

Beste Ouders,

Het zijn onzekere tijden momenteel met het corona virus en de maatregelen die er genomen zijn vanuit de regering. Doorwerken in de thuissituatie terwijl de kinderen thuis zijn met daarnaast een belangrijk en tijdrovend schoolprogramma brengt nieuwe uitdagingen met zich mee. Hoe stop je twee keer acht uur in één keer acht uur en hoe vang je de sociale contacten die zij (en jijzelf!) missen op. Het brengt ook nieuwe inzichten met zich mee. Door schoolwerk met je kinderen te doen krijg je meer zicht op wat de kinderen op school doen (en nog meer respect voor de leerkracht die gemiddeld 28 kinderen in de klas heeft 😊)

Omdat dit veel kan zijn en je soms door de bomen het bos niet meer ziet bij deze een document van ons met wat ons betreft een paar mooie tips op een rijtje.

Blijf goed voor jezelf zorgen!

Het klinkt als een open deur maar in deze tijd, wanneer we zoveel ballen hoog moeten houden vergeten we snel zelf even pauze te nemen, te genieten van een kopje koffie/thee of even een blokje om te lopen om even tot jezelf te komen.

Wanneer je een onrustig gevoel naar je kinderen voelt helpt het echt om even een stap naar achter te doen en eerst voor jezelf weer rust te vinden.

Het is handig om jezelf te realiseren dat je niet alles kan doen wat je graag zou willen doen.

Als je nagaat wat je wel allemaal gedaan hebt kom je erachter dat dit vaak al heel veel is.

Wanneer het je lukt om te accepteren dat iedereen zoekende is en dat dat normaal is, kan dat helpen.

Wanneer jij en je partner samen thuis werken dan kan het helpen om duidelijke afspraken te maken wie wanneer voor de kinderen zorgt en wie tijd heeft om te werken en wanneer jullie allebei even tijd voor jezelf hebben.

Kortom;

- Op tijd zelf even pauze wanneer dat lukt
- Geniet bewust even van kleine dingen
- Bij onrust, doe een stap naar achter
- Realiseer je dat je niet alles kan
- Bedenk hoeveel je al gedaan hebt!
- Weet dat iedereen zoekende is



Sites die helpend kunnen zijn

Daarnaast willen we nog een aantal sites met jullie delen die leuk en helpend kunnen zijn in deze tijd.

https://www.jufanke.nl/thuisonderwijs-kleuters.html?fbclid=IwAR07YsVBkWe1U4sBSIPsasiQCyHQ_np-rOzG1NbE8ek_yGRO0ICV_Lb5cRQ

www.kleuteruniversiteit.nl/2020/03/inspiratieblog-tips-voor-thuis-spelen-en-leren

<https://clubvanrelaxtemoeders.nl/24-binnenspeel-ideeen-van-tantezjos/> (24 binnenspeel-ideeën)

<https://www.juf-milou.nl/> (Juf Milou voor al uw onderwijsmateriaal)

https://www.npostart.nl/POMS_S_NPO_16028656 (Bekijk School tv thuis)

www.nji.nl/coronavirus (omgaan met de gevolgen van coronavirus)

<https://training.villapinedo.nl/> (Gratis cursus van Villa Pinedo voor gescheiden ouders).

<https://www.villapinedo.nl/forum/> (Online buddy voor Kinderen vanaf 10 jaar voor Kinderen van gescheiden ouders)

www.123lesidee.nl De voorleeshoek (internetsite) biedt 3 weken gratis boeken aan

www.volkskrant.nl/opvoeden (Tips en adviezen van de Volkskrant over schermtijd)

[Follow your son](#) (Tips en adviezen van Kijk hiervoor op de Instagram pagina)



dagritme kaarten hvt
def.pdf

(Dagritme kaarten kan je gebruiken om duidelijkheid te geven aan je kind wat je er wanneer van hem/haar verwacht wordt)

->Family Factory

Een aantal bibliotheken heeft nog de mogelijkheid om boeken te lenen

->Zapp (tv) met educatie liveshow elke dag vanaf 13 tot 15:30 uur op NPO Zapp en NPO start

Een dag in corona tijd

Voor 9.00	Wakker worden	Aankleden, haren kammen, ontbijten
9.00 - 10.00	'School' (met mama)	Rekenen, spelling, taal, schrijven, begrijpend lezen, topo, etc.
10.00 - 10.15	Fruit eten en drinken	
10.15 - 10.45	Buiten spelen	
10.45 - 12.00	'School' - stil	Zelf (!) boek, puzzelen, kleuren, knutselen, aquabeads, kleien, diamond painting, etc.
12.00 - 12.30	Opruimtijd	
12.30 - 13.00	Dansen of sporten	Op de tv een liedje zoeken: jumping jacks, planken, dansje, ...
13.00 - 13.15	Lunch	
13.15 - 14.15	iPad tijd	Leerzame spelletjes, geen filmpjes!
14.15 - 14.30	Limonade en lekkers	
14.30 - 16.00	Buiten spelen	
16.00 - 16.30	Opruimen	
Na 16.30	Televisie	

Soms zal de tijd anders zijn, daar hebben we ook tijd voor 😊

Thuisplan

Ochtend	09.30 - 10.00 uur	10.00 - 11.30 uur
Wakker worden, wassen, aankleden	Samen ontbijten & tafel afruimen	Schoolactiviteiten
11.30 - 12.30 uur	12.30 - 13.00 uur	13.00 - 14.00 uur
Buiten spelen bij goed weer of binnen actief	Samen lunchen	Schoolactiviteiten
14.00 - 15.00 uur	15.00 - 15.15 uur	15.15 - 16.15 uur
Vrij spelen, zoals knutselen of puzzelen	Opruimen en samen iets eten & drinken	Buiten spelen bij goed weer
16.15 - 17.15 uur	17.15 - 17.45 uur	Avond
Chill modus met schermijd, boek lezen of luisterboek...	Opruimen & samen een spelletje voor het eten	Samen avondeten & bedtijd

★ KIDSPROOF.NL