Themabijeenkomst 12

Gezond ritme en slaap

In deze bijeenkomst leren deelnemers wat slaap doet voor hun lichaam en hoofd, en ontdekken zij manieren om hun slaap te verbeteren. De bijeenkomst sluit af met het bedenken van een persoonlijk slaapritueel en de introductie van het slaapdagboek als thuisopdracht.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit bijeenkomst 12 in het werkboek

Kernbegrippen & theorie

Ritme en slaapcycli
Dag- en nachtritme is het natuurlijke 24-uurs ritme van het lichaam: overdag actief, 's nachts in rust. Regelmaat ondersteunt dit ritme. Slaapcycli zijn de opeenvolgende fases van sluimeren, diepe slaap en ondiepe slaap die je lichaam elke nacht doorloopt.

Slaaphygiëne / slaaprituelen
Een slaapritueel is een vaste reeks rustige handelingen voor het slapen, waarmee je lichaam leert dat het tijd is om te ontspannen. Slaaphygiëne is de verzamelnaam voor gewoontes en omstandigheden die bijdragen aan een goede nachtrust.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
Slaapdagboek

Powerpoint
Slaaphygiëne

Werkvormen
Actieve werkvormen zoals een spel, quiz, naar buiten gaan, iets maken of koken. Deze zijn te vinden in de Online Kennisbank.

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Voorbereiding les 12

Gezond ritme en slaap

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: een spel, oefeningen, materialen (zoals bal, tekenspullen, kaarten) etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Welke werkvormen zou je extra kunnen toepassen voor deze les? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*