

Handleiding voor de taalcoach

bij lesbrief 7: Slapen

Achtergrondinformatie

- **Hoeveel slapen mensen?**

Mensen slapen ongeveer een derde van hun leven. Slapen is belangrijk. Je lichaam kan zich dan ontspannen en je geest verwerkt de dingen die je meemaakt en slaat ze op in het geheugen. Als je slecht slaapt, kan dat gevolgen hebben voor bijvoorbeeld je concentratie, je humeur en je geheugen. Mensen die extreem weinig (< 4 uur per nacht) of extreem veel (>10 uur per nacht) slapen hebben meer kans op allerlei gezondheidsklachten. Niet ieder mens heeft evenveel slaap nodig. Hoe ouder je wordt, hoe minder je slaapt. Ook het dag-nacht ritme verandert als je ouder wordt. Kinderen slapen langer dan volwassenen en slapen zowel overdag als 's nachts. Volwassenen slapen minder (rond de 7 à 7,5 uur) en slapen volgens een duidelijk dag-nacht ritme. Na hun vijftigste hebben de meeste mensen minder slaap nodig (6 à 6,5 uur) Niet iedereen heeft dus 8 uur slaap nodig. Ook zijn er individuele verschillen. Er zijn mensen die aan 4 uur slaap genoeg hebben, terwijl anderen 10 uur nodig hebben.

- **Slaap patronen, ouder worden**

Jongeren en volwassenen slapen meestal binnen twintig minuten in. Ouderen vallen moeilijker in slaap en slapen minder diep. Omdat de diepe slaap steeds minder wordt met de jaren (en op hoge leeftijd zelfs bijna geheel verdwijnt) voelen veel oudere mensen zich 's morgens niet uitgerust. Daarom slapen ouderen vaak overdag even. Het is prima om overdag een kort dutje te doen. Het liefst een half uur; dan ben je echt even weg maar kom je niet in je diepe slaap terecht. Hierdoor wordt je dag-nacht ritme het minst verstoord. Als je ernstige slaapproblemen hebt, zijn dutjes minder goed. Om beter door te kunnen slapen, kun je beter overdag wakker blijven, zodat je 's nachts, op het moment dat je echt wilt slapen, zo moe mogelijk bent.

- **Slaapfasen**

Als je slaapt ontspannen je spieren, vertraagt je hartslag en ademhaling en zijn je bloeddruk, lichaamstemperatuur en stofwisseling lager. Tijdens de slaap zijn je hersenen constant aan het werk. Dat gebeurt in een aantal fasen of stadia van de slaap. Je hebt een fase van lichte slaap, hierin ben je nog makkelijk wakker te krijgen. Daarna kom je in diepe slaap. In de diepe slaap ontspannen je spieren en vertraagt je hartslag. Je bent dan moeilijk wakker te krijgen. Na de diepe slaap kom je opnieuw in de lichte slaap. Dan volgt de remslaap, dit wordt ook wel de droomslaap genoemd. Tijdens de remslaap ben je als het ware verlamd. Je hersenen laten je niet bewegen omdat je anders je dromen zou kunnen uitbeelden en je je zou kunnen verwonden. De cyclus van lichte slaap naar diepe slaap en vervolgens via lichte slaap naar remslaap wordt de slaapcyclus genoemd. De slaapcyclus duurt ongeveer anderhalf uur. Per nacht doorloop je ongeveer vier tot zes slaapcycli.

- Aan het einde van de handleiding staan enkele tips om beter te kunnen slapen. Ook wordt er nog wat uitgelegd over slaapmedicatie.
- Slaapliedjes (met muziek) zijn goed te vinden op YouTube: zoek op 'slaap kindje slaap' en dergelijke. Informatie over slaapliedjes is goed te vinden op internet, hier tref je ook voorbeelden van buitenlandse slaapliedjes aan.

Leerdoelen

De cursisten leren:

- woorden over slapen
- praten over slapen en dromen
- voorzetsels gebruiken in de zin

Materiaal in het lespakket

- lesbrief 7 'Slapen'
- songtekst 'Slaap kindje slaap'

Materiaal zelf meenemen

- eventueel muziek ter ondersteuning van het slaapliedje

Vorbereiding

- Lees de lesbrief en de achtergrondinformatie goed door.
- Verzamel de bovengenoemde materialen.

