

Tekst 1

Als slapen niet meer lukt

- 1 Ik lig te woelen in mijn bed, flarden van gesprekken van een drukke dag waaien door mijn hoofd, dezelfde problemen duiken keer op keer op, mijn eigen hartslag houdt me wakker en de wekker tikt onverbiddelijk voort. Ik vind het altijd zo vervelend als ik niet kan slapen!



- 2 Je dacht dat je de enige was? Naar schatting heeft één op drie mensen wel eens te maken met slaapproblemen. Meestal gaat het dan om tijdelijke slaapproblemen. Maar steeds meer mensen krijgen ook te maken met chronische slaapproblemen. En hun aantal stijgt nog steeds.
- 3 Men spreekt pas van slapeloosheid wanneer iemand zonder duidelijke reden gedurende langere tijd (meer dan 3 weken) last heeft om in te slapen of 's nachts vaak wakker wordt. En wanneer dit ook overdag een impact op je heeft (hoofdpijn, concentratieproblemen, prikkelbaarheid, enz.).
- 4 De impact van slapeloosheid wordt gemakkelijk onderschat. Onze slaap is belangrijk voor ons. Tijdens de nachtrust herstel je van de voorbije dag. Slapen we slecht, dan voelen we ons de volgende dag moe, loom en lusteloos. Maar ons lichaam rust niet alleen lichamelijk uit terwijl we slapen. Ook psychologisch bouwen we nieuwe weerstand op om de volgende dag goed aan te kunnen. Op lange termijn kan slaapgebrek dan ook lijden tot psychische klachten als oververmoeidheid, prikkelbaarheid, agressiviteit en zelfs depressie.

- 5 Een goede slaap is dus enorm belangrijk voor een goede gezondheid. Maar wat kan je er zelf aan doen? Een goede “slaaphygiëne” kan al veel oplossen en heb je bovendien helemaal zelf in de hand.
- 6 Ga elke avond op dezelfde manier naar bed. Een vast patroon van activiteiten of handelingen brengt rust en helpt je lichaam en geest voor te bereiden op wat gaat komen: slapen. Wat je precies doet maakt niet zo uit, het gaat hem meer om de herhaling. Nog wat lezen, tanden poetsen, (rustgevende) muziek luisteren, ... alles waar jij je goed en ontspannen bij voelt komt in aanmerking.
- 7 Ga ook elke dag ongeveer op hetzelfde uur slapen, en sta 's morgens ook op hetzelfde uur op. Ook al heb je die nacht misschien weinig geslapen en ben je dus nog moe. Zo leer je je lichaam rekening te houden met je biologische klok.
- 8 Wie slecht slaapt 's nacht, heeft overdag vaak de neiging om toe te geven aan momenten van slaperigheid. Niet doen! Op korte termijn kan je je daar beter bij voelen, maar het verstoort je biologische klok en maakt het op lange termijn dus nog moeilijker om 's nachts goed te slapen.
- 9 Lig je na 15 minuten nog wakker? Blijf dan niet liggen woelen, maar sta op en doe even wat anders. Ga pas terug naar bed als je voelt dat je slaperig wordt. Herhaal dit telkens opnieuw totdat je inslaapt. Zo leer je je lichaam opnieuw dat je bed er is om te slapen, en zal je gemakkelijker inslapen. Zo leer je je lichaam dat je bed er is om te slapen, en zal je gemakkelijker inslapen.
- 10 Vermijd je bed te gebruiken voor activiteiten die niets met slapen te maken hebben. Andere activiteiten zoals lezen, tv kijken, praten,... doe je dus beter ergens anders, bij voorkeur zelfs buiten de slaapkamer. Zo leer je je lichaam opnieuw dat je bed er is om te slapen, en zal je gemakkelijker inslapen.

Tekst: <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/leven/270-en-als-slapen-niet-meer-lukt.html> (bewerkt)

Beeld: <https://simoneskitchen.nl/magnolia-bark-wat-is-het-en-waar-dient-het-voor/>

Tekst 2

Mobiele telefoon in de klas ... Hoe houd je de regie?

Smartphones zijn hard op weg om de norm te worden in het klaslokaal. Uit 'Smartphone-gebruik in de klas', een onderzoek van onderzoeksbureau GfK en Vodafone, bleek vorig jaar dat 91% van de docenten het gebruik van mobiele telefoons in de klas toestaat. In Frankrijk is er inmiddels een landelijk smartphoneverbod op scholen, in Nederland is er vooral volop discussie.



In het AD uitte de VO-raad zijn twijfels over een dergelijk verbod. Als je mobiele telefoons in de klas verbiedt, ontzeg je jezelf ook de kansen die het apparaat biedt.

