



NIEUWSBRIEF

Tips en inspiratie voor thuis

Omdenken

De situatie waarin we ons als land bevinden zorgt voor onrust, spanning en stress. Laten we er een positieve draai aan proberen te geven. De maatregelen vanwege het coronavirus verplichten ons een pas op de plaats te maken. Thuis werken en zo min mogelijk in sociale contacten/situaties verblijven zorgt voor tijd met elkaar als gezin. Kinderen willen het allerliefste gewoon samen zijn. Laten we hierbij stil staan en ook de kans zien om vaker een moment echt samen te spelen, een spelletje te doen, met volle aandacht voor elkaar. We worden verplicht om even niet bezig te zijn met 'hollen van de ene naar de andere verplichting/plek'.

Activiteiten

Ouders ontvangen veel informatie van verschillende organisaties. De activiteiten in deze nieuwsbrief zijn ter inspiratie en geen verplichting.

Blijf bewegen met Buurtsport

Afgelopen week zijn er op woensdag en vrijdag om 10.00 uur weer beweeglessen voor peuters en kleuters online gezet. Kijk voor bijvoorbeeld de les met sokken op:

Facebook: [buurtsportooststellingwerf](#)

Instagram: [buurtsportooststellingwerf](#)

Youtube: [buurtsportooststellingwerf](#)

De speelgoeddoos

Kinderen hebben vaak veel speelgoed thuis. Maak het iets spannender en maak een mooie doos waarin je beperkt speelgoed doet voor de dag of de week.

Uit onderzoek is gebleken dat teveel speelgoed het spelen vaak niet ten goede komt. Kleuters met veel speelgoed bleken sneller afgeleid, waardoor ze minder geconcentreerd speelden. Door minder speelgoed aan te bieden haken kinderen minder snel af bij de eerste fase van het spelen (wat kan dit speelgoed?). Kinderen gaan door met ontdekken en uitproberen (wat kan ik met het speelgoed?) waardoor de creativiteit en verbeeldingskracht wordt gestimuleerd.



Klusjes in huis

Kinderen vinden het leuk om in huis te helpen met dagelijks klusjes. Samen de was ophangen, tafel dekken of helpen in de keuken of tuin. In een gewone werkweek, waarin het dagelijkse ritme vaak onder druk staat van een strakke tijdsplanning m.b.t. werk en school kan ervoor zorgen dat hier minder ruimte voor is. Daarom is het nu een mooie kans om te zien wat de kinderen al zelfstandig kunnen doen.

‘Wanneer een kind iets zelfstandig uitvoert, voelt het zich autonoom en dat is belangrijk voor de ontwikkeling van het zelfvertrouwen’, zegt kindertherapeut Simone van Overbeek. ‘Zelfstandigheid aanleren gaat in kleine stapjes. Bij een 3-jarige kun je vaak prima beginnen met het aanleren van speelgoed opruimen en kleren in de wasmand stoppen.’

Klusjes voor kinderen

2 tot 3 jaar	4 tot 6 jaar	7 tot 9 jaar	10+
Speelgoed oprapen en in een bak doen	Bed opmaken	Zelf de lunch voor school bereiden	De wasmachine en droger bedienen
Vieze kleding in de wasmand doen	Gewassen kleding in de kast doen	Een simpele maaltijd maken	De tuin aanvegen en onkruid wieden
Bordje/beker naar de keuken brengen	Huisdier eten geven	Handdoeken opvouwen	Ramen lappen
Sokken sorteren (paren maken)	Tafel dekken / Tafel afruimen	Vaatwasser in en uitruimen	Dweilen
Helpen met de boodschappen opruimen	Kamer/speelgoed opruimen	Stofzuigen	Maaltijd koken
	Plantjes watergeven		Badkamer schoonmaken

Handige linkjes vanuit het Digi-Taalhuis en Taalplein Ooststellingwerf

[10 tips voor thuis leren met of zonder oefenen.nl](https://10tipsvoorhuisleren.nl)

