



# NIEUWSBRIEF

## Informatie, Tips en inspiratie voor thuis

*De sluiting van de peuterspeelgroepen en scholen is één van de maatregelen van het kabinet om de verspreiding van het coronavirus in te dammen. De onvoorspelbaarheid van schoolvrije dagen kan voor onrust zorgen, maar biedt tegelijk mogelijkheden. In deze nieuwsbrief wordt een aantal ideeën ter inspiratie met u gedeeld. De nieuwsbrief is geschreven aan ouders van de Stap-projecten van Scala, maar mag gedeeld worden met iedereen die er belang bij heeft.*

### Noodopvang

In uw gemeente is er noodopvang geregeld tijdens de sluiting van basisonderwijs, kinderopvang en peuterspeelgroepen. Om van deze noodopvang gebruik te mogen maken, dient u te voldoen aan de volgende voorwaarden:

- U werkt in één van de vitale beroepen
- Uw kind is niet verkoudern of koortsig
- U heeft zelf geprobeerd andere opvang te organiseren en dat lukt niet

Een volledig overzicht van de vitale beroepen vind je op: [www.rijksoverheid.nl/beroepen](http://www.rijksoverheid.nl/beroepen). Meer informatie kunt u vinden op de website van de gemeente: <https://sudwestfryslan.nl/>

### Bewegen in en rondom huis

In deze periode, waarin sportscholen gesloten zijn en veel mensen thuis zijn, is het belangrijk om te blijven bewegen! Kinderen zouden minimaal een uur per dag moeten bewegen, zoals bijvoorbeeld rennen, springen, klimmen en klauteren.

Samen met je peuter in beweging zijn kan ook met beperkte ruimte en materialen.



### Websites met korte en leuke beweegspelletjes

[Beweegkriebels](#)

[Nijntje dansles](#)

[Langzaam en Snel](#)

### Blijf Bewegen met Buurtsport - Online

De buurtsportcoaches van Stichting Scala hebben een speciaal online programma ontwikkeld: 'Blijf Bewegen met Buurtsport'. Dit programma is gemaakt zodat alle inwoners van de gemeente Ooststellingwerf voldoende kunnen bewegen in de periode van het vele thuiszitten. Speciaal voor

peuters en kleuters komt er op **elke woensdag en vrijdag om 10.00 uur** een gymles online. Deze lessen en ook de rest van het programma zijn te vinden op:

Facebook: buurtsportooststellingwerf  
Instagram: @buurtsportooststellingwerf  
Website: [www.scala-welzijn.nl](http://www.scala-welzijn.nl)  
Youtube : [BuurtsportOoststellingwerf](https://www.youtube.com/BuurtsportOoststellingwerf)

### **Tips voor ouders met peuters én schoolgaande kinderen**

Met deze acht tips van Colette de Bruin weet iedereen waar hij/zij aan toe is op een schoolvrije dag:

#### 1. Zorg goed voor jezelf

Dit is direct de allerbelangrijkste tip: zorg dat je zelf goed uitgerust bent. Zorg goed voor jezelf, dan heb je ook de energie om te doen wat nodig is voor je kind. Dit lijkt misschien onmogelijk in deze onrustige en drukke periode, kijk naar wat wél kan. Dit verdient zich dubbel en dwars terug.

#### 2. Start met een plan

Start de schoolvrije weken met het maken van een plan. Zet alle weken op een rij en zet hier alle belangrijke items in. Wees daarbij duidelijk 'op de 5' (wat, hoe, wanneer, waar en wie). Denk aan: werkbladen van school maken, werk van papa en mama en het weer naar school gaan. Gebruik in plaats van woorden, simpele tekeningen, plaatjes of foto's zodat uw kind zelf kan zien wat er gepland staat die dag. Voor de oudere kleuters kunt u natuurlijk wel korte woordjes en letters gebruiken. Voor peuters duurt een weekplan te lang. Een dagplanning kan wel. Samen doornemen, s'ochtends vroeg of de avond ervoor, wat er voor de dag gepland staat kunnen de meeste peuters wel aan.

#### 3. Maak een dagstructuur

Maak een dagstructuur speciaal voor de vrije dagen. Zonder structuur kan de vrije tijd voor jouw kind als drijfzand voelen. Plan daarom vaste momenten in op de dag. Voorbeeld: 9.00 uur ontbijt, 12.00 uur middageten 17.30 uur avondeten 19.30 uur naar bed

#### 4. Bespreek komende activiteiten

Gebruik de vaste momenten van tip 3 om te bespreken wat je in de tijd daarna gaat doen.

#### 5. Maak een 'Vermaakbakje'

Heeft jouw kind moeite om zelf zijn of haar tijd in te vullen? Maak dan een kaartenbakje met daarin simpele tekeningen, plaatjes of foto's van alle activiteiten waaruit hij/zij kan kiezen. Op het moment dat hij/zij zich verveelt, kan uw kind hier een kaartje uit kiezen. Voor jonge peuters is het passender een grote bak met materialen klaar te zetten. Denk aan een bellenblaas voor buiten, kleurpotloden en papier als het regent of een hoepel als jouw kind lekker wil bewegen.

