

Beste ouders/verzorgers,

Tijdens oudergesprekken komt het vaak voor dat wij aangeven bij ouders dat hun kind moe is op school. Dan bespreken we dat een kinderbedtijd erg belangrijk is voor het functioneren van hun kind. Op internet kwamen we het onderstaande artikel tegen wat mogelijk interessant is voor uw gezin.

Met vriendelijke groet,

De leerkrachten

KINDERBEDTIJD

Waarom slapen zo belangrijk is voor kinderen. Kinderen die niet voldoende slaap krijgen, voelen zich moe of futloos. Ze kunnen niet goed meer denken en hebben concentratieproblemen op school. Dat gaat ten koste van hun schoolprestaties. Ze maken ruzie met vriendjes of vriendinnetjes over futiliteiten, zijn agressiever of zijn thuis niet te genieten. Ook hun sportprestaties lijden onder slaapgebrek, omdat een slaapttekort de reactiesnelheid nadelig beïnvloedt.

Maar er is nog een andere regel om erop toe te zien dat kinderen voldoende slaap krijgen. Kinderen die te weinig slaap krijgen, groeien minder goed. Tijdens het slapen maakt de hypofyse een groeihormoon aan. Slaapwetenschappers geloven dat te weinig slaap het immuunsysteem beïnvloedt, waardoor een kind minder snel groeit.

Hoeveel slaap heeft een kind nodig?

De meeste kinderen tussen de 5 en 12 jaar slapen gemiddeld 9,5 uur per nacht. In Nederland geldt een advies van 10 tot 11 uur slaap per nacht (kleuters tussen 11 en 13 uur). Tot voor kort werd ervan uitgegaan dat 13- en 14-jarigen nog zo'n 9 uur slaap nodig hebben, 16-jarigen acht uur moeten slapen en dat kinderen pas rond hun 18e toe kunnen met zeven uur slaap per nacht.

Recent onderzoek (januari 2012) heeft echter aangetoond dat te lang slapen voor pubers ook niet goed is. Zo presteren kinderen tussen de 10 en 12 jaar bijvoorbeeld optimaal na 9 tot 9,5 uur slaap. Van 12 tot 16 jaar zijn ze het best af met 8 tot 8,5 uur slaap, terwijl de schoolresultaten van 16- tot 18-jarigen juist weer het best blijken na ongeveer 7 uur slaap. Volgens hoofdonderzoeker Eric Eide komt extra slaaptijd de prestaties en productiviteit van een kind niet ten goede. Hij benadrukt echter dat minder dan 7 uur slapen evenmin goed is. Ander onderzoek heeft zelfs aangetoond dat systematisch te weinig slapen de levensverwachting met enkele jaren bekort. "De gegevens laten zien dat 7 uur slaap simpelweg optimaal is voor kinderen van die leeftijd", stelt Eide.

Wat is een normale bedtijd op welke leeftijd?

- 4-6 jaar: 18.30-19.15 uur;
- 7-8 jaar: 19.30-20.00 uur;
- 9-10 jaar: 20.00-20.30 uur;
- 11-12 jaar: 21.00 uur;
- 12-13 jaar: 21.00-21.30 uur;
- 14-15 jaar: 21.30-22.00 uur.

Een veel gehanteerde vuistregel is: Een kind van 6 jaar gaat om 19.00 uur naar bed. Per verjaardag wordt de bedtijd 15 tot 20 minuten later.

Kinderbedtijd: in veel culturen een onbekend fenomeen. Dat voldoende slaap belangrijk is voor kinderen, daar zijn wetenschappers en ouders het wereldwijd wel over eens. Opmerkelijk genoeg is het fenomeen kinderbetijd echter typisch Nederlands. In veel andere culturen gaan kinderen pas naar bed als ze moe zijn. Kinderprogramma's worden in deze landen ook uitgezonden tot middernacht, en het is er niet ongewoon om 's avonds laat op straat ouders met kleine kinderen te zien. Een belangrijke kanttekening hierbij is wel dat het doen van een middagdutje of langdurige siësta in veel landen volkomen normaal is. Op die manier komen kinderen toch aan voldoende uren slaap per etmaal.

Bron. <http://www.thuisinonderwijs.nl/>