

Beste ouders,

Tijdens de donkere wintermaanden voelen kinderen zich vaak meer vermoeid.

Daarom geven we in deze donkere maand graag wat bedenkingen en tips rond slaapcultuur bij onze kinderen.

Slapen is, net als eten en drinken, van levensbelang. Je kinderen groeien ervan, voelen zich fitter na een goede nachtrust. Goed uitgerust kunnen ze zich veel beter concentreren waardoor ze meer leren. Alle redenen om lekker en veel te slapen dus.

Lichamelijke en psychomotorische ontwikkeling hangt af van de hoeveelheid aan herstellende slaap. Het groeihormoon wordt namelijk 's nachts geproduceerd.

Hoeveel moeten kinderen eigenlijk slapen?

Tot ongeveer 5 jaar: 12 uur per nacht

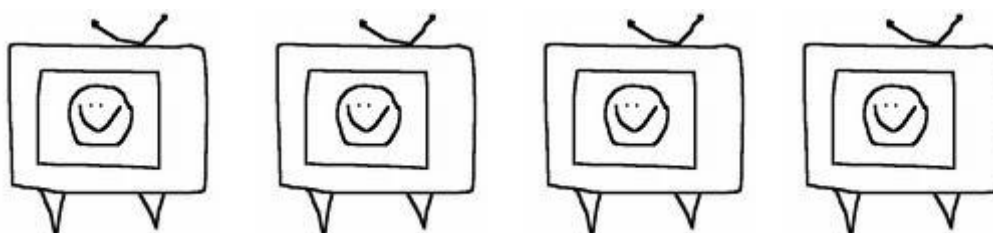
Tussen 5 en 10 jaar: 10 tot 12 uur per nacht

Van 11 tot 16 jaar : altijd minstens 9 uur slaap nodig

Kinderen hebben nood aan een kort slaapritueel. Belangrijk is een kalme en geruuststellende sfeer bij het inslapen.

Enkele basistips:

- Zorg dat het niet te warm is in de slaapkamer. De ideale temperatuur is 19°C
- Vergeet niet dagelijks te luchten: zet ramen wijd open.
- Zorg ervoor dat de lucht in de kamer niet te droog is. Bevochtig de lucht eventueel.
- Voor kleine kinderen kan de aanwezigheid van een knuffel de afwezigheid van de ouders draaglijker maken.
- Vermijd wilde spelletjes of opwindende bezigheden kort voor het slapengaan.
- Bij slaapproblemen doet u er goed aan de slaapkamer enkel te reserveren voor het slapen. Een slaapkamer waar het kind enkel komt om te slapen, zet het kind automatisch aan tot slapen. Houd de slaapkamer sober en verwijder alle stimulerende prikkels zodat het kind niet uitgenodigd wordt om te spelen.



In hetzelfde licht willen we graag ook even stil staan bij het TV kijken van onze kinderen. Vaak kijken kinderen té veel TV per dag, bij het zappen komen ze op programma's terecht die niet voor hen bestemd zijn. Kinderen die naar geweldseries kijken zonder begeleiding van hun ouders, kunnen vaak niet weg met de gevoelens rond wat ze zien. Als je als ouder mee kijkt, kan je passende commentaar te geven. Duiden dat het geweld dat te zien is op TV, niet zomaar door henzelf kan gebruikt worden is noodzakelijk.

Tips om TV kijken wat in de hand te houden:

- beperk het TV kijken tot 1 uur per dag (zeker op weekdays, wanneer kinderen al uren moeten stilzitten op school)
- selecteer samen met uw kind de programma's die het graag wil bekijken
- zet na afloop van deze programma's de TV uit, zodat uw kind de kans heeft om te spelen, te lezen ...
- laat afstandsbediening niet in handen van kinderen
- gebruik TV kijken niet als straf of beloning, hoe meer u uw kinderen kunt aanzetten om spontaan iets anders te doen, hoe beter!