**Werkvorm: kniptekst**

**WAT:** Op tafel ligt een tekst, helemaal aan stukken geknipt. Zet de tekst samen weer in elkaar.

**HOE:** In een groepje.

Overleg met elkaar: welke alinea hoort waar?

En waarom denk jij dat die alinea op die plek moet in de tekst?

Hoe weet je welke alinea waar moet?

**HULP:** Je doet dit in een groepje en jullie helpen elkaar.

De docent loopt rond. Je kunt me altijd om hulp vragen.

**TIJD:** 15 minuten

**UITKOMST:** Een tekst waarbij alle alinea’s logisch op elkaar aansluiten.

**KLAAR?** Steek jullie hand op.

Ik kom dan langs en hoor graag hoe jullie de alinea’s op volgorde hebben gelegd.

**Werkvorm: kniptekst**

*Materialen:*

* Zie de tekst in de bijlage.
* De schaartjes en lijnen geven aan waar geknipt kan worden.

*Tijd:*

* plm. 15 minuten

*Uitvoering:*

1. Leerlingen werken in duo’s of kleine groepjes.
2. Op tafel ligt een tekst, helemaal aan stukken geknipt.
3. Zet de tekst samen weer in elkaar: welke alinea hoort waar? En waarom?
4. Laat het resultaat nakijken en leg uit hoe jullie tot deze tekst zijn gekomen.

✂

✂

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.

✂

# Chagrijnig en moe

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.

✂

# Niet genoeg slaap

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.

✂

✂

# Gevolgen

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.

✂

Hoe krijgen kinderen wél genoeg slaap?

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?

✂

# Minder stress, meer 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.

✂

Later naar school?

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*

✂