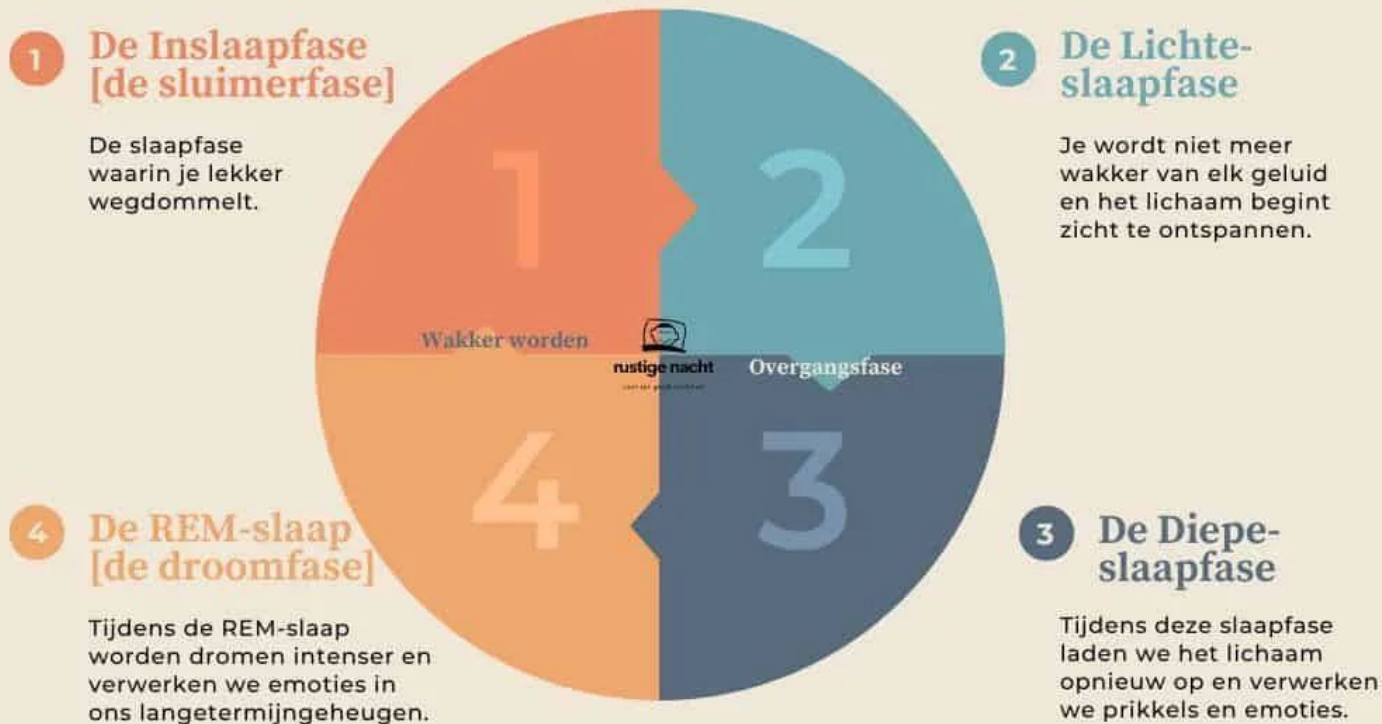


Dolfijn (Lichte slaper)

Lichte slaper, vaak slapeloosheid. Piekt in korte vlagen over de dag. Perfectionistisch.

4 slaapfases simpel uitgelegd

WWW.RUSTIGENACHT.NL



Deze cyclus ga je ongeveer 3 of 4 keer door in een nacht.

Het is dus niet zo gek dat je af en toe wakker wordt!

Gezonde slaapgewoonten

- De telefoon/schermtijd
Er wordt nog steeds veel onderzoek naar gedaan
Scrollen het grootste probleem
Telefoon niet kunnen wegleggen
Blauw licht werkt melatonine tegen
- Eten en drinken
Geen suikerhoudende drankjes/voedsel voor het slapen
Geen drankjes waar cafeïne in zit (niet meer na 14.00)
- Licht
Geen fel licht meer voor het slapen gaan (werkt melatonine tegen)
Nachtlampje

Gezonde slaapgewoonten

- Geen discussies/zware gesprekken voor het slapen
Piekeren is een van de grootste oorzaken als je niet kan slapen.

Neem tijdens het avondeten (of op een eerder rustig moment) de dag door. Waar zit je kind mee? Bied een oplossing of 'parkeer' het probleem tot een later moment wanneer er iets aan gedaan kan worden.

- Geef geen melatonine zonder doktersadvies
Een kind maakt melatonine zelf aan. Extra melatonine geven kan leiden tot een jetlag en grotere slaapproblemen.

Gezonde slaapgewoonten

Verder:

- Vaste bedtijden
- Avond is voor ontspanning
- Geen middagdutjes
- Beweging
- Warme handen en voeten
- Rustige, koele slaapkamer

Uitwisselen

Uitwisselen

(15-20 min.)

Op tafel hebben jullie een A3-papier liggen dat opgedeeld is in drie vakken. Op deze drie vakken verzamelen jullie informatie bij de drie vragen die straks in beeld komen.

Schrijf bij elke vraag een antwoord op een nieuwe post-it. Plak de post-it op de juiste plek op het A3-papier, zodat jullie de antwoorden met elkaar kunnen vergelijken.

Ik neem het A3-papier graag weer in om de uitkomsten te bekijken.

Uitwisselen

(15-20 min.)

1. Welke afspraken zijn er thuis met betrekking tot naar bed gaan/slappen? Sluiten deze aan bij de gezonde slaapgewoonten?
→ *denk aan: tijd, schermgebruik, eten/drinken, sporten, licht*
2. Welke gezonde slaapgewoonte(n) kan/kunnen thuis nog worden toegepast (voor uw kind of misschien wel voor het hele gezin)?
3. Hoe pakt u dit aan? Op wat voor manier wordt dit besproken thuis?

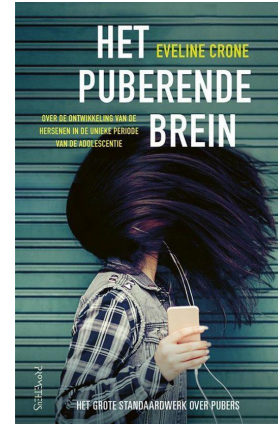
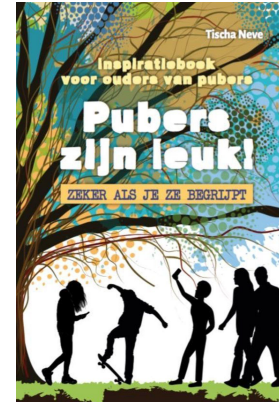
Afspraken maken met je puber

Onderhandelen, overleggen, opleggen, verbieden, afraden, uitleggen... enz.

- een relaxed moment
- delen van mening
- samen op zoek naar oplossing, consequentie
- noteren
- niet alles is bespreekbaar/onderhandelbaar

Extra informatie

- Presentatie op de website (minkema.nl)
 - 'Pubers zijn leuk' van Tischa Neve
 - 'Het puberende brein' van Eveline Crone
 - Jeugdgezondheidszorg Gemeente Utrecht
<https://www.jeugdengEZinutrecht.nl/pagina/puber/908577>
 - Chargeyourbrainzzz.nl
- podcast, slaapgids, online ouderavond



Vragen?

Evaluatie ouderavond

Zou u deze enquête willen invullen?

De enquête bestaat uit vier vragen en duurt ongeveer twee tot drie minuten.

