



Info Nr. 6

Dinsdag 13 november 2018

Beste ouder(s) / verzorger(s),

### **Veilig kinderen brengen**

's Morgens vroeg worden veel kinderen ook gebracht met de auto. Dat zorgt soms voor onoverzichtelijke situaties voor de kinderen die zelf naar school komen. Zeker nu het wat later licht begint te worden is het belangrijk een goed overzicht te hebben. Wilt u er aan mee werken en iets verder van school uw kind uit laten stappen? Dat is veiliger voor allemaal.

### **Gebedskring**

Op dinsdag 13 november is er op school weer een gebedskring waar u aan deel kunt nemen. We hebben aandacht voor zaken die ons aan het hart gaan zowel binnen, maar ook buiten het dorp. Deelnemen is de moeite waard.

### **Stemmen op de Vliet**

Op 21 november kan er weer gestemd worden op de Vliet. De oproep tot stemmen en waarvoor wordt door de gemeente verzorgd.

### **Nieuws van School Maatschappelijk Werk**

Zie de hieronder bijgevoegde tips van SMW

### **Schoolfruit**

Zie de hieronder bijgevoegde tips over schoolfruit en link  
<https://www.euschoolfruit.nl/nl/schoolfruit.htm>

Met vriendelijke groet,  
namens team De Vliet,  
Ronald Kop



## Beste ouders,

Van 13 november t/m 20 april krijgen uw kinderen op school gratis drie stuks groente en fruit per week. De school doet namelijk mee aan EU-Schoolfruit! Ook zijn er lessen over fruit, groente en gezonde voeding.

Met EU-Schoolfruit leren kinderen spelenderwijs om verschillende soorten fruit en groente te eten. Dat is niet alleen gezond, maar ook leuk!

### EU-Schoolfruit op [Naam school]

De drie vaste groente- en fruitdagen op [Naam school] worden:

.....[dagen van de week]

Wij ontvangen de levering van de leverancier [Naam leverancier]

Wilt u elke week weten welke stuks fruit of groente uw kinderen ontvangen? Schrijf u dan in voor de nieuwsbrief voor ouders via [www.euschoolfruit.nl/schoolfruitnieuwsbrief](http://www.euschoolfruit.nl/schoolfruitnieuwsbrief)

Het EU-Schoolfruitprogramma is een goede start om de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit per dag te halen.

Het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma is een initiatief van de Europese Unie, het Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit, Rijksdienst voor Ondernemend Nederland en het Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit. Het programma wordt ondersteund door het Voedingscentrum.

De groente- en fruitverstrekkingen worden gefinancierd door de Europese Unie. Er zijn voor de school en de ouders géén kosten verbonden aan het programma. U kunt hierover meer lezen op [www.euschoolfruit.nl](http://www.euschoolfruit.nl).

Op naar een lekker en gezond schooljaar!

**Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit**

[www.euschoolfruit.nl](http://www.euschoolfruit.nl) | [euschoolfruit@wur.nl](mailto:euschoolfruit@wur.nl) | 0317- 485966

Wat is de aanbevolen hoeveelheid voor mijn kind?





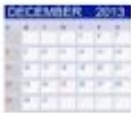
## HOE OVERLEEF IK DE DECEMBERMAAND...???

De feestmaand **december** vol gezelligheid en drukte komt er weer aan, met Sinterklaas, Kerst, Oud & Nieuw.

Voor veel kinderen heeft die gezelligheid ook een keerzijde. De drukte, de hoeveelheid prikkels en de spanning kan teveel worden en kinderen ontaarden in druk en onhandelbaar gedrag. Veel opvoeders zijn blij als die decembermaand dan ook weer voorbij is.

Om toch te zorgen dat u en uw kind van alle feestelijkheden kunnen genieten, hieronder wat adviezen en tips.

### KALENDER



Maak voor de decembermaand een overzichtelijke kalender (bijv. met picto's) waarop alles goed staat aangegeven. Bijvoorbeeld sinterklaasfeest op school, schoenzet-avonden, pakjesavond, kerst op school, etc. Zorg dat de activiteiten aangekruist of weggehaald kunnen worden als het voorbij is.