Woordenschat

- de slaapkamer
- het bed
- het kussen
- het slaapliedje
- de wekker
- het ontbijt

1. Introductie

- Vraag of de cursisten vannacht lekker geslapen hebben. Waarom wel of niet? Hebben ze gedroomd? Wie kan zich nog een droom herinneren?
- Vertel de cursisten dat het in deze les gaat over slapen en dromen. Licht de titel toe. Wat is slapen eigenlijk? Waarom heb je slaap? Waarom moet je slapen? Wat zijn dromen? Hebben dromen een betekenis, is het de verwerking van wat je die dag hebt meegemaakt?
- Waar slaap je? (*in* bed, *in* de slaapkamer, *op* de bank, *onder* de dekens, ...) Benadruk de verschillende voorzetsels; deze komen later in de les terug.
- Kunnen de cursisten nog meer woorden bedenken die te maken hebben met slapen? Maak een woordweb en kijk welke associaties er naar boven komen. Noteer de belangrijke woorden alvast op het bord of op een vel papier.
- Bespreek de leerdoelen.

2. Instructie en verwerking

A. Gesprek

- Lees het gesprek voor. Laat vervolgens een (of meer) cursist(en) het gesprek voorlezen.
- Begrijpen de cursisten alles wat er staat? Bespreek lastige woorden (bedtijd, nachtkastje) en wijs de cursisten erop dat je woorden vaak in stukjes kunt verdelen (bed-tijd).
- Waar gaat het gesprek over?
- Bespreek de vraag die in de inleiding van het gesprek staat. Welk antwoord geven de cursisten op de vraag?
- Bespreek oefening 1 gezamenlijk. De cursisten geven aan welke zinnen in de tekst staan en welke niet. Laat bij de zinnen die *niet* in de tekst staan, aangeven hoe het *wel* in de tekst staat. Bijvoorbeeld: Zehra zet de wekker > Amina zet de wekker.
- Bespreek oefening 2. Leg uit dat voorzetsels de relatie aangeven tussen verschillende woorden in de zin. Ze geven vaak een plaats van iets aan (dat is in ieder geval in deze lesbrief zo): kleding ligt *in* de kast, je zit *op* een stoel, enzovoort. Lees vervolgens de voorzetsels in oefening 2. In tweetallen bedenken de cursisten welk voorzetsel in welke zin thuishoort.

B. Woorden

- Bespreek samen de woorden uit oefening 3. Zijn alle woorden bekend? Gebruik de flitskaarten om de woorden in te slijpen en oefen met het nazeggen. Achter in de gebruiksaanwijzing voor taalcoaches worden extra suggesties gegeven voor leuke werkvormen met de flitskaarten.
- Tips voor het bespreken van de woordbetekenissen:
 - **de slaapkamer:** uit welke twee woorden bestaat *slaapkamer*? Het is een kamer waarin je slaapt. Waar slapen mensen nog meer? Wat vind je nog meer in de slaapkamer, behalve een bed? (nachtkastje, kledingkast, spiegel, raam, gordijnen, ...). Is het stil in je slaapkamer? Is het warm of koud in je slaapkamer? Als het wat kouder is, slaap je beter.
 - **het bed:** waar staat jouw bed? Wat voor dekbed heb je? Slaap je graag in een groot bed of in een klein(er) bed? Wat ligt er in/op je bed (dekbed, kussens, kruik, telefoon, ...)?
 - **het kussen:** hoeveel kussens liggen er bij jou in bed? Heb je een hard of een zacht kussen? Slaap je graag op je rug/buik/zij? Waarvan is jouw kussen gemaakt (dons/synthetisch/schuim)?
 - **het slaapliedje:** zing je weleens een slaapliedje voor je (klein)kinderen? En in welke taal? Werd er vroeger voor jou een slaapliedje gezongen? Besteed aandacht aan het naar bed gaan. Wat doen de cursisten vlak voordat ze gaan slapen? Hoe ontspannen ze?
 - **de wekker:** waarvoor gebruik je een wekker? (om op tijd wakker te worden en 's nachts te kunnen zien hoe laat het is). Hebben jullie een wekker? Gebruiken jullie die? Wat voor soorten wekkers heb je? (ouderwetse met harde bellen en wijzers, een digitale die wel/geen licht geeft, of gebruik je je telefoon, ...) Met welk geluid word je wakker? (hard geluid, de radio, alarm, piepjes, ...)
 - **het ontbijt:** het ontbijt is de eerste maaltijd van de dag. Kijk eventueel terug naar lesbrieff 1 over gezonde voeding. Wat is lekker als ontbijt? Is dat ook goed voor je? Wat eten jullie als ontbijt?
- De cursisten schrijven de woorden over in hun lesbrieff. Laat ze daarbij eerst het woord hardop lezen en daarna opschrijven, inclusief lidwoord. Let op de juiste spelling. Laat de cursisten vervolgens een zin maken met het woord.

