

WEBTIPS

1. Uitgeverijen

Steeds meer Nederlandstalige uitgeverijen bieden hun catalogi online aan en geven u de mogelijkheid met een elektronisch formulier **bestellingen** te plaatsen. Maar waar zitten ze en wat zijn hun coördinaten? Bij Schrijversnet en Schoolnet vindt u een uitgebreid overzicht.

www.schrijversnet.nl/index Uitgevers.htm

www.digilife.be/schoolnet (klik op Bedrijven, Didactische middelen)

2. Islam

Is er een plaats voor de islam in Europa? Wat betekent deze godsdienst in Vlaanderen? Hoe vinden moslimjongeren hun weg naar het **hoger onderwijs**? In het Centrum voor islam in Europa worden al die vragen beantwoord: boeken, cursussen, papers, conferenties, forums enz. Een universitair platform.

allserv.rug.ac.be/~hdeley/CIE.htm

3. Vrouwen

Bent u op zoek naar boeken, tijdschriftartikels, adressen of affiches over feminisme, gelijke kansen en vrouwenstudies in binnen- en buitenland, dan kan u binnenvallen bij RoSa of het Documentatiecentrum en Archief voor Gelijke Kansen, Feminisme en **Vrouwenstudies**. U kan er ook de databank raadplegen

www.gelijkekansen.vlaanderen.be/rosa/indexnl.htm

HET ONDERZOEK VAN DE MAAND

Kinderen slapen minder

«Zit je weer te slapen, Dirk?» Schoolkinderen komen niet altijd even wakker uit de hoek in de klas. Slapen ze te weinig of slapen ze gewoon niet op de goede manier? Onderzoekers van de Vrije Universiteit Brussel liepen mee met het Zandmannetje, op zoek naar de slaapgewoonten van 1300 kinderen tot 12 jaar. De studie is nog niet helemaal rond, maar hier alvast de avant-première in Klasse.

Om hoe laat ligt het doorsnee kind in bed?

Karen Spruyt, onderzoeker: «Per graad van het lager onderwijs gaan kinderen gemiddeld een halfuur later naar bed. In de eerste graad kruipen vier kinderen op vijf 's avonds om halfnegen of vroeger onder de wol. Maar om negen uur loopt vijf procent nog rond, één kind per klas, zeg maar. In de tweede graad gaat nog maar de helft om halfnegen slapen, dertien procent blijft wakker tot halfelf. En in de derde graad blijft al één op drie tot halfelf wakker. Twee procent van de tien- en elfjarigen ligt pas na tien uur in bed.»

Slapen de kinderen ook meteen in?

Karen Spruyt: «Nee, maar lang wakker liggen doen de meesten ook niet. Twee ouders op drie schatten dat hun kind binnen twintig minuten in dromenland ligt. Meer dan de helft heeft geen probleem met in- en doorslapen. Ze worden minder dan twee keer per nacht wakker en hebben geen angst bij het inslapen. Maar meer dan een derde is na een uur nog wakker en voor drie procent duurt inslapen nog langer. Dat zien we vooral bij kinderen die met tegenzin naar bed gaan. Eén kind op vier doet daar sowieso moeilijk over. Sommige kinderen van het vijfde en zesde leerjaar liggen nog lang te woelen in bed. Tijdens het weekend slapen kinderen vlugger in, maar ze liggen gemiddeld een uur later in bed dan tijdens de week.»

Sig
naal



▲ *Eén kind op zeven zit vermoeid op de schoolbanken.*



HET ANTWOORD

«Mogen leerlingen of hun ouders verbeterde toetsen of examens inzien?»

In principe wel, maar er zijn beperkingen. «Leerlingen en hun ouders hebben recht op toelichting over documenten die aan de basis liggen van hun evaluatie door de delibererende klassenraad», bloklettert het decreet van 18 mei 1999 over de **openbaarheid van bestuur**. «Dit betekent echter niet dat zij het recht hebben op informatie die het mogelijk maakt een vergelijking te maken met beslissingen die werden genomen over medeleerlingen.» De school moet dus uitsluitend informatie geven die de leerling zelf aanbelangt. Aan het eind van het jaar, als er oriënteringsattesten worden gegeven, moet de school ook meer uitleg geven als ze een B- of C-attest uitreikt. Dat moet dan een samenvatting zijn van alle elementen die hebben geleid tot die beslissing.

