



Tieners moeten vroeger gaan slapen en meer buiten komen

- **Posted on:** 4 April 2017
- **By:** Hans Haegeman

BRUSSEL Britse en Amerikaanse onderzoekers hebben hun bijdrage geleverd aan een actuele discussie over slecht uitgeslapen jongeren in de schoolbanken.

Dit is hun boodschap: laat de leerlingen vroeger gaan slapen en maak dat ze hun laptops en tablets tijdig opbergen. En laat die tieners overdag wat meer buiten rondlopen in het daglicht.

Dat is absoluut correct. Maar het is gemakkelijker gezegd dan gedaan.

Het nieuwe onderzoek werkte met een wiskundig model. De mens is een complex amalgaam van klokken: we organiseren onze tijd via een biologische, maatschappelijke en persoonlijke klok. In het beste geval sporen die zo harmonieus samen dat we uitgerust kunnen werken én vermoeid kunnen in- en doorslapen. Maar bij jongeren tikken die klokken niet in harmonie en de moderne samenleving verstoort ze nog meer. Ga maar na: onze biologische klok is gericht op het daglicht, maar dat ontvangen we in een klaslokaal (of een slaapkamer) niet zo sterk. In de avond, wanneer we minder daglicht moeten ontvangen, krijgen we daar net te veel van door ons gebruik van laptops en tablets. Hun blauw licht remt de aanmaak van het slaaphormoon melatonine in het brein af.

Zo loopt de interne klok helemaal verkeerd. We worden gewekt wanneer we nog willen slapen en we zijn actief wanneer we zouden moeten in slaap vallen.

In de vooravond en zeker in het weekend proberen jongeren dan bij te slapen, maar dat ontregelt de klok nog meer. Er groeit een opeenvolging van verkeerd gedrag: de 'sociale jetlag'.

Dat remediëren, zoals de onderzoekers voorstellen, is niet simpel. Dat jongeren later inslapen en langer willen uitslapen, is biologisch normaal. Rond de puberteit worden we allemaal tijdelijk avondtypes en kunnen we niet zo vroeg inslapen.

Meerdere wetenschappers pleitten er daarom eerder al voor om de scholen later te laten aanvangen. Het nieuwe onderzoek ziet daar niets in: zo'n maatregel zal niets uithalen. Wanneer de studenten later op school moeten zijn, zullen ze gewoon ook later opstaan, waardoor het probleem zich verlegt.

Niet aanpassen, maar bestrijden, die visuele terroristen. Maar hoe leggen we dat vandaag uit aan onze zoon of dochter: dat die smartphone ergens het brein blokkeert en stress veroorzaakt, en dus vanaf 20 uur uit moet? Veel succes!

Ook het tweede voorstel van de onderzoekers om jongeren tijdens de schooluren aan meer daglicht bloot te stellen, is correct en gedurfd.

Daglicht stimuleert inderdaad de aanmaak van cortisol en verhoogt tegelijk op langere termijn de slaapdruk. In theorie resulteert dat in een betere concentratie tijdens de lessen (zeker 's morgens) en een hogere vermoeidheid 's avonds, waardoor leerlingen vroeger gaan slapen en 's ochtends beter uitgerust zijn.

Maar leg het onze scholen maar eens uit dat hun leerlingen meer buiten moeten komen. Welke lessen zullen sneuvelen?

Wat de onderzoekers voorstellen is eigenlijk om meer volgens de natuur te leven. Dat wil zeggen dat de dag in daglicht beleefd wordt en de nacht niet.

Het opvallende is dat de industrie van slaap en licht zich daarop helemaal aan het instellen is. We worden bedolven onder slaaptrainingen en -apps die ons ritme willen besturen, en de fabrikanten van licht zijn een kleine revolutie begonnen om tot in de huiskamer, en zeker in het klaslokaal, de cyclus van dag en nacht zo getrouw mogelijk te imiteren.

CONCLUSIE: het onderzoek, waarvan de boodschap nogal streng en ouderwets lijkt, is wel degelijk



Tieners moeten vroeger gaan slapen en meer buiten komen

Gepubliceerd op Studiebegeleiding Haegeman bvba (<https://studiebegeleiding-haegeman.be>)

van deze tijd.

Bron: De Standaard

Bron-URL: <https://studiebegeleiding-haegeman.be/nieuws/tieners-moeten-vroeger-gaan-slapen-en-meer-buiten-komen>