Openbare Basisschool "Den Boogerd"

NIEUWSBRIEF 20 JANUARI 2021
Schooljaar 2020-2021

obs Den Boogerd

Thuisonderwijs

Ook deze nieuwsbrief wordt geschreven tijdens de lockdown.
We zitten al weer in week 3! En wat wordt er hard gewerkt door onze leerlingen en -niet te vergeten- hun ouders (en soms zelfs opa's en oma's)!

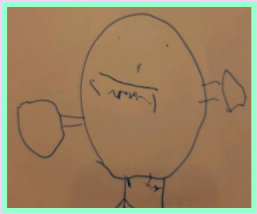
Helaas is bekend gemaakt dat de lockdown langer gaat duren, het thuisonderwijs wordt voortgezet. Wekelijks overleggen wij met elkaar om het onderwijs op afstand te evalueren en te continueren.

Door het toenemende aantal gebruikers van MOO (Mijn Omgeving Online), ontstonden er in de eerste week wat problemen. Hierover wordt het één en ander toegelicht in de bijgevoegde informatie van Heutink.
Gelukkig zijn deze problemen nu verholpen.

Op pagina 3 van deze nieuwsbrief, een bijlage vanuit de GGD voor leerlingen uit groep 7-8 en het VO (voortgezet onderwijs) met wellicht bruikbare tips voor u en uw kind(eren).

Voor de komende weken willen wij ouders, leerlingen en teamleden ontzettend veel succes toewensen met de uitdagingen die er liggen.

Maar bovenal: blijf gezond!



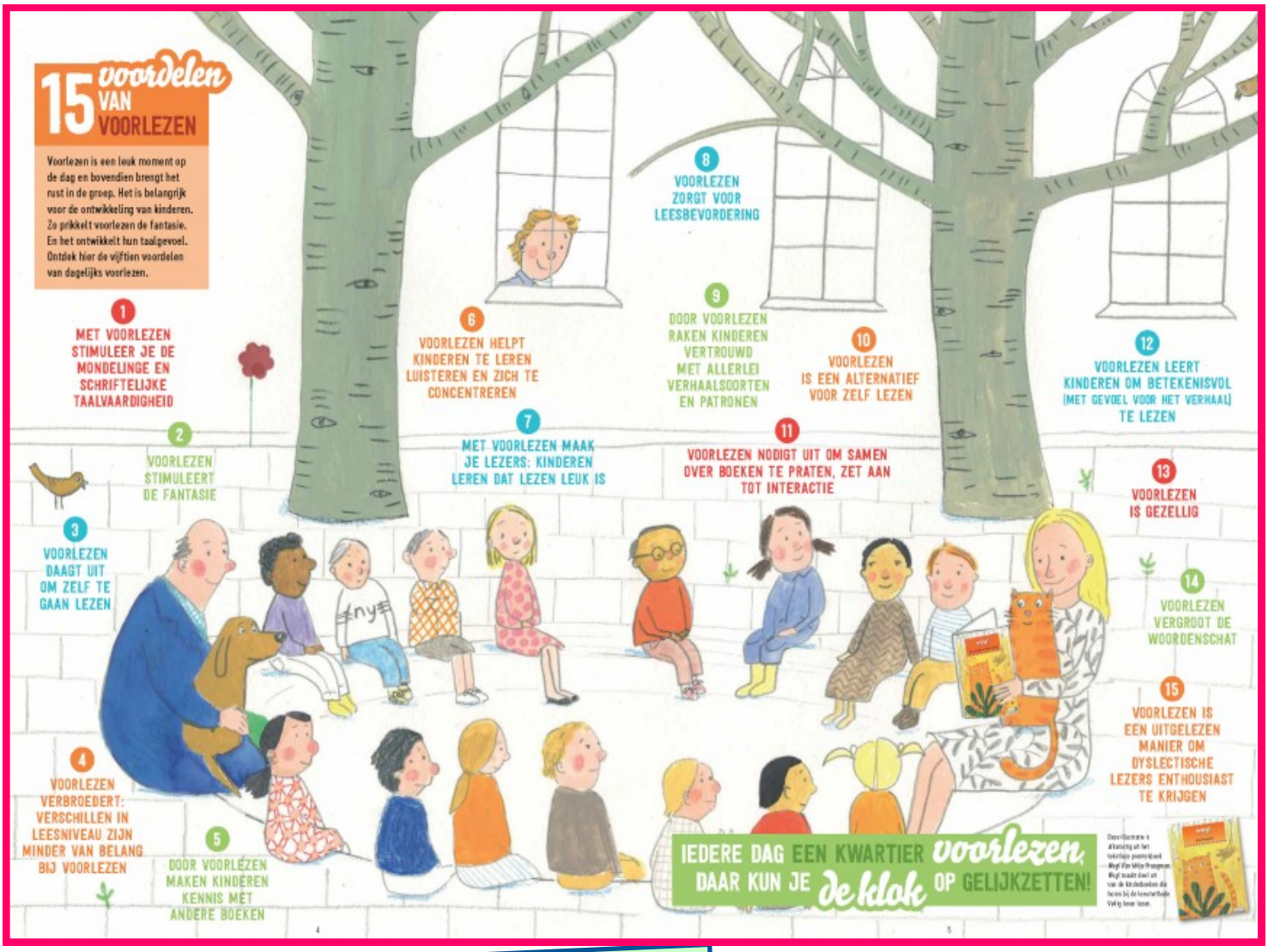
In deze nieuwsbrief:

