



## Basisles slaap

In deze les leren de leerlingen de handelingen die voorafgaan aan het slapen. We noemen dat het slaapritueel. Dit ritueel is nodig om aan de hersenen het sein te geven dat het tijd is om te gaan slapen. Door de handelingen uit te voeren worden kinderen rustig en vallen zij makkelijker in slaap.

### Leerdoel

- Leerlingen kennen de handelingen voor het slapengaan (slaapritueel).
- Leerlingen kunnen de handelingen voor het slapengaan benoemen.

### Nodig

- tandenborstel en tandpasta
- pyjama
- voorleesboek
- laken of deken
- knuffel
- eventueel plaatje van een zoen van papa en/mama

### Vorbereiding

- Maak eventueel woordkaartjes met foto's van de benodigdheden of laat de leerlingen dat later doen.

### Kringactiviteit

Leg de benodigdheden in de kring onder een doek. Vertel dat er iets onder het doek ligt waar jullie over gaan praten. Laat ze raden wat er onder het doek kan liggen. Laat een van de leerlingen het doek wegnemen. Kunnen ze alle dingen benoemen die ze zien? Weten ze waar jullie over gaan praten? Over naar bed gaan.

Laat de leerlingen vertellen over hoe zij naar bed gaan. Wat doen ze eerst? En daarna? Laat ze de materialen in de kring op volgorde leggen.

Hebben sommige leerlingen een andere volgorde?

Zijn er leerlingen die andere dingen of niets doen als ze naar bed gaan?

Oordeel niet en laat de leerlingen vertellen.

Leg uit dat alles wat je doet voor het slapengaan ervoor zorgt dat je beter kunt slapen. Je lijf weet dan dat het tijd is om naar bed te gaan.

Laat aan het eind een leerling het slaapritueel voordoen. Dus pyjama aan, tandenpoetsen, voorlezen, toedekken, knuffel pakken, kusje en gaan slapen. Zorg dat de leerlingen dit kunnen herhalen in een slaaphoek. Zelf of met een slaapbeer of pop.