



Basisles slaap middenbouw

In deze les leren de leerlingen waarom slaap belangrijk is en krijgen ze tips om beter te kunnen slapen.

Leerdoelen

- Leerlingen weten waarom slaap belangrijk is.
- Leerlingen kennen de tips en omstandigheden om lekker te kunnen slapen.

Nodig

- Slaapdagboek of moodboard.
- Werkblad bij deze les.
- [SchoolTV filmpje](#) over voorwaarden om goed te slapen

Vorbereiding

- Print het slaapdagboek en het werkblad voor iedere leerling.
- Laat de leerlingen het dagboek 4 dagen bijhouden.
- Print het moodboard eventueel, plastificeer het en hang het bij de deur van het klaslokaal. Laat leerlingen als ze binnenkomen aangeven hoe ze geslapen hebben.

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?

Leg uit dat we slapen om het lijf rust te geven en de hersenen schoon te maken voor een nieuwe dag. Vergelijk de hersenen met een computer. In de nacht wordt alles wat je op een dag gedaan en geleerd hebt op de harde schijf gezet. Het werkgeheugen wordt schoongemaakt, zodat er ruimte is om nieuwe dingen te leren. Slaap je niet of slecht, dan is er niet voldoende ruimte om nieuwe dingen te leren.

Bekijk samen het SchoolTV-filmpje met tips om goed te kunnen slapen. Deel daarna het werkblad uit en laat het invullen. Aan welke dingen kunnen ze zelf iets doen? En aan welke dingen niet? Bedenk samen oplossingen. Bij een te lichte kamer kan een slaapmasker werken. Bij een kamer met veel lawaai kunnen oordopjes misschien helpen.

Laat ter afsluiting hun droomslaapkamer tekenen.