Meer vragen en antwoorden in de gratis Gids voor leerlingen secundair onderwijs - Cel Publicaties - departement Onderwijs - Koning Albert II-laan - 1210 Brussel - tel 02-553 66 53 - fax 02-553 66 54 - publicaties.onderwijs@ond.vlaanderen.be - www.ond.vlaanderen.be

Om hoe laat moeten kinderen gemiddeld uit de veren?

Karen Spruyt: «Bijna één op tien staat op om halfzeven of vroeger, maar de meeste kinderen stappen om zeven uur uit bed. Opvallend is dat drie kwart niet automatisch wakker wordt. 13 procent verslaapt zich echt. In het weekend staat drie kwart van de lagere schoolkinderen na acht uur op. Eenmaal acht jaar of ouder staat één kind op twintig pas na tien uur op. Al bij al hebben de meeste kinderen voldoende slaap: zo'n tien uur gemiddeld per nacht. De tien- tot twaalfjarigen slapen een halfuur minder dan dat gemiddelde.»

Kinderen slapen blijkbaar veel, maar slapen ze ook goed?

Karen Spruyt: «Een goed bed, een rustige omgeving en een slaapkamer die voldoende duister is, zijn belangrijke voorwaarden voor een goede nachtrust. Twee derde van de zes- en zevenjarigen, 71 procent van de acht- en negenjarigen en 77 procent van de tienjarigen slaapt alleen. Ongeveer één kind op tien slaapt met nog iemand in hetzelfde bed en één kind op 25 deelt zijn slaapkamer met meer dan twee personen. Dat zien we vooral bij de acht- en negenjarigen (53 %). Qua duisternis en lawaai zitten de meeste kinderen goed. 60 procent van de ouders zegt dat de kinderkamer voldoende duister is en bij 90 procent van de jongens en meisjes zijn er geen storende geluiden, zoals tv of lawaai buiten. Omgekeerd moeten we dus vaststellen dat vier kinderen op tien niet donker genoeg slapen en dat er per klas minstens twee leerlingen in een lawaaiëring omgeving moeten slapen.»

Welke slaapproblemen komen bij kinderen voor?

Karen Spruyt: «Eén kind op twintig snurkt drie en meer keren per week. Slechts een beperkt aantal kinderen slaapwandelt of schrikt drie of meer keren per week wakker door nachtmerries of beangstigende dromen. Andere verschijnselen zijn praten in de slaap (3 %), tandenknarsen (3 %), overmatig zweten (4 %), bedwateren (5 %) en met het

hoofd bonken of ritmische bewegingen maken bij het inslapen. Zulke stoornissen zijn leeftijdgebonden en waaien in de meeste gevallen gewoon over. Noteer wel dat 14 kinderen op 100 drie tot meer dagen per week slaperig zijn. Ze raken moeilijk uit bed, vallen te pas en te onpas in slaap en vertonen vermoeidheidsverschijnselen. Vooral de tienjarigen zitten vermoeid op de schoolbanken. Dat wordt het meest gesignaleerd bij meisjes.»

Kunnen we van een echt slaapprobleem bij kinderen spreken?

Karen Spruyt: «Blijft een slaapprobleem aanhouden of komt hij voor op andere leeftijden dan verwacht, dan is er inderdaad een probleem. Maar dat komt maar in beperkte gevallen voor. De Vlaamse kinderen slapen over het algemeen goed. Maar we moeten alert blijven. Er is een duidelijke tendens om minder te slapen. Een eeuw geleden sliepen we met z'n allen gemiddeld een uur langer dan nu. Kinderen pikken dat lagere slaapritme mee. Te weinig of slecht slapen kan invloed hebben op de schoolprestaties, het concentratievermogen en het geheugen van kinderen. Ze kunnen er humeurig van worden, meer gaan pesten en zo. Ouders hebben hier de taak voor een gezond bedrueel en goede slaapomstandigheden te zorgen. Ook op school verdient de slaap meer aandacht. Leerkrachten kunnen erover praten: wat is slapen? Wat is dromen? Wat gebeurt er als je slecht geslapen hebt? Wat is slecht slapen? Ze kunnen kinderen op het belang van een goede nachtrust wijzen. Bij problemen kunnen ze ook naar het slaapgedrag van kinderen peilen. Kinderen moeten hun leven lang slapen. Ze kunnen het dan ook beter meteen goed doen.»

