

Nieuwsbrief 4 Dr. J. A. Gerth van Wijschool

Het belang van een goede nachtrust voor kinderen

Een goede nachtrust is enorm belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen. Tijdens het slapen verwerken zij wat ze overdag hebben geleerd, groeit het lichaam en tanken ze nieuwe energie. Toch merken we dat steeds meer kinderen moe op school verschijnen. Daarom delen we graag een paar tips en weetjes.

Hoeveel slaap heeft een kind nodig?

- Peuters (2–4 jaar): 11–12 uur
- Kleuters (4–6 jaar): 10–12 uur
- Middenbouw (6–9 jaar): 10–11 uur
- Bovenbouw (9–12 jaar): 9–11 uur
- Tieners: 8–10 uur



Wat doet slaaptekort?	Wat doet een goede nachtrust?
------------------------------	--------------------------------------

<u>Kinderen kunnen:</u> - Zich moeilijk concentreren; - Sneller prikkelbaar of emotioneel zijn; - Minder goed kunnen leren; - Minder weerstand hebben; - Minder grip hebben op hun gedrag.	<u>Goede slaap zorgt voor:</u> - betere schoolprestaties; - meer rust en zelfvertrouwen; - een sterkere weerstand; - meer energie en een betere stemming.
Hoe zorg je voor een goede nachtrust?	
Wel doen: - Zorg voor een vaste bedtijd en een duidelijk ritueel. - Creëer een rustige, donkere slaapkamer. - Bouw de dag rustig af: lezen, douchen, praten. - Laat kinderen overdag voldoende bewegen en buiten spelen	Niet doen: - Geen schermen (telefoon, iPad, tv) minimaal één uur voor het slapen. - Geen zware maaltijden vlak voor bedtijd. - Geen drukke activiteiten of discussies net voor bedtijd.

Koffieochtend – geldzaken 08.30 - 10.00

Maandag 8 december is er weer een koffieochtend. Daar zal iemand van helpdesk geldzaken langskomen om u uitleg te geven over hoe zij u kunnen helpen met bijvoorbeeld:

- Hoeveel geld komt binnen en hoeveel gaat eruit?
- Tips om geld te besparen.
- Het aanvragen van toeslagen en regelingen.
- Het afspreken van betalingsregelingen.

Deze week:



3 december – Wereld Gehandicapten Dag

Op 3 december was het Wereld Gehandicapten Dag. Deze dag is bedoeld om aandacht te vragen voor mensen met een beperking en om samen stil te staan bij het belang van toegankelijkheid, begrip en gelijke kansen.

5 december – Sinterklaas

Het was een geweldig feest voor alle kinderen. Wat een fantastische dag hebben we gehad en hoe leuk is het om al die kinderen met een grote lach op hun gezicht te zien.



6 december – Sabadag

Op de eerste vrijdag van december is het Sabadag. Hiermee wordt jaarlijks gevierd dat op 6 december 1985 de nieuwe vlag, het wapen en het volkslied van Saba werden geïntroduceerd. Het weekend na Sabadag staat altijd vol met sport, muziek, dans, optochten en inhuldigingen.

