

Slaap

Volgens wetenschapper is slaap de beste herstelstrategie die er is.

Een kind heeft absoluut voldoende slaap nodig. Onderstaande richtlijnen hebben betrekking op het gemiddeld aantal uren slaap dat een kind, scholier of puber nodig heeft.

Dus niet het aantal uren dat ze in bed moeten liggen. Metname pubers hebben de neiging om nog in bed TV te kijken, te chatten of smsen met vrienden, computerspelletjes spelen op de ipad etc. Hierdoor komen ze vaak niet toe aan voldoende slaap.

3 – 6 jaar: 10 – 12 uur slaap per dag/etmaal

Een kleuter gaat ook gewoonlijk tussen 19:00- 20:00 uur naar bed en wordt ook tussen 6 – 8 uur in de ochtend wakker.

Tot een jaar of 5 doet een kleuter nog een middagdut. De middagdutjes worden wel geleidelijk korter.

6 – 12 jaar: 10 – 11 uur slaap per dag/etmaal

Een goede nachtrust is belangrijk voor kinderen. Niet alleen om tot rust te komen, maar ook voor het groeiproces. Slecht slapende kinderen zijn vaker ziek, gedragen zich drukker, hebben meer overgewicht en leren minder. Jonge kinderen hebben meer slaap nodig dan oudere kinderen. Het gemiddelde ligt op 10 uur per nacht.

Bedtijden:

- 5 tot 6 jaar: tussen 19.00 en 19:30 uur
- 7 tot 8 jaar: tussen 19.30 en 20.00 uur
- 9 tot 10 jaar: tussen 20.00 en 20.30 uur
- 11 tot 12 jaar: tussen 20.30 uur en 21.00 uur

12 – 18 jaar: 8 – 10 uur slaap per dag/etmaal

Pubers krijgen vaak te horen dat ze lui zijn. Ze kunnen 's ochtends niet uit bed komen en zijn er 's avonds niet in te krijgen. Bij pubers verschuift het slaapblok naar achteren in de tijd. Dat gebeurt in een vrij korte periode. Het blok gaat als het ware met een ruk naar achteren. Dat is het moment waarop thuis ruzies ontstaan over het naar bed gaan.

Je dochter of zoon slaapt niet meer voor enen en dat is ingewikkeld omdat ze wel om 7.00 uur moet opstaan om op tijd op school te zijn.

Maar pubers hebben meer slaap nodig dan volwassenen (gemiddeld 9 uur).

Door de lichamelijke veranderingen in de pubertijd, zoals de groeispuurt, heeft het lichaam ook extra rust nodig. Te weinig slaap heeft een nadelig effect op schoolprestaties en vergroot de kans op depressies en gedragsproblemen.

Bedtijden:

- 12 tot 15 jaar: tussen 21.00 uur en 21.30 uur
- 15 tot 17 jaar: tussen 21.30 uur en 22.00 uur
- 17 tot 18 jaar: tussen 22.00 uur en 23.00 uur