|  |
| --- |
| Standpunt: Schooldagen moeten pas om 10.00 uur beginnen. |
| Argument 1: | De hersenen van scholieren beginnen later goed te werken. | Bron: <https://www.jmouders.nl/middelbare-scholen-later-beginnen/> |
| Tegenargument & weerlegging:  | T: Scholieren moeten vroeger naar bed om ’s morgens meer alert te zijn. | Bron: <https://www.trouw.nl/nieuws/is-een-uur-later-naar-school-het-antwoord-op-slaaptekort-bij-jongeren~bcb76e86/?referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F> |
| W:Vroeg naar bed gaan heeft geen zin omdat het slaaphormoon van pubers en dus scholieren later wordt aangemaakt. | Bron: <https://www.quizlet.nl/blog/12266/betoog-scholen-moeten-later-beginnen/> |
| Argument 2: | Scholieren zijn vroeg in de ochtend minder alert en kunnen dus verkeersongelukken krijgen | Bron: <https://www.bndestem.nl/opinie/latere-start-middelbare-scholen-goed-voor-leerling-en-docent~a425eb2b/>  |

|  |
| --- |
| Onderwerp: De nieuwe schooltijden!Tekstdoel: overtuigenHoofdgedachte (=standpunt): schooldagen moeten pas om 10:00 beginnen. |
| A | B | C = kernzin | D = trefwoorden |
| Inleiding | 1 | -Aandacht trekken: Moe in de ochtend-Onderwerp & standpunt: Verander de schooltijden. | Moe en herkenbare situatie vertellen. |
| Middenstuk | 2 | -Argument 1: De hersenen van scholieren beginnen later goed te werken, dat betekent dat ze later pas op gang zijn. | Pubers zijn slaperig in de ochtend en letten minder goed op. |
|  | 3 | -Tegenargument: Scholieren kunnen vroeger naar bed, zodat ze ‘s morgens dan meer alert zijn.-Weerlegging: Vroeger naar bed heeft geen zin, want het aanmaken van een slaaphormoon duurt bij pubers, en dus bij scholieren, langer dan bij volwassenen. | Vroeg naar bed; waarom heeft dat geen zin. |
|  | 4 | -Argument 2: scholieren scoren in de ochtend slechtere cijfers, vergeleken met de middag | Waarom scoren pubers slechte cijfers. |
| Slot | 5 | -Herhaling standpunt in andere woorden: het is dus beter om schooldagen later te laten beëindigen, dan eerder beginnen.-Uitsmijter: Dus als de schooltijden later zijn, dan haal je betere cijfers! | Goeie uitsmijter zodat mensen gaan nadenken over het onderwerp en overtuigd zijn. |

**Aanpassen van de schooltijden.**

**Als tiener ga je ’s avonds laat naar bed en moet je vroeg wakker worden. Eraan wennen is onmogelijk. Telkens als je de wekker hoort gaan zet je hem met een zucht uit en moet je naar school. Maar het is niet alleen bij je klasgenoten en jou zo. Bijna elke scholier heeft dit probleem. En je kan er niks aan doen, daarom kan het aanpassen van de schooltijden een positief effect hebben.**

Het is bewezen dat de hersenen van scholieren later op de dag goed beginnen te werken. Er zijn veel ouders die de fout maken door te zeggen als ze hun kinderen zien gapen: “Ik zie je gapen, ga vanavond maar eens op tijd naar bed.” Maar hoe vroeg je je kinderen naar bed laat gaan, ze worden er vroeg in de ochtend niet wakkerder door. Pubers gaan over het algemeen rond half 10 naar bed, maar ze worden dan ook moe. Ouders van de pubers gaan later naar bed, maar zij zijn ook eerder moe. Omdat pubers aan het puberen zijn gaan alle hormonen in hun lichaam helemaal tekeer. Ook het hormoon “melatonine”, dit is een slaaphormoon. Bij pubers wordt dit hormoon rond 21:00 aangemaakt. Terwijl dit hormoon bij ouders wordt aangemaakt als ze het idee hebben dat ze over een half uur gaan slapen. Hierdoor heeft het vroeg naar bed gaan voor scholieren en pubers geen zin, omdat het hormoon hier nog niet klaar voor is. Daarentegen is het wel goed als ouders wat vroeger naar bed gaan, want zij zijn dan minder gestrest.

Bovendien heeft onze biologische klok een cyclus die meer dan 24 uur telt. Dat houd in dat je langere dagen maakt, gemiddeld is dat 33 uur. Dan komen we uit op het volgende probleem. Namelijk: ’s ochtends kun je geen slaap inhalen, omdat je ongeveer vanaf 5 uur langzaam wakker wordt.

Omdat kinderen dus later gaan slapen hebben ze minder slaap dan docenten. Daardoor beginnen de hersenen van de scholieren later op de dag pas goed te werken. Dus als je als scholier op tijd naar bed wordt gestuurd, zien de ouders niet dat je de volgende dag weer op school zit te gapen in de les wiskunde.

Maar ook docenten zijn in de ochtend minder actief. Zij wennen er wel aan maar blijven even inactief op het tijdstip. Als je hen een vraag stelt, komt die meestal later binnen en krijg je later antwoord. Het is zelfs zo dat docenten je soms verkeerde antwoorden geven als ze vroeg wakker zijn, maar scholieren vertrouwen op hun docent. Kortom, ze gaan slechter presteren.

En er is nog een belangrijk punt waarom de schooltijden aangepast moeten worden. Namelijk: onze verkeersveiligheid. Heel veel leerlingen gaan van dezelfde tijd van huis als alle andere werkende mensen. Dat betekend dat de leerlingen in het spitsuur moeten fietsen. Doordat er zoveel leerlingen op dat tijdstip op de fiets stappen wordt het heel druk op de weg. Hierdoor heeft bijna één derde van alle verkeersongevallen te maken met een fietser. Als we de schooltijden aanpassen zou het aantal verkeersongevallen met een fietser fors dalen.

Kortom: als de schooltijden aangepast zouden worden zorgt dat voor een betere concentratie van de leerlingen op school. Wat automatisch een beter prestatie oplevert. En bovendien kunnen ze zich beter concentreren in het verkeer plus dat ze buiten het spitsuur fietsen.