C. Spreken

- In tweetallen interviewen de cursisten elkaar over elkaars slaapgewoonten en dromen. In de lesbrieff staan verschillende vragen die de cursisten elkaar kunnen stellen. Je kunt de cursisten gewoon hun gang laten gaan in tweetallen, maar je kunt hen ook op weg helpen door steeds (plenair) nieuwe onderwerpen aan te reiken en deze te koppelen aan de vragen uit de lesbrieff (waarna de cursisten zelf gaan praten):
 - Hoe laat ga jij slapen?
 - Hoe laat zet jij de wekker/wat doe jij voordat je gaat slapen? (*vertel bijvoorbeeld vanuit je eigen ervaring hoe laat jij opstaat, dat je je tanden poetst voordat je gaat slapen etc.*)
 - Droom je vaak? (*Vraag de cursisten wat dromen eigenlijk is. Dromen de cursisten veel? Laat ze vervolgens verder praten over dromen in tweetallen*)
 - Wat doe je als je wakker wordt/wat eet je als ontbijt?
- Voer vervolgens plenair een gesprek over in slaap vallen. De vragen in de lesbrieff zijn hierbij een richtlijn. De uitkomsten van de spreekoefening kunnen naar voren komen, maar je kunt ook nieuwe dingen introduceren. Vertel over het drinken van warme melk voor het slapen gaan, het tellen van schaapjes, slaapliedjes voor kinderen, vertel over Klaas Vaak ...
- Daarnaast kun je met de cursisten (plenair) een gesprek voeren over dromen. Wat zijn hierbij de uitkomsten van de interviews? Waar dromen de cursisten over? Hebben ze wel eens rare dromen, of nachtmerries, dromen ze over vroeger/de toekomst? Zijn er ook cursisten die niet meer weten wat ze dromen?

D. Eindopdracht

Vertel vervolgens de cursisten over slaapliedjes. Wat zijn slaapliedjes? Kennen ze een Nederlands slaapliedje? Je leest/zingt met elkaar het eerste couplet van slaapliedje 'Slaap kindje slaap'. Waar gaat het over? Vallen baby's/kinderen hierbij in slaap denk je?

Nu is het de beurt aan de cursisten. Zij zullen vanuit hun eigen taal en achtergrond misschien ook nog slaapliedjes kennen. Wat zongen zij vroeger voor hun kinderen? Leer met elkaar verschillende slaapliedjes die de cursisten naar voren dragen. Sluit hiermee de les af.

Na de les/ doorverwijzen

Tips om beter te slapen:

- Slaap zoveel mogelijk in hetzelfde bed en dezelfde slaapkamer. Zorg voor een donkere en koele slaapkamer.
- Stop een uur voor het slapengaan met televisie kijken, computeren of het gebruik van je telefoon of tablet.
- Sta iedere dag op dezelfde tijd op, ook wanneer je slecht hebt geslapen. Ga rond een vaste tijd naar bed.
- Ga sporten en bewegen, overdag of vroeg in de avond. Doe geen zware sport of moeilijk denkwerk na zeven uur 's avonds.
- Drink 's avonds geen koffie, zwarte thee, cola of alcohol en rook niet.
- Ga even uit bed als je langer dan een half uur wakker ligt. Ga dan wat lezen of een muziekje luisteren; pak niet je telefoon en ga geen televisie kijken. Van het licht van apparaten wordt je slaap verstoord. Doe ook geen felle lamp aan als je 's nachts uit bed gaat.
- Zorg dat je vanuit bed geen klok of wekker kunt zien.

- Op de site thuisarts.nl (zoekopdracht 'ik wil beter slapen') staan nog meer adviezen en daar worden de adviezen ook wat verder toegelicht.

Slaapmiddelen – verwijzen naar huisarts

Slaapmiddelen zorgen ervoor dat je sneller inslaapt of dat je wat langer slaapt. Maar door de slaapmiddelen heb je minder diepe slaap en dat is nu juist de slaap die ervoor zorgt dat je het meest uitrust. Voor de korte termijn zijn slaapmiddelen een manier om slapeloosheid tegen te gaan. Voor even, een paar weken, slaap je beter. Na enkele weken went je lichaam aan de slaapmiddelen en werken ze niet meer goed. Ook kun je ontwenningverschijnselen krijgen als je stopt. Je oude klachten komen dan heviger terug. Omdat de ontwenningverschijnselen slapeloosheid zijn, slikken veel mensen de medicijnen door. Zo ontstaat een verslaving aan slaapmiddelen. Overleg daarom altijd met je huisarts. Raadpleeg bij twijfel over advies aan je cursisten altijd de coördinator van Taal Doet Meer.