[DigLin+ van Boom NT2 thuis beschikbaar](#)

[Begrijpelijke info over het coronavirus van Pharos](#)

[Het digitale aanbod van de bibliotheek](#)

Ga op berenjacht

Lekker met uw kind(eren) naar buiten, een eindje wandelen is veel leuker als ze een doel hebben en op BERENJACHT mogen! Dan kunnen de kinderen op jacht, samen met een papa of mama. Plaats zelf ook een knuffelbeer achter uw raam. In [deze link](#) kunt u uw beer toevoegen via Google.

Naar buiten!

Het is belangrijk om dagelijks lekker naar buiten te gaan. De buitenlucht zorgt voor frisse energie. Tevens kunnen kinderen zich buiten lekker uitleven. Rennen, klimmen, fietsen! Nederland is een dichtbevolkt land met veel bebouwing, maar gelukkig zijn er nog genoeg bospaden en fietspaden om het lichaam in beweging te zetten. Ook in de tuin of in de straat kun je genoeg leuke buitenactiviteiten doen. Denk aan stoepkrijten, bellenblazen, balspelen, tuin klusjes (takken ruimen, onkruid wieden, bolletjes planten)



Ook hierbij gelden natuurlijk de richtlijnen die we inmiddels wel kunnen dromen. Houd afstand, ook als je de hond uitlaat en je andere baasjes tegenkomt. De honden kunnen aan elkaar snuffelen: dieren kunnen het virus voor zover bekend niet op mensen overbrengen.

Let op: deze tips gelden voor iedereen die zich gezond en klachtenvrij voelt. Wie last heeft van verkoudheid, hoesten en koorts, krijgt het advies om sowieso thuis te blijven en geen sociaal contact op te zoeken.

Natuur memorie

Zoek samen met uw peuter verschillende voorwerpen. Bijvoorbeeld stenen, takjes, veertjes, blaadje. Zorg dat je van elk voorwerp 2 hebt. Verstop de materialen onder papieren bekertjes. Wie heeft als eerst 2 dezelfde gevonden? Je oefent hiermee de vaardigheden: geduld, omgaan met beurtverdeling, geheugen en sorteren.



Paasversiering

Maak alvast samen met uw kind leuke versieringen voor Pasen. Denk daarbij aan het tekenen van eitjes, deze laten uitknippen en inkleuren. Zoek samen een leuke tak, zet hem in een vaas en hang daar de eitjes in.



Vlinder knutselen

Teken op papier vleugels van een vlinder. Knip ze uit. Neem een wc rol. Laat uw kind de vleugels en de wc rol versieren. Niet de vleugels aan de wc rol en u hebt een prachtige vlinder. Maak meerdere vlinders en hang ze aan een takje of stokje als een mobile voor het raam.



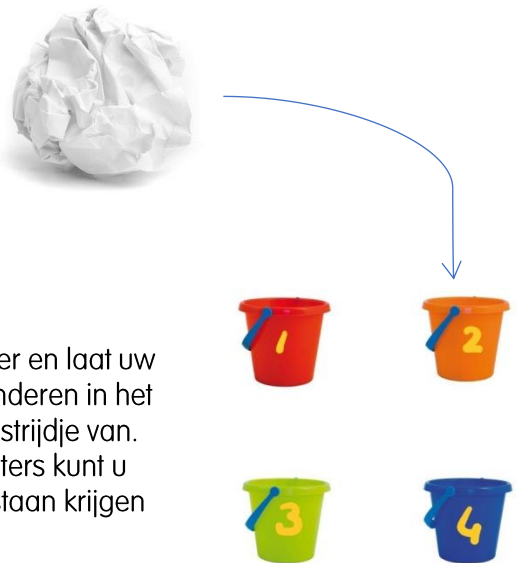
Oefening voor de fijne motoriek

Steek een paar satéprikkers in een spons. Knip rietjes in stukjes. Laat uw kind de rietjes aan de satéprikkers rijgen.



