

# (ONLINE)TRAINING 'SLAAP, GEDRAG EN LEERPRESTATIES' VOOR HET VO

Gezonde slaap ligt aan de basis van ieders geestelijke en lichamelijke gezondheid. Daarnaast legt een gezonde slaap op jongere leeftijd het fundament voor een stevige algehele gezondheid in het hele verdere leven. In de puberteit verandert het slaappatroon. Slaapproblemen wreken zich onder andere in de klas. Zichtbare en merkbare gedrags- leer- en concentratieproblemen worden lang niet altijd herleid tot achterliggend slaapproblemen. Daar gaat deze training verandering in brengen. Francis Lanen van Slaapoefentherapie en Tilly de Jong, leerkracht en eigenaar gezondeleefstijlopschool.nl nemen jullie op interactieve wijze mee in de wereld van de slaap.

**Duur:** 2 uur inclusief een korte pauze (in overleg aan te passen)

## Leerdoelen:

- Je kent enkele basics van de gezonde puberslaap.
- Je hebt kennis over de gevolgen van slaaptkort en stress. (Denk hierbij aan gedrags- concentratie-, motivatie- en prestatieproblemen)
- Je hebt handvatten om deze signalen beter te kunnen opmerken.
- Je hebt praktische tools om hiermee om te gaan in de klas en het bespreekbaar te maken bij de leerling zelf en bij de ouders/verzorgers.
- Je kent de wegen en de middelen om leerlingen met slaapproblemen verder te helpen.

## Programma voor de pauze:

- Inleiding; waarom slaap en stress als thema?
- Hoe herken je slaaptkort en stress bij leerlingen. Wat zie je in de klas?
- Wat zijn de stressfactoren op school?
- De fysiologische aspecten van stress en te weinig slaap. Wat gebeurt er in de hersenen?
- Wat zijn de stressfactoren thuis?

## Programma na de pauze:

- Hoe kun je het gedrag tijdens de les verbeteren? Welke tools kun je inzetten?
- We laten een aantal tools zien en doen oefeningen.
- Duurzame inzet op school, hoe pak je dat aan? Gezonde School-programma.
- Mindfulness als stressreductie voor toetsen en examens.
- In gesprek met ouders; gespreksformulier.

**Kosten:** € 800 exclusief 21% btw.

Voorafgaand van de training is er een hand-out beschikbaar en je krijgt het gespreksformulier. In overleg kunnen wij ook een training op maat maken. Meer weten? Mail naar Tilly de Jong: [tilly@gloseducatief.nl](mailto:tilly@gloseducatief.nl) of bel met 06-24200333.