3. Terugblik – notities van de taalcoaches

- Geef kort achter elkaar wat stellingen. De cursisten geven aan: *waar of niet waar*. Controleer aan de hand hiervan of de leerdoelen voldoende bereikt zijn. Noteer dit in je schrift.
Voorbeelden:
 - Het is goed om 's avonds koffie te drinken zodat je in slaap valt (niet waar).
 - Volwassenen hebben minimaal 7 uur slaap per nacht nodig (niet waar).

- Wat waren echte eyeopeners? Wat wisten ze eerst niet? Gaan ze nu zelf ook anders naar hun slaappatroon kijken? Gaan ze wel of geen wekker gebruiken? Noteer je bevindingen in je schrift.

Spreken

Voer een gesprek in tweetallen:

Interview: stel elkaar vragen over slapen en wakker worden

- Hoe laat ga jij slapen?
- Wat doe jij voordat je gaat slapen?
- Hoe laat zet jij de wekker?
- Lig je soms lang wakker? Wat doe je dan?
- Wat zijn slaappillen? Gebruik je die weleens?
- Droom je vaak? Waarover droom je?
- Wat doe je als je wakker wordt?
- Wat eet jij als ontbijt?

Praat in de groep over slapen en dromen

- Slaapt iedereen even veel?
- Kun je altijd goed slapen?
- Wie gaat er vroeg naar bed? Of juist laat?
- Wie is er het eerste wakker?
- Wat doe jij voor het slapen gaan?
- In welke taal droom je?

Eindopdracht

Je leert een Nederlands slaapliedje.

Daarna leren jullie aan elkaar een slaapliedje uit je eigen taal.



*Slaap kindje slaap
daarbuiten loopt een schaap
een schaap met witte voetjes*

*die drinkt zijn melk zo zoetjes
slaap kindje slaap
daarbuiten loopt een schaap*



Slapen

Lesbrief 7



Wat leer je in deze les?

Je leert:

- woorden over slapen
- praten over slapen
- praten over je dromen
- voorzetsels gebruiken in een zin
- slaapliedjes

Het gesprek

Lees het gesprek of luister naar de taalcoach

Het is zondagavond. Zehra zit met haar dochter Amina op de bank.
Amina is zes jaar oud. Het is bedtijd.

Waarom moet Amina op tijd naar bed?

Zehra: Het is bedtijd. Kom, ik breng je naar bed.

Amina: Maar ik wil televisie kijken!

Zehra: Nee, je moet nu naar bed. Morgen moet je vroeg opstaan, je moet naar school. Ik loop mee naar je slaapkamer.

Amina: Oké. Mag ik zelf de wekker zetten?

Zehra: Dat mag. De wekker staat op het nachtkastje.

Amina: En mag ik morgen een tosti als ontbijt?

Zehra: Nee! Het is morgen maandag, je krijgt een boterham als ontbijt. Ik heb het bed opgemaakt. Leg je hoofd maar op het kussen. Ik zing een slaapliedje voor je. Slaap lekker, lieve Amina.

Oefening 1

Staat het in de tekst?

- | | ja | nee |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Amina moet naar bed. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Amina kijkt televisie. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Amina mag laat opstaan. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Zehra zet de wekker. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Zehra zingt een slaapliedje. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Amina ontbijt morgen met een boterham. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Oefening 2

Voorzetsels

Kies uit:
onder, op, uit, naast, in, boven

- Het nachtkastje staat het bed.
Mijn hoofd ligt het kussen.
Het bed staat de slaapkamer.
Als ik wakker word, stap ik bed.
Ik lig het dekbed.
De lamp hangt mijn bed.

Oefening 3

Woorden: zeg na, schrijf over en maak een zin.



1. de slaapkamer

.....
.....



2. het bed

.....
.....



3. het kussen

.....
.....



4. het slaapliedje

.....
.....



5. de wekker

.....
.....



6. het ontbijt

.....
.....





de
wekker



het
kussen



de
slaapkamer



het
ontbijt



het
slaapliedje



het
bed

Songtekst

Slaap kindje, slaap
Daar buiten loopt een schaap
Een schaap met witte voetjes
Dat drinkt zijn melk zo zoetjes
Slaap, kindje, slaap
Daar buiten loopt een schaap

Slaap kindje, slaap
Daar buiten loopt een schaap
Een schaap met witte voetjes
Dat drinkt zijn melk zo zoetjes
Schaapje en een bonte koe
Kindje doe je oogjes toe

Slaap kindje slaap
Daar buiten loopt een schaap
Een schaap met witte voetjes
Drinkt er de melk zo zoetjes
Schaapje met zijn witte wol
Kindje drinkt zijn buikje vol

Slaap kindje slaap
Daar buiten loopt een schaap
Een schaap met witte voetjes
Dat drinkt zijn melk zo zoetjes
Sterretjes aan de hemel staan
Kindje jij moet slapen gaan