Kranten werpen

Laat uw kind van kranten propfen maken. Zet een emmer neer en laat uw kind de kranten propfen in de emmer gooien. Zijn er meer kinderen in het gezin, geef ze dan elk hun eigen emmer en maak er een wedstrijdje van. Wie gooit de meeste propfen in de emmer? Voor oudere kleuters kunt u getallen op de emmers plakken. De emmers die verder weg staan krijgen dan een hoger getal.



Verras iemand met post

Laat uw peuter een mooi knutselwerk of (verf)tekening maken. Ondertussen kunt u stilstaan bij de kleuren die gebruikt worden. De post kan eventueel samen naar de brievenbus gebracht worden, zodat de postbode de post bij bijvoorbeeld familie kan bezorgen. Of speel zelf de postbode en bezorg de post bij oudere mensen op de buurt die in deze tijd weinig bezoek kunnen ontvangen.
Tip: Het is ook leuk om de post naar u zelf te laten versturen. Kinderen vinden het ook leuk om hun eigen post te ontvangen.

Voorlezen

Extra tijd om eens een boek te pakken! Voorlezen is een goede stimulans voor de taalontwikkeling bij jonge kinderen.

Voorleestips

- Tip 1** Geef je kind de ruimte om te reageren op wat je voorleest: las een korte pauze in en kijk daarbij het kindje aan. Ga in op de reacties.
- Tip 2** Geef het kind gelegenheid om iets te zeggen tijdens het voorlezen. Het gaat erom dat je kind praat, dus alle opmerkingen over het verhaal zijn goed.
- Tip 3** Stel de dreumes een vraag bij wat er te zien is; ook al kan een kind nog niet praten, vaak snapt het een eenvoudige vraag wel ('Zie jij het hondje?'; 'Wat zegt het hondje?': 'Wafwaf...').
- Tip 4** Laat je kind het verhaal navertellen aan een broertje, zusje of aan opa en oma.
- Tip 5** Lees en bekijk hetzelfde boek een paar keer. Dat geeft houvast en veiligheid. Iedere keer begrijpt en herkent het kind een beetje meer.

De voorleeshoek (0-10 jaar)

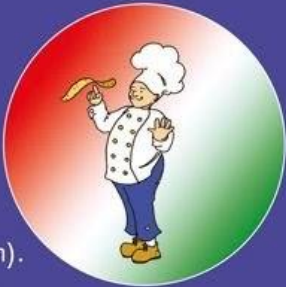
De filmpjes van de voorleeshoek zijn gratis te bekijken zolang school en peuteropvang dicht zijn.

<https://devoorleeshoek.nl/nieuws/nieuws-item/?permalink=de-voorleeshoek-tijdelijk-gratis-voor-alle-kinderen>

Ontspannen met kindermassage

"Even een eitje bakken op de rug van mijn kind, gegarandeerd plezier voor twee! Ook het weerbericht uitbeelden door de regen na te tikken, of de wind te vegen op de rug is een leuk spelletje."

Zorg naast het aanbieden van leuke activiteiten ook voor voldoende ontspanning. Een leuke manier van samen ontspannen is het doen van een kindermassage. Er zijn online voldoende leuke ideeën voor de vinden. Hieronder een voorbeeld van de kindermassagekaarten van Helen Purperhart. Onderzoek wijst uit dat als kinderen liefdevol worden aangeraakt, zij beter slapen en leren en meer lichaamsbesef ontwikkelen. Zij respecteren eigen grenzen en die van anderen beter, zijn emotioneel sterker en hebben meer weerstand. De huid is je grootste zintuig en geeft ook je innerlijke gevoel weer! Kindermassage kan helpen bij sociaal emotionele ontwikkeling.

