



## Themascan Slaap primair onderwijs

Een goede nachtrust is essentieel voor gezonde hersenen, juist ook voor leerlingen. Check met deze scan in hoeverre jullie school al aandacht heeft voor slaap. Hoe meer stellingen je kunt afvinken, hoe beter! Stellingen die je (nog) niet kunt afvinken, zijn aandachtspunten. Bekijk hoe je hiermee aan de slag kan.

### Betrokkenheid en draagvlak

De eerste stellingen van deze scan gaan over het delen van informatie en het betrekken van leerlingen, ouders en verzorgers, en medewerkers. Lees hoe je kan werken aan draagvlak.

Onze leerlingen zijn actief betrokken bij de invulling van het thema Slaap. Denk hierbij aan het meedenken en meebeslissen over het vormgeven van activiteiten of beleid.

Ouders en verzorgers krijgen jaarlijks informatie over het beleid rond slaap en over de regels en onderwijsactiviteiten die hieruit voortkomen. Waar mogelijk worden ze betrokken bij de organisatie van activiteiten.

Onze school zorgt dat leerlingen en ouders/verzorgers weten bij wie ze terecht kunnen bij vragen over slaap.

Onze school gaat indien nodig met leerlingen en ouders/verzorgers in gesprek over gezond slaapedrag thuis en geeft ouders/verzorgers tips rond slaap mee voor thuis.

Onze school biedt medewerkers bij- en nascholing over slaap en gezond slaapedrag.

### Educatie

De volgende stellingen gaan over de pijler educatie.

Onze school besteedt elk schooljaar in diverse leerjaren aandacht aan het belang van goede slaap en hoe je voor een goede nachtrust kunt zorgen.

Onze school heeft de onderwijsactiviteiten vastgelegd in het beleid en opgenomen in het leerplan van de school.

### Schoolomgeving

Ook de schoolomgeving speelt een rol bij het bevorderen van gezond slaapedrag. Denk bijvoorbeeld aan buitenleslokalen.

Onze school stimuleert leerlingen om buiten te zijn en te bewegen.

Onze school stimuleert dat leerlingen voldoende daglicht krijgen.

### Signaleren

De volgende stellingen gaan over signaleren. Hoe zorgen jullie ervoor dat problemen rondom slaap op school niet onopgemerkt blijven?

Als school hebben we inzicht in het slaapgedrag van de leerlingen. De Gezonde School-adviseur van de GGD kan je hierbij helpen.

Zorgen over en problemen rond slaapgedrag signaleren we en bespreken we in het zorgteam van onze school.

## Beleid

Door het thema Slaap op te nemen in het beleid, houd je de aandacht voor het thema ook op de langere termijn vast.

Slaap maakt onderdeel uit van ons schoolbeleid. Hierin is vastgelegd hoe onze school wil bijdragen aan het bevorderen van goede slaap van leerlingen. Zoals zorgen voor voldoende beweegmomenten en ontspanning tussen de lessen door.

De coördinatie van het thema Slaap is bij iemand belegd, bij de Gezonde School-coördinator bijvoorbeeld (denk hierbij ook aan voldoende uren voor deze medewerker(s)).

We evalueren elk jaar het beleid en de afspraken over slaap en waar nodig stellen we ze bij.

## Tot slot...

Door het invullen van deze scan heb je als het goed is een beeld gekregen hoe ver jullie al op weg zijn met het thema Slaap. Is er nog (veel) werk aan de winkel? Formuleer dan jullie doelen en noteer ze in een plan van aanpak. Het stappenplan helpt je om op een goede en gestructureerde manier aan de slag te gaan. Vraag ook advies aan jullie Gezonde School-adviseur!

Staat slaap bij jullie op school al goed op de kaart? Hou dan zeker voor ogen wat al heel goed gaat en waar jullie trots op zijn. Schrijf het op, en kijk er nog eens naar terug. Deel jullie successen ook met ouders en leerlingen. Dat enthousiasmeert en motiveert iedereen om de schouders er onder te (blijven) zetten!