Thuisonderwijs	Pagina 1
15 voordelen van voorlezen	Pagina 2
Lekkerlezen.nu	Pagina 2
Coco kan het!	Pagina 2
GGD	Pagina 3

Data:

21 januari	*Extra MR vergadering*
22 januari	*Groep 1-2 vrij*
1 t/m 5 februari	*Adviesgesprekken groep 8*
15 t/m 19 februari	*Voorjaarsvakantie*

obs Den Boogerd
Donkerstraat 17
5308 KB Aalst
info@obsdenboogerd.nl
0418-672626



Lekker lezen.nu (website)

Kent u de site www.lekkerlezen.nu?
Kinderboekenmakers (schrijvers en illustratoren) geven tips over kinderboeken. Deze tips zijn bedoeld voor kinderen, ouders, leerkrachten en iedereen die van kinderboeken houdt.
Neem eens een kijkje!

Voorlezen maakt je leuker! Of je nu voor het slapen gaan een mooi verhaal voorleest of overdag samen een prentenboek bekijkt, er worden herinneringen voor het leven gemaakt.

De Nationale voorleesdagen

Vandaag is er door de leerkracht van groep 1-2 (Juf Roos) voorgelezen uit het boek 'Coco kan het!' tijdens de Meet.
Op youtube zijn verschillende filmpjes te zien waarin het boek wordt voorgelezen. In deze link leest Loes Riphagen (de schrijfster van 'Coco kan het!') zelf haar boek voor:
https://www.youtube.com/watch?v=W1taRvHNaRA

Corona, hoe ga jij ermee om?
Leerlingen Groep 7/8 en VO

Bijdrage van Gerlinde Bax, jeugdverpleegkundige GGD Gelderland-Zuid

Nieuwe ontwikkelingen rondom het Coronavirus.
Een grote gebeurtenis als het coronavirus en een lockdown kan veel impact hebben. Het kan zijn dat je iemand kent die ziek is geweest of zelfs overleden is. Het kan ook zijn dat je heel erg bang bent geweest, verdrietig of eenzaam, omdat je vrienden/vriendinnen lang niet kon zien. Maar het kan ook zijn dat je nauwelijks moeite hebt met de hele corona situatie, of dat je juist nieuwe dingen hebt ontdekt.

Hoe reageer jij op zo'n gebeurtenis?
Je hebt je misschien machteloos gevoeld en het leek misschien wel of je in een film zat. Misschien begrijp je eigenlijk niet wat er precies gebeurd is. Je kan daarom nu boos, bang of verdrietig zijn. Het kan ook zijn dat jij juist helemaal niks of weinig voelt.

