

Lesbrief Slaap les 3 - Hoe kan ik beter slapen?

SLAAP

Je bent ook tijdens je slaap hard aan het werk. Tijdens je nacht herstellen je lichaam en hersenen van alle indrukken van de dag.

Tijdens het slapen doorloop je 5 keer een cyclus die bestaat uit verschillende fases. Je hartslag, ademhaling, en hoeveel je beweegt in bed zijn verschillend in iedere fase.

De inrichting van je slaapkamer kan je helpen om 's nachts beter te slapen.

18°
TEMPERATUUR

DONKER

OPGERUIMD

FIJN BED

Design and illustration: Hilmar Haegeman 2023

De inhoud en vormgeving van dit lespakket is mogelijk gemaakt door een samenwerking van onderstaande personen en instellingen:

Dr. Olaf Verschuren – senior onderzoeker / projectleider Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht

Ilse van Rijssen – junior onderzoeker Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht

Koen Broeren – leerkracht groep 8 (Kienehoef)

Tineke Stel – leerkracht brugklas (mytylschool Ariane de Ranitz)

Naomi de Vries – student WUR

Roos de Bruin – student WUR

Dr. Sigrid Pillen – kinderneuroloog/kindersomnoloog

Nessa Raeijmaekers – kinderdiëtist Revant Medisch Specialistische Revalidatie

Anneke Beukenkamp – kinderdiëtist Maartenskliniek

Alle leerlingen uit de klassen die hebben geholpen bij de ontwikkeling van dit lespakket. De inbreng en feedback op inhoud en vormgeving hebben bijgedragen aan het eindproduct.



Lesoverzicht

Opbouw lessenserie

Het lespakket gezonde leefstijl is opgebouwd uit drie delen: voeding, **slaap** en fysieke activiteit.

Het thema **slaap** dat u de komende tijd behandelt, bestaat uit drie lessen:

- Les 1: Waarom is slaap belangrijk? *De functies en noodzaak van slaap, slaapduur*
- Les 2: Wat gebeurt er tijdens het slapen? *De slaapcyclus, factoren op slaap*
- Les 3: Hoe kan ik beter slapen? *Veranderingen in het slaappgedrag*

Slaap is onmisbaar om goed te kunnen presteren. De meeste mensen stappen na een lange school- of werkdag hun bed in om eens goed bij te komen en nieuwe energie op te doen. Niet iedereen staat er echter bij stil voor welke functies slaap zo belangrijk is, en hoe veel verschillende factoren je slaap kunnen beïnvloeden. Stel dat je eens wat minder goed slaapt? Waardoor komt dat dan? En hoe kan je ervoor zorgen dat dit verandert? In deze drie lessen staat de noodzaak van slaap centraal. De leerlingen ontdekken wat ze kunnen doen om genoeg te slapen en hun slaap optimaal te benutten. Dit leren de leerlingen door kennis te maken met de verschillende functies van slaap (les 1), aan de hand van een slaapdagboek te bedenken wat hun slaap heeft kunnen beïnvloeden (les 2), en te bespreken hoe zij zelf slapen en wat ze hieraan zouden kunnen veranderen (les 3).

Het thema van deze les

In deze les (les 3) gaan de leerlingen zelf aan de slag met hun eigen slaapkamer. Ze gaan in gesprek met hun klasgenoten en bespreken hun eigen ervaringen aan de hand van een huiswerkopdracht waaraan ook hun ouders hebben meegedaan. Daarnaast leren zij om te herkennen hoe de tips over gezonde slaap uit les 2 toegepast kunnen worden op een bestaande slaapkamer.

Leerdoelen

Het hoofddoel van deze les is dat leerlingen zich bewust worden van welke veranderingen zij kunnen aanbrengen in hun slaapomgeving en -gewoonten om zo goed mogelijk te slapen.

