**Werkvorm: kniptekst (vervolg of los)**

Ronde 1:

Op tafel liggen twee alinea’s. Lees deze twee alinea’s samen en maak opdracht 1 hieronder.

**Opdracht 1:** bespreek na het lezen van de eerste twee alinea’s kort wat jullie gelezen hebben. Geef daarbij antwoord op de vraag: geldt die ‘jetlag’ ook voor jullie?

**Antwoord:** ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**KLAAR?** Ga naar ronde 2!

Ronde 2:

**WAT:** Op tafel ligt een genummerde kniptekst. Verdeel de nummers binnen je groepje. Iedereen krijgt één nummer. Maak daarna opdracht 2a en 2b.

**Opdracht 2a:** lees de alinea die jij gekregen hebt. Onderstreep de belangrijkste woorden van deze alinea.

**Opdracht 2b:** vertel nu aan elkaar (op volgorde: nummer 1 begint) kort waar jullie alinea over gaat. Maak daarbij gebruik van de onderstreepte woorden.

 **KLAAR?** Ga naar ronde 3!

Ronde 3:

**WAT:** Op tafel ligt een blad met tussenkopjes. Deze tussenkopjes passen allemaal op een bepaald nummer in de tekst. Maar welk kopje moet waar? Maak opdracht 3a t/m 3c hieronder.

**Opdracht 3a:** bekijk de tussenkopjes. Komen de titels overeen met woorden die jullie hadden onderstreept? En/of met wat jullie bij opdracht 2b hebben besproken?

**Opdracht 3b:** probeer nu samen de tussenkopjes op het juiste nummer in de tekst te plaatsen. Schrijf daarvoor het passende tussenkopje achter het nummer in de tekst.

 **KLAAR?** Steek je hand op, de docent komt jullie antwoord nakijken.

**Tussenkopjes:**

# Chagrijnig en moe

# Niet genoeg slaap

# Gevolgen

# Hoe krijgen kinderen wél genoeg slaap?

# Minder stress, meer slaap

# Later naar school?

Op maandagochtend vrolijk fluitend en vol energie naar school? Voor tieners geldt dit sowieso niet, blijkt uit Zweeds onderzoek. En dat is niet zonder reden:

tieners beginnen hun maandag namelijk met een jetlag, concluderen de onderzoekers. Met de nodige gevolgen…

Het onderzoek, dat werd gehouden aan de Örebro Universiteit in Zweden, volgde ongeveer 2700 middelbare scholieren in de leeftijd van 13 tot en met 16 jaar.

|  |
| --- |
|  |

Hoe zit dat dan met die jetlag? Uit de studie blijkt dat tieners in het weekend langer slapen (dat wisten wij ook al). Maar doordat ze later naar bed gaan en weer later wakker worden, komen ze op maandag met een gewijzigde slaapcyclus - een jetlag dus- op school. “En dat zorgt ervoor dat ze chagrijnig en moe aan hun week beginnen”, vertelt hoofdonderzoeker Serena Bauducco.

|  |
| --- |
|  |

Sommige tieners hebben totaal geen last van de jetlag, legt Bauducco uit. Maar voor andere kinderen geldt dit niet. Voor deze groep kan het wel drie tot vier dagen duren voordat ze weer aan hun dagelijkse routine gewend zijn. En dan is de week bijna om en begint het weer van voor af aan. Twintig procent van de kinderen die meededen aan het onderzoek kreeg niet genoeg slaap gedurende de week.

|  |
| --- |
|  |

En dát heeft nog meer gevolgen, kwam uit de studie naar voren. Te weinig slaap verdrievoudigt de kans dat een tiener überhaupt niet komt opdagen op school. Daarnaast zorgen de slaapproblemen ervoor dat kinderen gestresst zijn en zich meer zorgen maken over school.

|  |
| --- |
|  |

Aan de hand van de resultaten bedachten Bauducco en haar mede-onderzoekers een programma waardoor kinderen wél een routine met genoeg slaap konderen creëren. Het programma bestond onder andere uit: geen mobiel meenemen naar bed en geen berichtjes meer versturen na tien uur 's avonds. Maar het draaide ook om het belang van plannen: hoe maak je genoeg ruimte voor je huiswerk, maar óók voor vrije tijd én slaap?

|  |
| --- |
|  |

En wat bleek? Kinderen die eerder te weinig sliepen, verbeterden hun slaaproutines met het programma. “Ze waren minder gestresst en sliepen beter”, vertelt Bauducco.

|  |
| --- |
|  |

Er zijn al scholen in Zweden die hun leerlingen later laten beginnen, om mee te gaan in het ritme van tieners. Sommige onderzoekers denken dat dat ervoor zorgt dat

kinderen betere resultaten halen op school. Ook Bauducco staat daar positief tegenover. “Ik denk dat het de moeite waard is om uit te proberen.”

*Bron: ScienceDaily*