Slaaptekort bij jongeren neemt toe! What to do?

Gezonde School organiseert: online sessie op 4 november 2026, van 15:30 tot 17:00

Waar gaan we het over hebben?

Waarom is slaap zo belangrijk voor kinderen en jongeren? Hoe werkt slaap? En welke veranderingen treden er op tijdens de puberteit (10 tot 24 jaar)? We bespreken de belangrijkste oorzaken van slaaptekort en wat scholen kunnen bijdragen.

Waarom

Bijna de helft van de jongeren slaapt minder dan aanbevolen of van onvoldoende kwaliteit. Daarnaast neemt het aantal kinderen en jongeren met slaapproblemen zorgwekkend toe.

Voor wie

Geschikt alle onderwijsprofessionals van het PO, VO, GO en MBO. Ook voor Gezonde School-adviseurs en JGZ- medewerkers.

Aanmelden online training

Aanmelden

Iedere onderwijsprofessional kan een account aanmaken op jouw.gezondeschool.nl en gratis gebruikmaken van het aanbod.