Leerdoel	Lesonderdeel
De leerling: Past tips over gezonde slaap toe op zijn/haar eigen slaapkamer	Huiswerk/bespreken huiswerk
Herkent welke factoren er aangepast kunnen worden in een slaapkamer	PowerPoint / klassikaal gesprek
Gaat het gesprek aan over zijn slaapgewoontes en -omgeving met klasgenoten en ouders	(Klassikaal) gesprek, huiswerk

Lesopbouw en tijdsindeling

Totale lesduur: 40 minuten

1. Introductie: ca. 2 min.
2. Bespreken huiswerk les 2: ca. 10 min.
3. Gesprek rommelige slaapkamer: ca. 15-20 min.
4. Quiz: ca. 5 min.
5. Nabespreking: ca. 5 min.

Uitgebreidere instructies voor de uitvoering van de les kunnen verderop in deze docentenhandleiding gevonden worden onder de desbetreffende hoofdstukken.


Benodigde materialen

Zorg dat u van tevoren de volgende materialen klaar heeft staan voor de les:

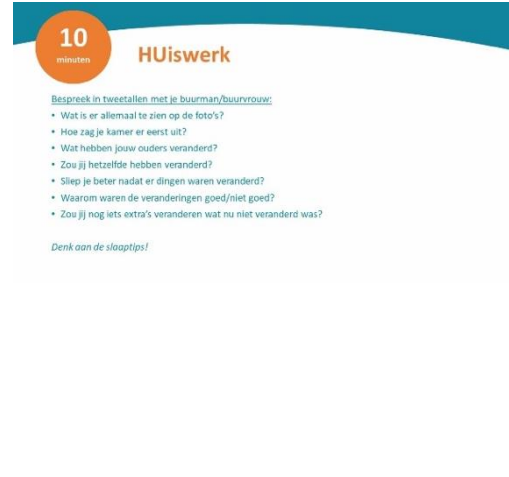
- PowerPoint-presentatie
- Docentenhandleiding, die het volgende bevat:
 - Lesbrief
 - Dia's met notities

Leshandleiding




Introductie: ca. 2 minuten




	Dia	Lesstof	Extra informatie voor docent (optioneel)
Dia 1		Vertel de leerlingen dat ze in deze les verder ingaan op hun slaapkamer. Eerst bespreken jullie het huiswerk, dan doen jullie een gezamenlijke opdracht en aan het eind doen jullie een quiz.	

Bespreken huiswerk les 2: ca. 10 minuten

Dia 2	 <p>10 minuten HUISWERK</p> <p>Besprek in tweetallen met je buurman/buurvrouw:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wat is er allemaal te zien op de foto's?• Hoe zag je kamer er eerst uit?• Wat hebben jouw ouders veranderd?• Zou jij hetzelfde hebben veranderd?• Sliep je beter nadat er dingen waren veranderd?• Waarom waren de veranderingen goed/niet goed?• Zou jij nog iets extra's veranderen wat nu niet veranderd was? <p>Denk aan de slaaptips!</p>	<p>Vertel de leerlingen dat ze het huiswerk van les 2 gaan nabespreken. In tweetallen laten ze elkaar de foto's zien die hun ouders tijdens de huiswerkopdracht van hun slaapkamer hebben gemaakt. Ook bespreken ze de aantekeningen die ze thuis hebben gemaakt over wat ze op was gevallen. Zorg dat beide leerlingen van het tweetal ongeveer even veel tijd hebben om te vertellen. Laat de dia met vragen in beeld staan. Vertel de leerlingen dat ze de vragen kunnen gebruiken bij hun gesprek.</p> <p>Als er nog tijd over is, en de leerlingen vinden het leuk, dan kunt u 1 of 2 leerlingen naar voren laten komen om klassikaal te bespreken wat hij/zij hadden gevonden.</p>	
-------	---	--	--

