

Thema: slapen

Doelstellingen

Ouders begrijpen de link tussen voldoende slaap en welbevinden.

Ouders begrijpen de link tussen welbevinden en leren (concentreren, tot leren komen).

Ouders zorgen ervoor dat hun kinderen voldoende slapen.

1. Vorbereiding

A. Algemene info over het thema (korte inhoud + interessante lectuur of websites)

+ Wat is slapen?

Slaap is iets raars. We sluiten onze ogen en we zijn weg, naar een andere wereld. Slaap dient om ons te laten uitrusten en herstellen.

+ Waarom is dit een belangrijk thema?

Wanneer een kind onvoldoende uitgerust is, komt het niet tot leren. Zijn concentratievermogen neemt af en dus ook zijn leerprestaties, wat kan leiden tot achterstand op school.

Tijdens het slapen:

- Doet uw kind nieuwe energie op
- Herstelt uw kind van lichamelijke vermoeidheid
- Verwerkt uw kind de indrukken en emoties van de voorbije dag

De gemiddelde slaapbehoefte per leeftijd

0 tot 3 maanden 16 tot 20 uur per etmaal

3 tot 12 maanden 13 tot 14 uur per etmaal

1 tot 3 jaar 12 tot 13 uur per etmaal

4 tot 7 jaar 10 tot 11 uur per etmaal

8 tot 11 jaar 9 tot 10 uur per etmaal

12 tot 15 jaar 8 tot 10 uur per etmaal

Slaapt uw kind genoeg?

- Wanneer uw kind 's morgens zelf op staat of gemakkelijk wakker wordt, dan slaapt het voldoende.
- Wanneer uw kind overdag hongerig of juist prikkelbaar en druk is, dan kan dat wijzen op een slaapttekort of een slaapstoornis.

Als uw kind onvoldoende slaapt, dan merkt u dit aan:

- spanning
- concentratiemoeilijkheden
- onhandelbaar of druk gedrag
- slechte schoolresultaten
- verminderde of toegenomen eetlust

Websites

www.slaap-wel.be

www.groei-mee.be

B. Schoolspecifieke info over het thema

+ Hoe wordt er in de school omgegaan m.b.t. het thema?

Op heel wat scholen wordt regelmatig aan ouders gevraagd hun kind(eren) op tijd in bed te stoppen.

Ga na hoe in jouw school omgegaan wordt met dit thema.

+ Wat zijn de verwachtingen van de school naar de ouders?

Ga de verwachtingen na van jouw school.

Het kan bijvoorbeeld zijn dat de school verwacht dat ouders hun kinderen voldoende nachtrust bieden.

Zorg ervoor dat deze bijeenkomst op geen enkel moment verwijtend klinkt inzake het gebrek aan nachtrust van de kinderen.

Nodig ouders die er niet in slagen om hun kind voldoende te laten slapen, uit om in dialoog te gaan met de school. Op deze manier kan de school nuttige tips aanreiken om het slaapritueel aangenamer te laten verlopen.

2. Structuur van de ouderbijeenkomst

- A. Onthaal of een rondje
- B. Inleiding
- C. Verloop: de slaapquiz
- D. Slot

3. Verloop ouderbijeenkomst

- A. Onthaal of een rondje

Als achtergrondmuziek kan je alvast een slaapliedje opzetten.

Er zijn verschillende vragen mogelijk om in het begin iedereen kort aan het woord te laten, bijvoorbeeld:

- Wat betekent slapen voor jou?
- Met hoeveel uren slaap per nacht kom jij toe?
- Hoe word je het liefste wakker?
- Wat eet je nog voor je gaat slapen?
- Hoe voel je je wanneer je te weinig slaapt/niet uitgerust bent?
- ...

- B. Inleiding

“Slaap is iets raars. We sluiten onze ogen en we zijn weg, naar een andere wereld.”

Waarvoor dient slapen? We proberen dit te achterhalen aan de hand van een quiz.

- C. Verloop

Uitleg Quiz: Er zijn drie antwoordmogelijkheden: A, B of C. Soms is er slechts één antwoord juist, soms twee en heel af en toe zijn alle antwoorden juist.

Na iedere vraag steken de ouders het juiste kaartje omhoog.

Na ieder antwoord bespreek je waarom dit antwoord juist is en geef je duiding aan de hand van de achtergrondinformatie die je van tevoren opgezocht hebt.

Wanneer de groep heel groot is, kan je ploegjes maken.

Vraag na afloop aan de ouders welke informatie hen voornamelijk is bijgebleven of opgevallen. Waar ondervinden zij moeilijkheden bij het slapen van hun kinderen?

Vaak geven ouders aan dat ze het moeilijk vinden om hun kinderen tijdig in bed te stoppen. Een vast slaapritueel kan een oplossing bieden. De structuurkaartjes, te vinden op <https://www.klasse.be/8412/structuurkaartjes-maakt-kind-zich-zelfstandig-klaar-school/>, kunnen een hulpmiddel zijn. Overloop en bespreek deze indien er nog tijd over is, zo niet kan je er een extra bijeenkomst aan spenderen.

D. Slot

Bedank de ouders voor hun enthousiaste medewerking en wens hen een goede nachtrust toe.

4. To do en materiaal

WAT	WIE
Schriftelijke uitnodiging voor ouders	
Ouders mondeling uitnodigen (bijvoorbeeld: aan de schoolpoort, sms, telefonisch, huisbezoek ...)	
Tolken aanvragen	
Leerkrachten, directie of externe partner brieven.	
Materiaal voorzien en aanmaken: <ul style="list-style-type: none"> - Indien je de vragen niet digitaal aanbiedt, druk je ze af op min. A4 formaat; 1 vraag per blad - Antwoordkaartjes A, B en C - Eventueel info op papier om mee te geven na de bijeenkomst - Structuurkaartjes avondritueel 	
Beamer en laptop voorzien indien de vragen op die manier aangebracht worden	
Klaslijst voorzien (om aanwezige ouders op aan te duiden)	
Materiaal klaarzetten	
Lokaal klaarzetten	