#### 6. Plan per dag een rustmoment in

Weet je als ouder dat je kind regelmatig behoefte heeft aan een rustmoment, maar lukt het hem/haar nog niet om deze zelf te nemen? Spreek dan af dat jij dit één keer per dag voor hem/haar inplant. Bespreek van tevoren dat je dit tijdens een vast moment (zie tip 3) tegen hem gaat zeggen en spreek ook alvast af wat hij/zij gaat doen, op welke plek en voor hoe lang.

#### 7. Doe wat jouw gezin aan kan

Pas de hoeveelheid activiteiten die je doet aan aan de energie van jouw gezin. Zo krijgt iedereen ruimte om op te laden en over een tijd weer naar school te gaan.

## 8. Wissel met elkaar af

Indien u samen vanuit huis werkt, wissel tijd met de kinderen af. Maak afspraken over wie er op welk moment bij de kinderen is en wie de tijd neemt voor zichzelf om vanuit huis te werken.

### **Activiteiten voor thuis**

Ga met uw kind de tuin in om te kijken hoe de planten en bloemen groeien en bloeien. Benoem de bloemen die al bloeien en kijk naar de kleuren, ruik en voel. Misschien heeft u nog bloembolletjes liggen die u kunt planten. Benoem wat u doet en laat uw kind zoveel mogelijk helpen. Laat uw kind een gaatje graven en kijk of er ook diertjes te zien zijn. Benoem wat u ziet en maak uw kind bewust van het leven dat in de tuin te zien is.



Mocht u toevallig nog een paar (tuin)bonen hebben liggen, dan kunt u wat watten in een glazen potje doen, daar de bonen bij in doen en een beetje water geven. Doe een plastic zakje met elastiekje om de pot heen. Zet het op een lichte plek en ga elke dag even kijken naar het groeiproces. Gaat de boon ontkiemen dan kan het plastic zakje eraf, daarna wel zo nu en dan een beetje water geven.

Geef uw kind een dot scheerschuim in de hand. Laat uw kind voelen en knijpen, is het hard, zacht, warm, koud. Wat ruik je. Smeer het uit op tafel en maak tekeningen in het schuim. Ontdek wat je ermee kunt doen. Staat garant voor een half uurtje speelplezier.

Speel voor tovenaar. Neem een (thee)doek en ongeveer 5 á 6 voorwerpen die uw kind kan benoemen. Ga ze eerst bekijken en benoemen. Leg ze dan onder de doek: hocus pocus pilatus pas, ik wou dat er eentje weg was. Pak gelijktijdig met de doek 1 voorwerp weg en laat uw kind raden welke weg is. Lukt dit heel goed dan kunt u meerdere voorwerpen weg toveren.

Ga samen met uw kind de keuken in. Samen koekjes bakken of een lekkere fruitsalade maken. Kinderen vinden het vaak leuk om te mogen helpen.

### **Online kijk en speltips voor thuis**

[www.schooltv.nl](http://www.schooltv.nl) zoek naar filmpjes voor kinderen van 0-4 jr

[Juf roos op facebook](#)

[www.kindertube.nl](http://www.kindertube.nl)

[www.langaroo.nl](http://www.langaroo.nl)

### **Leestips 'Online lezen en luisteren'**

Informatie van de Bibliotheek

Wij realiseren ons dat, juist in deze tijd, het lezen van boeken een heel welkome afleiding kan zijn. U kunt altijd luisterboeken luisteren en e-books lezen op uw pc, tablet of smartphone via

[www.onlinebibliotheek.nl](http://www.onlinebibliotheek.nl)

LuisterBieb

Met de LuisterBieb geniet u altijd en overal van de mooiste luisterboeken. Download de gratis app voor tablet of smartphone, registreer met uw lidnummer. Zo krijgt u toegang tot 3600 luisterboeken. Tijdelijk zijn er een aantal extra boeken toegevoegd die ook niet-leden gratis kunnen beluisteren.

Meer lezen

E-books

Met uw bibliotheekpas heeft u toegang tot 28.000 e-books. U kunt e-books lezen op uw tablet, smartphone of e-reader. Meer lezen

### Delpher

Op Delpher vindt u miljoenen gedigitaliseerde teksten uit Nederlandse kranten, boeken en tijdschriften. [Meer lezen](#)

### Bereslim

Voor kinderen specifiek is er een leuk programma Bereslim

In verband met de sluiting van scholen en peuterspeelgroepen biedt Bereslim nu tijdelijk gratis al haar prentenboeken aan/ Inloggen kan via [;https://next.bereslim.nl/login](https://next.bereslim.nl/login)

**Gebruikersnaam: bereslim100943**

**Wachtwoord: Bieb2020**

Er is een ruime keuze aan prentenboeken, waarvan sommige ook in het Engels en Arabisch.



### **Bellen met Stapmedewerkers**

We kunnen ons voorstellen dat u vragen heeft of met één van onze Stapmedewerkers wilt spreken. Onze Stapmedewerkers nemen regelmatig contact met u op om te horen hoe het met u en uw kind(eren) gaat. Zij zullen dan ook de materialen van de komende week of weken met u doornemen zodat u thuis met Stap verder kunt! De materialen zullen in leuke Scala-tasjes bij u bezorgd worden. Onze Stapmedewerkers komen niet binnen, maar hangen de tasjes aan de deur en bellen aan.

Bekijk ook regelmatig onze website [www.scala-welzijn.nl](http://www.scala-welzijn.nl) of onze facebookpagina: stichtingscala en blijf op de hoogte.