• **Onderzoek naar de slaappgewoonten van schoolgaande kinderen**, Karen Spruyt, prof. Raymond Cluydts - Faculteit Psychologie en Opvoedkunde - departement van Cognitieve en Fysiologische Psychologie. - Pleinlaan 2 - 1000 Brussel

www.vub.ac.be/COPS/Spruyt.html. Download hier de uitgebreidere tekst van dit onderzoek.

• **Dag van de slaap** op 21 maart, zie *Idee* p. 21.



Kinderen gaan beter samenwerken

Hebben leerkrachten met een lange duim gezag?

PROJECT

Babbeldoos

«Ze zijn zwak in Nederlands», zegt de juf. «Als we spelletjes met ze willen spelen, begrijpen ze de uitleg niet. Sommigen kunnen ook niet knutselen, ze weten niet eens wat een lijmborstel is. Wat moet ik ermee?» Het antwoord zit in de *Babbeldoos*, een project uit Maasmechelen. Zestig spelactiviteiten doen taalzwakke kansarme kinderen beter Nederlands begrijpen.. «We trekken met de kinderen naar een niet alledaagse omgeving, zoals een boot of een verbrandingsoven», vertelt schoolopbouwwerker Toon Voorjans. «We lezen een verhaal voor en spelen een gezelschapsspel. In een knutselmoment verwoorden de kinderen waar ze mee bezig zijn, wat leidt tot spontaan taalgebruik onderling. Op school integreren de leerkrachten de spelactiviteiten in hun klas: ze laten leerlingen erover vertellen in kringmomenten, aan het bezoek aan een **verbrandingsoven** breien ze een verlengstuk met een project rond milieuzorg, ze maken met de hele klas eenzelfde stokpop als tijdens het speeluur. Tijdens overleg op school geven de leerkrachten feedback op de spelactiviteiten en vertellen zij over wat ze zelf hebben toegevoegd in de klas. De kinderen zijn erg gemotiveerd, verbreden hun horizon, gaan beter samenwerken en krijgen meer zelfvertrouwen.» Momenteel nemen dertig kinderen uit acht verschillende basisscholen aan de spelactiviteiten deel. Scholen zijn vragende partij om nog meer taalzwakke leerlingen door te sturen. Ook kinderwerkings staan te trapelen om de Babbeldoos in huis te halen. Eind januari bekroonde De Nederlandse Taalunie het project met de Onderwijsprijs. Twee andere Vlaamse projecten, de Boekenbende-aan-huis (Maasmechelen) en Peer Tutoring (Zulte) waren ook voor de prijs genomineerd. Zij kregen samen met twee genomineerde projecten uit Nederland een bijzondere plaats op de website van de Taalunie.

www.taalunie.org/onderwijsprijs

ENGELAND

De inspecteur leest uw hand

«Toon me je hand en ik zal zeggen wat voor leraar je bent.» Robin Lown, die zelf 23 jaar voor de klas stond, maakt geen grapje. Hij maakte van handlezen zijn tweede natuur. «Het hielp me de schoolprestaties van mijn leerlingen te verbeteren, doordat ik ze beter kon typeren. Zo ontdekte ik dat kinderen met grote nagelbogen vaak erg gesloten zijn, communicatieproblemen hebben en neigen naar autisme en dyslexie. Kinderen met spiraalvormige vingerafdrukken zijn veeleer gespannen, zenuwachtig, sterk op zichzelf gericht. Je moet hun creativiteit stimuleren om ze te *bevrijden*.» Momenteel is Lown deeltijds onderwijsinspecteur en deeltijds handlezer. Hij kwam er al mee op tv en nu krijgt hij geregeld **be-roemdheden** over de vloer die een diagnose willen («Ziektes staan in je handen weerspiegeld.») Ook leerkrachten komen bij Lown over de vloer. Wat hun profiel is? Lown: «Leerkrachten met een lange duim, die voorbij het eerste vingerkootje van de wijsvinger reikt, vinden controle erg belangrijk. Leraars met lange vingers letten sterk op details. Veeleer korte, dikke vingers wijzen op een ruime kijk op de dingen. Hoe groter de afstand tussen duim en wijsvinger, hoe meer energie, openheid, verantwoordelijkheidsgevoel en een goed humeur. Goeie leerkrachten hebben meestal een tussenruimte van 60 tot 90 graden. Je mag gerust stellen dat je handen de spiegel zijn van je genetische code. Ze tonen wie je bent.» Wetenschappers buigen zich momenteel over Lowns bevindingen.