



"Laat leerlingen uitslapen: begin de les pas om 11 uur"



Een Britse leerkracht pleit ervoor om lessen pas vanaf elf uur te laten starten, zodat de leerlingen twee uur langer kunnen uitslapen. "Hiermee kunnen we komaf maken met het fenomeen 'tienerzombies', want ze zitten tegenwoordig toch allemaal te slapen achter hun lessenaar", argumenteert Paul Kelley. De man viel eerder al op met zijn initiatief om de duur van een 'lesuurtje' tot twintig minuten te beperken.

"Betere examenresultaten"

"Extra rust zou ook hun examenresultaten gunstig kunnen beïnvloeden, want het brein van een tiener komt twee uur later op gang dan dat van een volwassene", stelt hij. De leerkracht verwijst daarmee naar geheugentests die neurowetenschapper Russell Foster liet uitvoeren. Daaruit bleek dat de hersenen van studenten het best functioneerden in de namiddag.

"Niet lui"

"Tieners zijn niet lui als ze laat opstaan, ze zijn biologisch nu eenmaal zo geprogrammeerd", leidt Kelley eruit af. "Hen slaap afpakken betekent een gevaar voor hun mentale en fysieke gezondheid. Jonge mensen mogen dus best lang uitslapen, anders maken we hen toch alleen maar slechtgezind."

Nadat bleek dat studenten betere resultaten haalden, voerde Kelley in zijn school in Monkseaton ook een nieuw systeem van lessen in: drie sessies van elk twintig minuten, met daartussen telkens een pauze van tien minuten. (svm)

09/03/09 11u23

De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden.