

Van lange tekst naar korte samenvatting

Stap 1: Lees de tekst

Waarom slapen belangrijk is

Tijdens het slapen gebeurt er veel in je lichaam. Je hersenen verwerken alles wat je die dag hebt geleerd. Daarom helpt voldoende slaap bij het onthouden van nieuwe informatie. Ook krijgen je spieren rust en maakt je lichaam nieuwe energie aan voor de volgende dag.

Kinderen van jouw leeftijd hebben gemiddeld negen tot elf uur slaap per nacht nodig. Toch slapen veel kinderen minder lang doordat ze laat naar bed gaan of nog op een scherm kijken voordat ze gaan slapen.

Te weinig slaap kan ervoor zorgen dat je minder goed kunt opletten in de klas. Je kunt sneller moe, prikkelbaar of vergeetachtig worden. Daarom is een vast slaapritme belangrijk.

Stap 2: Leg de tekst nu weg en beantwoord deze vragen

- Waar gaat de tekst over?
- Waarom is slaap belangrijk?
- Hoeveel slaap hebben kinderen ongeveer nodig?
- Wat kunnen gevolgen zijn van te weinig slaap?

Stap 3: Maak een samenvatting

Schrijf een samenvatting van maximaal 3 zinnen.

Stap 4: Pak de tekst er weer bij en controleer jezelf

- Heb ik alleen de belangrijkste informatie gebruikt?
- Heb ik de tekst in mijn eigen woorden geschreven?
- Is mijn samenvatting kort en duidelijk?
- Kan iemand de tekst begrijpen door alleen mijn samenvatting te lezen?

Extra uitdaging

Maak van de tekst een braindump met maximaal 8 steekwoorden. Vergelijk daarna met een klasgenoot welke woorden jullie gekozen hebben en leg uit waarom. Hiermee train je niet alleen samenvatten, maar ook het ophalen van kennis uit je geheugen.