### SINTERKLAAS

- Het kan helpen om te vertellen dat Sinterklaas niet echt bestaat, maar het te vertellen als een sprookje of geschiedenisverhaal. Het kan de angst wegnemen, terwijl de magie blijft.
- Praat niet teveel over Sinterklaas en relateer.
- Soms vieren kinderen wel vier of vijf keer Sinterklaas (thuis, op school, bij opa en oma, op het werk van ouders, etc.). Maak keuzes en beperk het aantal sinterklaasvieringen. U kunt dit uitleggen aan uw omgeving.
- Spreek duidelijk af op welke dagen uw kind zijn/haar schoen mag zetten.
- Geef van te voren aan wat er in de schoen wordt gedaan of laat het kind het er zelf in doen. (U zult versteld staan hoe enthousiast zij 's ochtends toch nog kunnen reageren!)
- Beperk het aantal cadeautjes.
- Stel het uitpakken niet te lang uit. Bijvoorbeeld direct uit school op de pakjesavond of een dag eerder. De spanning is er dan af en u kunt toch nog een gezellige avond hebben.
- Het kan beter zijn om in één keer alle cadeaus te doen en niet met kerst nogmaals alle stress voor pakjes.





## KERST

- Kerstversiering is gezellig, maar kan voor uw kind teveel prikkels opleveren. Houd hier rekening mee en verander ook niet de hele kamer! Zelfgemaakte versieringen kunnen soms beter werken.
- Feestdagen kunnen vol zitten met 'verplichtingen'. Er zijn verwachtingen van familie of vrienden. Maar er zijn vele varianten mogelijk om de feestdagen te vieren. Doe vooral niet wat een ander vindt dat 'hoort'.
- Kerstdagen kun je in je eigen gezin vieren, zonder drukte er om heen. Familie en vrienden zullen dit begrijpen wanneer u het uitlegt. En zo niet, probeert u het onbegrip vooral naast u neer te leggen!
- Bespreek duidelijk met uw kind wat u gaat doen met de kerstdagen. Gebruik hierbij het planbord! Geef uw kind een taak, bijvoorbeeld bij het toetje maken voor het kerstdiner.
- Wanneer u de kerst buitenshuis viert, maak dan duidelijke afspraken (ook met uw gastheer/vrouw) over tijden, het al dan niet aan tafel blijven zitten, etc. Neem eigen speelgoed mee en spreek af op welke plek uw kind zich kan terugtrekken als het te druk wordt!
- Soms kan het niet anders dan als gezin activiteiten gesplitst te doen. Probeer u zich niet vast te houden aan activiteiten met het hele gezin 'omdat het zo hoort'. Als iedereen terug kan kijken op een leuke dag is dat ook veel waard!

## OUD & NIEUW

- Het knallen van vuurwerk kan een onveilig gevoel geven en veel angst en stress opleveren. Bereid uw kind voor, relativeer en probeer zo mogelijk angstige situaties te vermijden.
- Een koptelefoon of een rustig muziekje kan helpen.
- Kijk samen voor het raam naar het vuurwerk in plaats buiten.
- Een duidelijke taak geeft soms ook rust en afleiding. Of zoek andere afleidende activiteiten die u van te voren al met uw kind kunt bedenken.
- Is uw kind juist dol op vuurwerk, laat de spanning hierover niet te lang oplopen. Steek desnoods vroeg in de avond al wat vuurwerk af zodat de grootste stress weg is. Bewaar wat vuurwerk voor na 12 uur.



## TENSLOTTE

Er is geen standaard handleiding voor de feestdagen. Doe vooral wat voor u en uw gezin het beste werkt. Probeer als ouders de rust te bewaren en laat u vooral geen druk opleggen door anderen. Zo kunt u hopelijk toch genieten van de feestdagen. Veel Succes en vooral

## FIJNE DAGEN!