Het kan voorkomen dat:
- je er steeds aan moet denken, waardoor je je niet meer op andere dingen kunt concentreren;
- je niet goed kunt slapen, onrustig slaapt, je last hebt van nachtmerries;
- je je schuldig voelt over wat er is gebeurd, of dat je je voor dingen schaamt;
- je lichamelijke klachten krijgt, zoals hoofdpijn of buikpijn;
- je veel huilt, drukker of brutaler bent of agressiever reageert dan eerder;
- je nergens meer zin in hebt en op jezelf wilt zijn;
- je alles zo snel mogelijk wilt vergeten; je eigenlijk nauwelijks last hebt van wat er gebeurt.

Iedereen reageert anders en hoewel het vervelend en belastend kan zijn, zijn het reacties die passen bij wat je hebt meegemaakt. In de meeste gevallen nemen deze klachten na verloop van tijd af.

Verwerken, hoe gaat dat?
Verwerken gaat het beste als je probeert om je gevoelens niet voor jezelf te houden.
- Praat erover, dat lucht op!
- Je ouders en/of je mentor of leerkracht zullen alles doen om je te ondersteunen bij je zorgen.
- Misschien is het voor jou makkelijker om met een goede vriend(in), kennis of met iemand anders te praten.

Niet iedereen is een prater. Er zijn ook nog andere mogelijkheden om te verwerken wat je de afgelopen tijd hebt meegemaakt, je kunt:
- Je problemen opschrijven. Vaak kan het helpen om op te schrijven wat er precies gebeurd is, maar ook je gedachten en gevoelens daarbij. Je kunt dat ook aan iemand laten lezen.
- Sporten, tekenen, schilderen en muziek, of andere leuke dingen doen. Het helpt je om te verwerken wat je allemaal hebt meegemaakt en het geeft afleiding.
- Boeken lezen over verlies, rouw of angst. Kijk voor boeken over rouwverwerking op www.jongehelden.nl
- Geef jezelf de tijd om na te denken over wat er allemaal gebeurd is.

Wanneer moet je extra hulp vragen?
Merk je dat je moeite hebt om te verwerken wat je mee hebt gemaakt de laatste maanden? Het is normaal dat lastige dingen verwerken tijd vraagt. Vertel je ouders, je mentor, leerkracht of je vrienden hoe je je voelt en wat jou bezighoudt.
- Als je merkt dat het je niet lukt om over je verdriet of angst heen te komen, dan is het een goed idee om professionele hulp te zoeken.
- Bespreek je problemen thuis, op school of met iemand van de GGD. Of ga naar je huisarts of een andere hulpverlener. Deze mensen kunnen door met jou te praten nagaan wat nodig is om jou te ondersteunen in deze tijd.
- Er zijn ook sites die jou kunnen helpen om door deze periode heen te komen, bijvoorbeeld:

www.infovoorkinderen.nl/bang basisschool leeftijd
www.bibbers.nl basisschool leeftijd
https://www.jouwggd.nl/gevoel/angst/ (voor 12+ kinderen).
Op deze site vind je veel informatie voor jongeren en kun je onder andere anoniem chatten en vragen stellen via de mail aan een jeugdarts of jeugdverpleegkundige.
www.kindertelefoon.nl Je kunt met hen bellen of chatten en op de website staat ook veel informatie.
https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Jonge-kinderen voor kinderen van 4 tm 7 jaar
https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Jongeren-en-jongvolwassenen/Over-het-virus/Vraag-en-antwoord-voor-jongeren
https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Kinderen met informatie voor kinderen vanaf 8 jaar over het coronavirus.

Misschien heb je meer vragen over bovenstaand onderwerp? Wil je contact om bijvoorbeeld te overleggen of iets normaal is, bel of mail dan naar ons!

Gegevens jeugdarts Ellen van Est
Telefoon: 06–53293622
Mail: evanest@ggdgelderlandzuid.nl
Werkdagen: maandag t/m donderdag

Gegevens jeugdverpleegkundige Gerlinde Bax
Telefoon: 06-53 29 58 99
Mail: gbax@ggdgelderlandzuid.nl
Werkdagen: maandag, dinsdag en vrijdag (in de even weken alleen de ochtend)

Vanaf nu ook op facebook! Volg mijn pagina @gerlindebaxjeugdverpleegkundige en blijf op de hoogte van interessante weetjes, artikelen etc. over het opgroeien en opvoeden van kinderen.