



obs Den Boogerd



In deze nieuwsbrief:

Hoe overleef ik
huisonderwijs?!

Pagina 1
en 2

HOE OVERLEEF IK THUISONDERWIJS?!

Wanneer u nu vooral thuis werkt, is dat mét de kinderen thuis. En dat is niet altijd even makkelijk.

Inmiddels zult u wel een bepaald ritme hebben, dat helpt, maar het vergt wel wat.

We krijgen vragen over ons onderwijs en de vraag om tips hoe het thuis aan te pakken. We zien voorbeelden langskomen die wellicht ook voor u en uw kinderen helpend kunnen zijn:

Data:

1 t/m 5 februari Adviesgesprekken
groep 8

15 t/m
19 februari Voorjaarsvakantie

*Gebruik je fantasie, want je bent in een andere wereld
en vergeet even hoe saai en stom de lockdown is!*
- Leerling Den Boogerd

Fysieke en mentale gezondheid op plek 1!

Lekker elke dag twee uur naar buiten. Tel alle momenten
gewoon bij elkaar op. Spelen, fietsen, skeeleren,
stoepkrijten, wandelen, verstoppertje...
- ouder Den Boogerd



Kunt u nog lachen?

Als er veel geregeld moet worden op een dag, gaan volwassenen vaak in een zakelijke modus om alles zo efficiënt mogelijk aan te kunnen pakken. Het is fijn als alles volgens plan gaat. Helaas is dit niet altijd het geval en dan kan dat vervelend zijn. Vooral in een uitdagende periode. Kinderen bezitten gelukkig vaak nog een speelse houding om zaken te kunnen relativeren naar een situatie die voor hen behapbaar is. Gun uzelf het dan ook om van tijd tot tijd in die speelsheid mee te gaan of zelf de humor in te kunnen zien van een lastige situatie. Samen lachen brengt vaak veel meer ruimte, balans en evenwicht dan steeds maar weer alles proberen op te lossen.

- Leerkracht Den Boogerd

obs Den Boogerd

Donkerstraat 17

5308 KB Aalst

info@obsdenboogerd.nl

0418-672626

Kun je niet slapen?

Als het in de herfst weer langer donker is kun je soms de hele dag moe blijven of 's avonds juist moeilijk inslapen. Dat komt doordat onze inwendige klok niet goed weet of het slaaptijd of waaktijd is. We hebben allemaal een inwendige klok die aangeeft wanneer het tijd is om te eten, slapen of wanneer je wilt spelen en sporten. In de zomer wordt de inwendige klok iedere dag goed gezet door de zon en het licht, in de winter zien we soms amper zon, dus worden andere dingen belangrijker om toch te kunnen slapen en fit te blijven.

Tips om de inwendige klok in de winter op tijd te laten lopen:

- * Veel licht: Zorg in de ochtend meteen voor licht, doe veel lampen aan. Als het buiten een donkere dag is, is het goed om de hele ochtend lampen aan te doen.
 - * Beweging: Probeer in de ochtend het meest te bewegen van de dag, bewegen helpt de inwendige klok te resetten. Beweeg het liefste buiten. Buitenlicht is altijd sterker en dus beter dan lampen binnen.
 - * Geen blauw licht: 's Avonds, anderhalf uur voor bedtijd, is het blauwe licht van schermjes niet goed, omdat het blauwe licht dan de inwendige klok verstoort en er geen slaaphormoon aangemaakt wordt.
 - * Relax in de avond: Doe anderhalf uur voor bedtijd vooral rustige en niet te spannende dingen (zoals huiswerk maken of gamen). Hierdoor wordt je hoofd rustiger en val je makkelijker in slaap.
 - * Donkere voor bedtijd: 's avonds een uurtje voor bedtijd de lampen dimmen zorgt ervoor dat je inwendige klok merkt dat het tijd wordt om te gaan slapen.
 - * Slaapgewoonten: een vast slaapritueel helpt de hersenen te snappen dat het bedtijd is en helpt nog meer tot rust te komen.
- Denk ook aan het voorlezen van een verhaaltje, meditatie, enzovoort.

- Leerkracht Den Boogerd

Gun jezelf en je kinderen een ochtend waarop je iets langer in bed kunt blijven liggen, deze dag begint dan heel ontspannen!

- Ouder Den Boogerd

Ik maak een vaste planning voor de dag en spreek af wanneer ik mijn ouders kan storen en wanneer echt niet. Ik heb een vaste plek voor mijn huiswerk en zorg daar voor weinig afleiding: geen telefoon en speelgoed op tafel!

- Leerling Den Boogerd

Wij beginnen met het schoolwerk in de ochtend, zodat we in de middag tijd hebben voor ontspanning!

- Ouder Den Boogerd

Wij casten de Meent soms naar onze tv. Dan kan ik als ouder makkelijker meekijken en -luisteren.

- Ouder Den Boogerd

Begin de dag met de opdrachten die je moeilijk vindt, daarna de makkelijke opdrachten. Dit werkt heel fijn!

- Leerling Den Boogerd

De restaurants zijn dicht!

Vraag aan papa of mama of jullie thuis een restaurant kunnen maken:

- * dek de tafel heel mooi,
- * maak een menukaart,
- * help de kok,
- * trek je mooiste kleren aan en..
- * eet een lekker toetje!

- Leerkracht Den Boogerd

Voordat onze schooldag begint, lopen we buiten een rondje. Zo weet je dat school gaat beginnen en heb je meteen een fris hoofd!

- Leerling Den Boogerd

Pieker je veel? Deze tijd kan voor kinderen verwarrend zijn. Ze maken zich zorgen, piekeren of hun hoofd is vol met vragen. Stel vragen en luister. Wees eerlijk over de situatie zonder uw kind bang te maken. Op de site van het Nederlands Jeugdinstituut vindt u meer informatie over hoe u dit zou kunnen doen.

Bij mijn kinderen werkten de boeken van Slaapkleets heel goed. Het maakt van naar bed gaan iets leuks en ze kunnen de dag van zich afzetten. De boeken zijn er voor verschillende leeftijden – ook voor kleuters.

Zelf invullen, opdracht samendoen, werkt fijn.

- Leerkracht Den Boogerd



ALS IK 'S NACHTS
LIG TE PIEKEREN
BEDENK IK
WAAR IK
WEL GRAAG VAN
WIL WAKKER LIGGEN

Loesje