"Als we het gebruik van mobiele telefoons in de klas zouden kunnen verbieden, zou ik daar direct mijn handtekening onder zetten," zegt Petra Bruggenkamp, docent Nederlands op ROC A12. Op deze instelling geldt geen algemeen beleid voor het

gebruik van mobiele telefoons. Voor haar eigen lessen heeft Bruggenkamp de regel ingesteld dat mobiele telefoons in de tas blijven totdat zij opdracht geeft de toestellen tevoorschijn te halen. "De studenten weten dat die regel bij mij geldt, maar ik herhaal het elke les."

3 (mogelijke) nadelen van de mobiele telefoon

• Constante afleiding

"Alles op internet is vaak véél interessanter dan wat er in de klas wordt verteld," stelt Bruggenkamp. Ook de jongeren zelf geven toe dat dit speelt: de helft van alle Nederlandse jongeren geeft aan dat zij hun smartphone in de les weleens gebruiken om sociale media te bekijken of elkaar berichtjes te sturen.

• Aantasting van de privacy

Scholieren kunnen hun toestel gebruiken om foto's of filmpjes te maken van leraren of van elkaar. Die kunnen eindigen op internet en het slachtoffer verliest de grip op dat beeld.

• Uitsluiting van een bepaalde groep

Niet elke leerling heeft de beschikking over een mobiele telefoon, wat uitsluiting in de hand kan werken: wie geen telefoon heeft, telt niet mee. Dat speelt in het mbo en vo minder dan in het po, want 99% van de 13-18-jarigen beschikt inmiddels over een mobiel toestel.

Automatismen doorbreken

- 40 Gijs Palsrok is bekend van de website 'meestergijs.nl' en is leraar Engels op het Veluws College in Apeldoorn. Deze school laat het aan docenten over hoe zij omgaan met mobiele telefoons in de klas. Palsrok is een enthousiast voorstander van het gebruik van mobieltjes in zijn les. Volgens hem gebruiken leerlingen de toestellen niet alleen voor afleiding. Hij denkt dat de leerlingen de toestellen alleen pakken als de les ze niet motiveert of uitdaagt.
- 45 "Leerlingen gebruiken hun mobieltje vaak als agenda of woordenboek. Dus ook voor een appje ligt zo'n apparaat snel op tafel. Het is mijn taak als docent om hun vertrouwde automatismen te doorbreken. Ook met het gehele internet in je broekzak kun je ervoor kiezen om je op één onderwerp te concentreren. Zo leer ik mijn leerlingen om naast alle verbreding soms heel bewust voor verdieping te kiezen."

Lessen leuker maken

- 50 Dankzij mobiele telefoons kunnen docenten beter aansluiten op de belevingswereld van jongeren. Dat is een kans om hun lessen aantrekkelijker te maken. Zelf doet hij dat veelvuldig. "Ik zie dat de leerlingen graag bezig zijn met hun mobiele telefoons, dus zet ik die in als vertrekpunt voor mijn les om hun interesse op te wekken."
- 55 Zijn website meestergijs.nl is een uitgebreide database met lesmateriaal waarmee leerlingen hun Engels kunnen verbeteren. Bijvoorbeeld door oefeningen te doen, quizen te maken of uitlegvideo's te kijken. Alles kan hij realtime tevoorschijn halen op het digibord en zo direct inspelen op waar de leerlingen behoefte aan hebben. Ook maakt hij er een sport van leuke online tools te vinden die hij kan inzetten als werkvorm in de les.
- 60 "Zo zorg ik voor afwisseling en houd ik de regie over hoe de leerlingen hun toestel gebruiken," legt hij uit. Tot slot noemt hij een extra voordeel: "Een boek of laptop vergeten leerlingen wel eens mee te nemen, maar hun mobiele telefoon hebben ze echt altijd bij zich!"
- 65 Palsrok vindt wel dat er wel duidelijkheid moet zijn voor de leerlingen. Hij hanteert duidelijke en heldere regels rond het gebruik van mobiele telefoons in zijn lessen. Duidelijkheid is uiteindelijk het belangrijkste, concludeert Palsrok.

Tips voor een duidelijk telefoonbeleid in de klas:

- 70
1. Maak het gebruik van mobiele telefoons bespreekbaar.
 2. Benoem de gevaren en de kansen en spreek af hoe je hiermee omgaat.
 3. Bied helderheid en structuur, zodat iedereen weet waar hij aan toe is.
 4. Uitzonderingen mogen, maar benoem duidelijk dat het om uitzonderingen gaat.
 5. Een beleid is niet in één dag ingevoerd, zorg voor herhaling.

75

Bron: <https://www.kennisnet.nl/artikel/mobiele-telefoon-in-de-klas-hoe-houd-je-de-regie/> (bewerkt)