Pizza	Auto
	
Je wordt een pizza (zitten). Meel dwarrelt in de kom (vingers tikken). Water erbij gieten (strijken). Roeren (handen cirkelen). Deeg maken en uitrollen (kneden en strijken). Rondje uit het deeg snijden (vingers tekenen). Tomatensaus erop smeren (strijken). Pizza beleggen (duimen cirkelen). Bakken in de oven (voelen). Pizza snijden en opeten (zagen en plukken). <i>Hoe voelt het om een pizza te zijn?</i> <i>Hoe voelt het om de pizza te maken?</i>	Je bent een auto (muiszit). De auto wordt gewassen. Natmaken met water (vingers wandelen). Inzepen (vingers cirkelen). Schoonspoelen (strijken). Drogen (blazen). Auto in de was zetten (handen cirkelen). Je bent weer als nieuw! <i>Hoe voelt het om een auto te zijn?</i> <i>Hoe voelt het om de auto te wassen?</i>

Hoe leg ik corona uit aan mijn kinderen?

Voor veel kinderen is de nieuwe situatie maar lastig te begrijpen. Velen van hun zullen het als 'vakantie' ervaren en begrijpen verder niet zo goed waarom de peuterspeelgroep dicht is. Wat vertel je nu wel en niet? Hoe leg je deze situatie aan kinderen uit.

Veel ouders zijn op zoek naar praktische adviezen. Kinderpsychiater en opvoedkundige Tischa Neve geeft de volgende praktische adviezen.

Praat niet de hele dag over Corona. Ook niet als volwassenen onder elkaar. Kinderen horen alles en zijn heel gevoelig voor ongerustheid en angst van hun ouders.

Vanaf de leeftijd dat kinderen naar de basisschool gaan kan je het goed met kinderen bespreken.

Vertel een duidelijk verhaal, verzand niet in details en houd de toon geruststellend.

Praat op gezette tijden met je kind over corona (bijvoorbeeld na het jeugdjournaal).

Lees uw kind voor uit:

Nijntje en het coronavirus

Nijn en het Corona virus



Op een dag was Nijntje thuis
want er was iets aan de hand
Iedereen werd ziek
Het werd stil in het land



Gelukkig was het thuis erg fijn
Nijn kreeg les van moeder
Het was een gekke tijd
En ook speciaal samen bezig te zijn

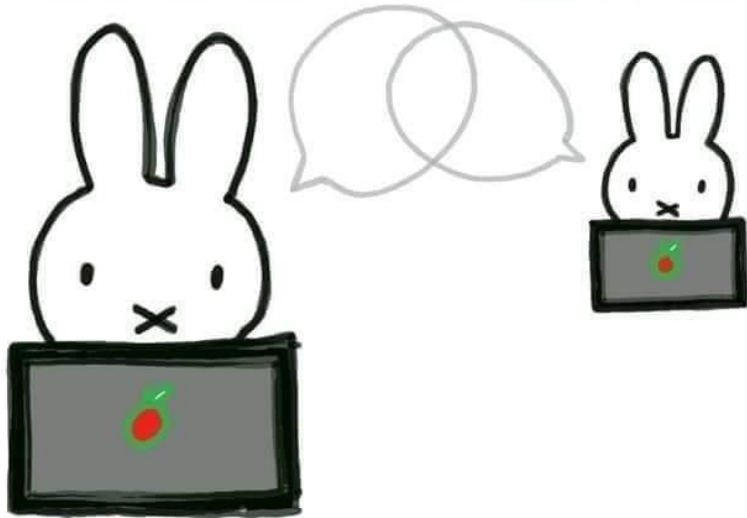


Nijn kon niet naar Nina toe

Ze moest op afstand blijven

Toch deden ze veel samen

Via face-time en pc
maakten ze samen veel mee



Gelukkig werd Nijn niet besmet

Ze werd niet ziek

Alles was weer onder controle

Gelukkig zonder ziekte-piek



Hoi-hoi ik kan weer naar buiten

Heerlijk spelen en rennen

Fijn hè Nina

Dat wij elkaar goed kennen!

