



De komende weken werken we aan het onderwerp 'Druk, druk, druk'. In deze ouderbrief geven wij u een samenvatting van wat in de groepen 1 t/m 8 wordt aangeboden.

In de klassen komt het volgende aan de orde:

- Druk zijn betekent dat je veel beweegt, veel praat en dat je hoofd vol met plannen zit.
- Games, internet, televisie, spannende films en nieuwsberichten kunnen je onrustig maken.
- Je kunt je lichaam en mond zélf stopzetten.
- Je kunt weer kalm worden door rustig te gaan zitten of liggen en rustig adem te halen.

Wanneer u thuis wilt aansluiten bij dit thema kunt u:

- Er zorg voor dragen dat uw kind voldoende buiten speelt en/of sport, zodat uw kind zijn energie kwijtraakt.
- Meekijken met wat uw kind op televisie en/of op de computer ziet en speelt en praat erover met uw kind.
- Uw kind helpen rustig te worden door zelf rustig te blijven en een rustige activiteit te bedenken waarvan uw kind ontspant.
- Samen met uw kind de week overzichtelijk maken door samen een weekkalender in te vullen en deze elke dag even te bespreken.