



Menukaart Thema Slapen

Vanuit de GGD ZHZ werken we volgens de Gezonde School-aanpak zowel in het primair onderwijs, het speciaal onderwijs als op het voortgezet (speciaal) onderwijs en het MBO.

De Gezonde School-aanpak is een praktische werkwijze. De aanpak ondersteunt scholen om structureel bij te dragen aan een gezonde leefstijl van leerlingen en medewerkers van de school. De aanpak gaat uit van wat de school al doet, bouwt hier op voort en sluit aan bij de wensen en behoeften van de school. Werken aan een gezonde leefstijl via onderwijs loont! Jongeren die lekker in hun vel zitten, presteren beter. Via de Gezonde School-aanpak draag je op een duurzame en effectieve manier bij aan de gezondheid en gezondheids- vaardigheden van leerlingen en studenten. Scholen die werken met de aanpak kiezen één of meerdere gezondheidsthema's om mee aan de slag te gaan.



De Gezonde School-aanpak is een integrale aanpak, gebaseerd op vier pijlers:

- 1. Educatie;** het klassikaal aanbieden van informatie en voorlichting over gezondheid aan leerlingen, het team, ouders en andere betrokkenen.
- 2. Schoolomgeving;** het zodanig inrichten van de fysieke en sociale omgeving dat het de gezondheid en gezonde leefstijl van kinderen en medewerkers bevordert.
- 3. Signalering;** van risicofactoren bij individuele leerlingen en de individuele leerlingenzorg die daarop volgt.
- 4. Beleid;** het opnemen van gezondheid in het schoolbeleid door afspraken, regels, protocollen en de handhaving hiervan.



Pijler Educatie: (klassikaal) informatie en voorlichting aanbieden

Charge Your Brainzzz

Charge Your Brainzzz heeft een lespakket ontwikkeld dat zich richt op de biologische achtergrond van slapen, het effect van slaap op het lichaam en gezond slaapgedrag. Dit lespakket wil een duurzame gedragsverandering teweeg brengen onder jongeren.

Doelgroep

Leerlingen van het voortgezet onderwijs in leerjaar 2.

Uitvoerder

Docenten.

Tijd

3 lessen van 45 minuten.

Kosten

Gratis.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Slaap Challenge

In 6 modules leert men zijn/haar nachtrust te verbeteren.

Doelgroep

Leerlingen van het voortgezet onderwijs.

Uitvoerder

Docenten.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.





Pijler Schoolomgeving: gezonde fysieke en sociale omgeving

Maak van de school een gezonde omgeving

Richt de ruimte slim in. Zorg voor voldoende daglicht in het gebouw en de klaslokalen. Houd zonwering zo veel mogelijk open. Zet energizers in om leerlingen tussen de lessen door of zelfs tijdens de les te laten bewegen. Stimuleer leerlingen om buiten te zijn en om te bewegen. Maak het plein aantrekkelijker om te bewegen.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Informeer en betrek ouders, leerkrachten en leerlingen

Stimuleer ouders en verzorgers om het goede voorbeeld geven wat betreft bedtijden en telefoongebruik. Ze kunnen ook een rustige omgeving creëren zoals een donkere slaapkamer. Informeren kan bijvoorbeeld in een nieuwsbrief, de app of organiseer een ouderbijeenkomst, hiervoor kun je een passende lezing aanvragen bij de hersenstichting. Geschikte lezingen zijn puberhersen en ontwikkeling en Slaap en de hersenen.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Werk samen met partners

Werk samen met de GGD (Gemeentelijke gezondheidsdienst), en/of Jong JGZ. Zo kun je op school bijvoorbeeld een gastles, training of workshop laten geven door een van deze andere organisaties.





Pijler Signaleren: Vroegtijdig herkennen van problemen bij individuele leerlingen en hen doorverwijzen naar zorg

Jeugdverpleegkundige JGZ

In klas 2 en het pre-examenjaar bespreken de jeugdverpleegkundigen de groei, de algemene ontwikkeling en hoe leerlingen zich voelen. Bij signalen van zorg of urgente situaties stemmen zij dit af met ouders en/of het ZAT.