Gesprek rommelige slaapkamer: ca. 15-20 minuten

<p>Dia 3</p>	 <p>Wat kan er beter in deze slaapkamer?</p> <p>Kijk goed!</p>	<p>In deze dia is een voorbeeld van een slaapkamer. Vraag aan de leerlingen wat er beter zou kunnen in deze slaapkamer. Schrijf de antwoorden van de leerlingen op het bord. Daarna kun je doorklikken naar de volgende dia's – hier worden een aantal antwoorden gegeven.</p>	
<p>Dia 4</p>	 <p>Wat kan er beter in deze slaapkamer?</p> <p>Temperatuur Deze kamer is te warm. De optimale temperatuur van een slaapkamer ligt tussen de 16 en 18 graden.</p>	<p>De temperatuur in deze kamer is te hoog. Vraag aan leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Weten zij hoe warm het op hun kamer was? - Hebben ze hier iets aan veranderd? En sliepen ze toen beter? - Wat vinden leerlingen erger: een koude of warme kamer? 	
<p>Dia 5</p>	 <p>Wat kan er beter in deze slaapkamer?</p> <p>Verduistering Zorg ervoor dat de kamer goed kan worden verduisterd in de avond</p>	<p>Het is goed om goede verduistering te hebben, zodat je slaapkamer helemaal donker is. Dit komt door het dag-nacht ritme zoals jullie hebben besproken.</p> <p>Mogelijke vragen om te stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat hebben de leerlingen voor hun raam hangen? Wordt hun kamer er goed door verduisterd? - Wat vinden de leerlingen fijn om te slapen: Licht of donker? Waarom? 	


Dia 6	 <p>Wat kan er beter in deze slaapkamer?</p>	<p>Een beeldscherm in de kamer past ook niet goed binnen een goede slaapomgeving.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gamen de kinderen ook wel eens, en wanneer doen ze dat dan? Is dat vlak voor het slapen? - Hebben kinderen het thuis hierover gehad met hun ouders (met de huiswerkopdracht)? - Zouden de leerlingen iets aan het gamen (in de slaapkamer) willen veranderen? 	
Dia 7	 <p>Wat kan er beter in deze slaapkamer?</p>	<p>Leg de leerlingen uit dat het goed is om niet te veel rommel in de kamer te hebben. Dit leidt af als je wilt slapen.</p> <p>Een aantal suggesties voor vragen aan de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoe rommelig is hun kamer? - Hoe vaak ruimen ze op? - Worden de leerlingen rustiger als ze een legere kamer hebben? - Werd er tijdens de huiswerkopdracht wat rommel opgeruimd? Wat vonden ze daarvan? 	
Dia 8	 <p>Zo beter?</p> <p>Wat is het verschil?</p>	<p>Vraag de leerlingen wat ze van deze versie vinden? Geef ze even de tijd om te kijken. Wat valt ze op?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het is er donkerder. Er hangen gordijnen die goed dicht kunnen. - De rommel is opgeruimd. Het oogt rustiger. Er hangen geen schilderijen aan de muur. - Er staat geen tv met gameconsole. - De temperatuur staat op 17 graden Celsius, koeler dan eerst. Dit valt binnen de ideale temperatuur van 16-18 C. <p>Wat hebben ouders veranderd bij het huiswerk?</p>	

