Waarom is slaap belangrijk?

Voor groei en ontwikkeling is slaap essentieel. Jonge kinderen, die nog veel moeten groeien en zich verder ontwikkelen, slapen dan ook meer dan een adolescent. Ook het hongergevoel en de vertering van voedsel zijn verbonden aan slaap. Minder slaap betekent doorgaans meer honger. Met dan vooral de voorkeur voor koolhydraten, snelle suikers. Uit onderzoek blijkt dat er een relatie is tussen een korte slaapduur en een verhoogd BMI. Daarom wil JOGG actief aan de slag gaan met ouders/verzorgers, hun kinderen en ook iedereen die nauw betrokken is bij de kinderen om goede slaap te bevorderen.

Doel van dit project

Met de Slaapweek leren we kinderen meer over slaap. De kinderen gaan zelf op onderzoek uit. Ze onderzoeken hun eigen slaapgedrag door vier dagen lang een Dag&nachtboek bij te houden. De uitkomsten zijn leuk en interessant om klassikaal te bespreken en kunnen het gesprek thuis op gang brengen tussen ouder/verzorger en kind over hun slaappatroon. Zo verbeteren we de kennis en bewustzijn over het belang van goede slaap bij zowel kinderen als hun ouders/verzorgers.

Onderdelen uit de toolkit:

Informatie voor ouders (item 1)

Briefing docent met quiz en instructie (item 2)

**STAP 1**

Benader enkele basisscholen in jouw gemeente.

Leg hen het belang van voldoende slaap uit en de mogelijke gevolgen van te weinig slaap. Vraag of ze mee willen doen. Scholen mogen zelf bepalen hoeveel en welke groepen mee doen (groep 5-6-7-8).

Inhoud Slaapweek

Je kunt de Slaapweek uiteraard naar eigen smaak en wens invullen. Onderdelen die in te zetten zijn:

1 In de les:

\* Onderwerpen om te bespreken tijdens de les

\* Filmpjes om klassikaal te bekijken

2 Dag&nachtboek dat kinderen thuis bijhouden en die je tijdens de les kunt bespreken  
 (zie pakket).

3 Slaapquizzz om klassikaal af te nemen en die de kinderen thuis met ouders kunnen doen.

4 Creatieve en inspirerende ideeën voor onder andere aankleding van de klas en de school.

We hebben een korte tekst geschreven met info voor de ouders/verzorgers.

Je kunt deze tekst delen met de school. Zij kunnen de info opnemen in een nieuwsbrief, mail of via intranet delen met ouders (item 1).

Laat ons weten welke scholen en hoeveel groepen (en leerlingen) meedoen.

Wij sturen de materialen naar jou of naar de scholen toe.

Naast scholen kun je ook denken aan samenwerking met andere organisaties als bijvoorbeeld de bibliotheek, JGZ, CJG’s, samenwerking Slaapcoach, of Ander Zorg (met Bedtimestories).

Logische momenten om bij aan te sluiten zijn: Week van de Gezonde Jeugd, Week van de Opvoeding, Brain Awareness Week, Internationale Dag van de Slaap, zomertijd, wintertijd, Media Ukkie Dagen, Week van het Jonge Kind, Nacht van de Nacht.

**STAP 2**

* Start (30 min)
* Scholen (groepen 5-6-7-8) starten met het project.
* Leerkracht kan elke dag kort aandacht besteden aan het thema en verschillende onderdelen.
* Les duurt 20-30 minuten en bestaat uit een leuke interactieve quiz met slaapweetjes.
* Daarna deelt de leerkracht de dagboekjes uit (plus instructie).
* Leerkracht herinnert leerlingen elke dag het slaapgedrag te noteren in het dagboekje.
* Einde van de week rekenen kinderen zelf uit hoeveel uur ze in totaal hebben geslapen en berekent het gemiddelde aantal slaapuren.
* Slot (30 min)
* Leerkracht bespreekt de resultaten uit de dagboekjes met de kinderen.
* Zien kinderen een link tussen weinig slapen, gebruik online media en niet uitgerust gevoel?
* Leerkracht behandelt laatste deel uit lesbrief en koppelt deze info aan de resultaten zoals belang van een vast slaappatroon, mythe van bijslapen, et cetera.

**STAP 3**

Check bij de leerkrachten hoe het project is verlopen.

We zijn uiteraard ook benieuwd naar jouw bevindingen.

Checklist evaluatie

* Hoe verliep de communicatie met ouders over dit slaapproject?
* Hoe verliep de quiz?
* Qua inhoud?
* Qua proces?
* Wat zijn verbeterpunten?
* Hoe verliep het invullen van de dagboekjes?
* Is 4 dagen te lang – kort –genoeg?
* Hebben alle leerlingen het dagboekje ingevuld?
* Hebben jullie de resultaten in de klas met elkaar besproken?
* Wat zijn verbeterpunten?
* In hoeverre en wat hebben kinderen ervan geleerd?
* In hoeverre werkt het om kinderen te bevragen over hun eigen slaapgedrag?
* Welke tips heb je nog voor ons?