Zorgadviesteam (ZAT)

De school werkt samen met zorgverleners zoals; leerplichtambtenaar, bureau Jeugdzorg, maatschappelijk werk, Jong JGZ om signalen die kunnen wijzen op de behoefte aan extra zorg voor een leerling goed te beoordelen en door te verwijzen.

Signalering door leerkracht en bespreekbaar maken signalen

De leerkracht signaleert wanneer er bijzonderheden zijn bij vermoeidheid en gaat hierover in gesprek met de leerling of stuurt door naar zorg ondersteuner binnen de school.





Pijler Schoolbeleid en borging: regels en vaste afspraken binnen de school

01

Stel beleid op rondom het thema slaap

Neem in het beleid op hoe de school wil bijdragen aan gezonde slaap van leerlingen en zorg dat hier blijvend aandacht voor is. Denk bijvoorbeeld aan het maken van afspraken voor rustmomenten en op welk moment van de dag toetsing het beste past. Of dat er na een bepaald tijdstip niet meer gecommuniceerd wordt met leerlingen (bijv. plaatsen van cijfers, opdrachten etc).

Zorg ervoor dat afspraken en beleid regelmatig onder de aandacht worden gebracht bij ouders. Communiceer deze afspraken bij de start van het schooljaar, bij de inschrijving van nieuwe leerlingen via passende communicatiekanalen.

02

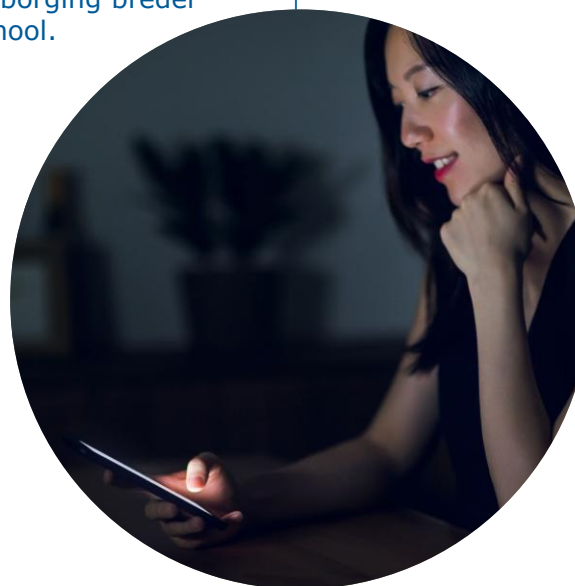
Borg taken en verantwoordelijkheden

Beleg de coördinatie van de Gezonde School bij één of twee medewerkers, maar zorg daarnaast voor een werkgroep waarin verschillende disciplines vertegenwoordigd zijn. Zo blijft de verantwoordelijkheid duidelijk belegd en wordt de uitvoering en borging breder gedragen binnen de school.

03

Evalueer

Evalueer jaarlijks met het schoolteam of het beleid, de gedragsregels en de educatie nog aansluit.





Overige activiteiten: andere manieren waarop de school aandacht besteedt aan het thema

Themaweek Slaap

Zet één week in het jaar in het teken van het thema slaap (bijvoorbeeld rondom de wisseling van de zomer/winter tijd).

Geef hier extra aandacht aan in nieuwsbrief, ga in gesprek met elkaar, laat het terugkomen in posters (online) of neem het mee in een opdracht.

Huiswerkplanning en -belasting

Zorg dat leerlingen niet tot 's avonds aan hun huiswerk hoeven te zitten. Leer leerlingen plannen, zodat ze op tijd en zonder stress hun werk kunnen doen.

Toetsplanning en terugkoppeling van cijfers

De manier waarop toetsen en cijfers worden gepland kan invloed hebben op de slaap van leerlingen. Het kan helpen om toetsmomenten te spreiden en piekbelasting in toetsweken te voorkomen. Geef cijfers bij voorkeur tijdens schooluren terug en vermijd het publiceren van resultaten laat in de avond. Zo hebben leerlingen de mogelijkheid om vragen te stellen en wordt piekeren voor het slapengaan beperkt.

Houd rekening met het natuurlijke slaapritme van pubers. Plan belangrijke toetsen en beoordelingsmomenten bij voorkeur niet in het eerste lesuur.