Quiz: ca. 5 minuten

Dia 9	 <p>QUIZ Wat zijn signalen van voldoende slaap? (meerdere antwoorden mogelijk)</p> <p>A: 's Ochtends spontaan wakker worden</p> <p>B: Overdag niet hoeven gapen</p> <p>C: Binnen een half uur na het opstaan trek hebben in ontbijt</p> <p>D: Zin in school</p>	<p>Mocht er nog tijd over zijn, dan kunnen jullie nog een paar quizvragen behandelen.</p> <p>A en C zijn goed. B is niet goed: gapen kan ook gebeuren als je wel goed hebt geslapen. D is ook niet goed: Van voldoende slaap krijg je niet per sé meer zin in school. Misschien hebben de leerlingen dat wel eens gemerkt?</p>	
Dia 10	 <p>QUIZ Waarom zou deze jongen niet goed in slaap kunnen vallen? (er kunnen meerdere antwoorden goed zijn)</p> <p>A: 's Avonds te druk bezig met school</p> <p>B: Te laat nog cola gedronken</p> <p>C: Te weinig bewogen overdag</p>	<p>Alle antwoorden zijn goed.</p> <p>De redenen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als je 's avonds nog te veel in je gedachten zit, is het moeilijker om in slaap te vallen. - Cola bevat cafeïne, waar je druk van wordt. - Van weinig beweging overdag wordt je niet slaperig genoeg. Onthoud dat intensief sporten vlak voor het slapengaan ook niet goed is. 	
Dia 11	 <p>VRAAG Kan het kwaad om tieners in het weekend langer uit te laten slapen?</p> <p>A: JA</p> <p>B: NEE</p>	<p>Nee, tieners hebben veel slaap nodig, en hun ritme verschuift, waardoor ze later naar bed gaan en later opstaan. Daarom kan het geen kwaad als pubers in het weekend maximaal 2 uur langer uitslapen dan doordeweeks.</p>	<p>Jongeren gaan later naar bed naarmate ze ouder worden. Ook staan jongeren later op in het weekend dan doordeweeks, en ervaren ze vroeg opstaan voor school als onprettig. Gemiddeld verschillen doordeweekse bedtijden en weekendbedtijden 1 à 2 uur. Wanneer jongeren in de vakanties zelf hun bedtijden kunnen bepalen, slapen zij langer uit en gaan ze later naar bed dan tijdens de schoolweken.</p>

<p>Dia 12</p>	 <p>Wat is waar?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Van slecht slapen krijg je wallen onder je ogen 2. Concentratieproblemen kunnen niet opgelost worden door goed te slapen 3. Regelmatig bewegen overdag is goed voor je slaap 4. Van slecht slapen kan je depressief worden <p>A: 1 en 2 B: 2 en 3</p> <p>C: Alleen 2 is niet waar D: Alle opties zijn goed</p>	<p>1: waar 2: niet waar (Slapen is erg belangrijk voor je concentratie.) 3: waar 4: waar (Als het voor langere tijd aanhoudt. Van één nachtje slecht slapen wordt je niet depressief, maar het kan wel slecht zijn voor je humeur)</p>	
<p>Dia 13</p>	 <p>Wat gebeurt er tijdens de REMslaap?</p> <p>A: De productie van groeihormoon wordt geremd</p> <p>B: Dan heb je een Rustig Energie Moment (REM)</p> <p>C: Dan beweeg je veel met je lichaam (Restless Exercise Moment)</p> <p>D: Dan droom je en gaan je ogen snel op en neer (Rapid Eye Movement)</p>	<p>Antwoord D is juist. De andere antwoorden zijn dat niet.</p> <p>Over antwoord A: De productie van groeihormoon wordt niet geremd tijdens de remslaap.</p> <p>Ook antwoord C is niet juist, je spieren zijn namelijk juist verlamd tijdens de REMslaap. Je kan dus niet bewegen!</p> <p>Antwoord B is ook niet waar. Hoe ontspannen je ook bent tijdens het slapen, deze REM afkorting is gewoon verzonnen.</p>	

Nabespreking: ca. 5 minuten

<p>Dia 14</p>	 <p>The slide features a dark blue background with a white curved shape on the left. The word 'Nabespreking' is written in orange text. To the right, there is a yellow sun, a white crescent moon, and several small white stars.</p>	<p>Besprek met de leerlingen na wat ze de afgelopen drie lessen hebben geleerd.</p> <p>Mogelijke vragen kunnen zijn:</p> <ul style="list-style-type: none">- Wat wisten jullie eerst nog niet over slaap en nu wel?- Wat vond je het meest interessant aan de lessen?- Wat gaan jullie veranderen aan jouw slaapgewoontes of aan jouw slaapkamer?- Wat heb je geleerd van het bijhouden van je slaapdagboek? Wat is je opgevallen? Hoe goed sliep je?- Als je een fysieke uitdaging hebt of ziek bent, denk je dan dat goede slaap hier invloed op kan hebben?- Wat vonden je ouders van de huiswerkopdracht? Hebben jullie met hen over gezonde slaap gesproken?	
-------------------	---	--	--