



Basisles slaap bovenbouw

In deze les leren de leerlingen wat de lichamelijke gevolgen zijn van slecht of niet slapen. Ze leren ook dat er verschillende slaapfasen zijn en waarom die nodig zijn. Extra aandacht is er voor het smartphone gebruik voor het slapengaan.

Leerdoelen

- Leerlingen weten dat slaap belangrijk is en kennen de invloed van schermgebruik op de slaap.
- Leerlingen weten dat er verschillende slaapfasen zijn en wat de gevolgen zijn van slecht slapen.

Nodig

- Ingevuld slaapdagboek
- [Filmpje van SchoolTV](#) over slapen.

Vorbereiding

- Zorg dat de leerlingen het slaapdagboek vier dagen hebben ingevuld.

Les

Vraag aan de leerlingen of ze uitgerust zijn en lekker hebben geslapen. Bespreek het slaapdagboek. Wie heeft er tussen de 9 en 11 uur geslapen? (Later kunnen de gegevens in het dagboek in een rekenles verwerkt worden, zie ook de ideeën op de webpagina.) Vraag of de leerlingen weten waarom ze moeten slapen en wat er gebeurt in hun lijf als ze slapen? Wie weet wat een nacht niet slapen met je doet?

Bekijk met de groep het filmpje van SchoolTV. Hierin wordt uitgelegd wat niet slapen voor invloed heeft.

Wie slaapt er wel een slecht? Maak een woordspin met redenen waarom je slecht kunt slapen. Laat de leerlingen in groepjes oplossingen bedenken en bespreek deze.

Leg uit dat het gebruik van de smartphone in bed of net voor het slapengaan niet slim is. Je hersenen zijn volop in bedrijf als je berichten gaat versturen, gamen of andere dingen op je mobiel gaat doen. Ze komen niet tot rust en maken geen melatonine aan. Bovendien denken je hersenen dat het dag is vanwege het blauwe licht. Het gevolg: een slaapprobleem.

Welke leerlingen hebben thuis een afspraak over mobiel gebruik in de avond? Laat ze bedenken wat een goede afspraak zou kunnen zijn. In een vervolgles kan een slaapzak voor de mobiel gemaakt worden. En die ligt natuurlijk niet in de slaapkamer.