

# **Schoolprogramma en bioritme**

Door Liesbeth Schreuder

# Biologisch ritme en schoolprogramma

- Literatuuronderzoek in opdracht van Openbare basisschool De Oosterweide te Gouda, april 2005.
- Te downloaden via [www.nizwjeugd.nl](http://www.nizwjeugd.nl)

# Workshop

- 1. Schooltijden
- 2. Bioritme
- 3. Aanpassen schoolprogramma aan bioritme

# Schooltijden

- Verplichte tijd
- Tijden en uren per dag, weekindeling, vakantieperiodes

# Argumenten voor schooltijden

- Klimaat (winter en zomertijden)
- Ontwikkeling (spankracht kind)
- Spreiding lessen (beter leren)
- Andere verplichtingen (meewerken met ouders, hobby's)

# Wet 1857

- “ Voor de gezondheid der schoolkinderen, voor hunnen opgewektheid en leerlust is het van het uiterst belang, dat de lessen afgewisseld kunnen worden door spel en lichamsoefening in de openen lucht, dus het opgesloten blijven zoo kort mogelijk dure”.

# Nationale wetgeving

- 1806: 10 dagdelen per week
- 1857: maandag t/m vrijdag, drie uur lang. ochtend-, middag- en avondschoon. Vier weken vakantie.
- 1884: zaterdagochtend erbij. Vakantie in de zomer.
- 1920: 22 lessen per week. Minimum 40 schoolweken.
- 1958: 1040 uren per jaar.
- 1974: 1000 uren per jaar, 5,5 uur per dag. (vrije zaterdag).  
kleuters: 880 uur, 5 uur per dag

# Schooltijden buitenland

- Lange dag (8.30 – 16 uur), lange pauze
- Korte dag (8.30 – 13.30 uur), korte pauze
- Lunchpauze op school
- Woensdag: hele of halve dag vrij



# Conclusie schooltijden

- Een kwestie van gewoonte
- Argumenten nu: spankracht kind en spreiding leervakken
- Geen wetenschappelijk onderzoek

# Biologisch ritme

- Fysiologische en hormonale schommelingen (24 uurs ritme)
- Genetisch bepaald
- Biologische klok stuurt
- Licht en dagelijkse routines helpen
- = Slaap - waakritme

# Bioritme kinderen

- Nachtrust
  - niet schuiven, 8 à 9 uur, diepte slaap
- Op gang komen
  - warm, traag, duurt 1 à 2 uur
  - 4-6 jarigen en adolescenten
- Middagdip
  - staat los van spijsvertering

# Verschillen tussen kinderen

- Intelligentie: hoe intelligenter hoe gemakkelijker te overkomen
- Motivatie: motivatie zorgt voor negeren middagdip
- Leeftijd: baby is overgeleverd aan bioritme
- Opvoeding: nachtrust in risicogezinnen minder uren en minder regelmatig

# Leren en ontspannen

Beste leertijd: meer concentratie, aandacht en geheugen

- Tussen 10 – 11.30 à 12 uur
- Tussen 14 - 16.30 uur

Beste ontspanningstijd: rust, bewegen en recreatie  
Tussen 12 en 14 uur

Rekening houden met op gang komen na ontspanning!

Prestatieverschil tijdens middagdip tussen intelligente en zwakke leerlingen

# Schoolprogramma en bioritme

- Leer en geheugentaken
- Start
- Korte pauze
- Lunchpauze
- Creatieve vakken
- Rustmogelijkheid
- Continurooster

# Aanbevelingen Frankrijk (F. Testu : [www.inserm.fr](http://www.inserm.fr))

- Rustige start van de dag
- Nieuwe leerstof 10 -12 uur
- Slaap en rustmogelijkheid 12 -14 uur
- Recreatieve activiteiten 12 -14 uur (sport, creatief)
- Rustige start middaglessen
- Geheugentaken en herhaling 14 - 16 uur.
- Vijfdaagse leerweek
- Aanvang nachtrust gelijk

# Relativering

- Leertijd niet verkorten
- Lesstijl belangrijker
- Leeromgeving belangrijker



# Tot slot: de toekomstige schooldag

- Bioritme betrekken bij inrichting schooldag kan leiden tot betere leerprestaties
- Toevoegen van opvang/brede schoolactiviteiten geeft kansen voor opnieuw doordenken schooldag
- Welke experimenten moeten plaatsvinden?