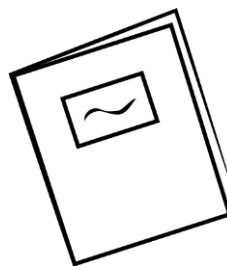


HEY DAAR!

Wetenswaardig nieuws van
Heydonck Naastenbest

NR 5.

14 november, 2022



Kaartjes Jong PSV-Jong Ajax voor gezinnen

Sinterklaas vieren is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Er zijn veel kinderen en gezinnen die een positief uitje kunnen gebruiken.

Als cadeau voor Sinterklaas geeft hoofdsponsor Brainport Eindhoven 10.000 kaarten weg voor de wedstrijd in het Philips stadion van jong PSV tegen jong AJAX op 15 december a.s.

Een aantal bekende spelers van PSV die niet naar het WK gaan is ook van de partij.

Brainport Eindhoven zal er samen met PSV op 15 december voor deze gezinnen een feestje van maken.

We hebben zo'n 35 kaarten per school te verdelen. Bij over-inschrijving wordt er geloot.

Zin om naar het voetbal te gaan? Meld je voor 22 november aan voor kaarten met naam, school en gewenst aantal bij jongpsv@bestonderwijs.nl

Nieuws vanuit het basisteam

Spanning rondom sinterklaas en kerst

De maand december is heel erg gezellig, maar ook heel erg druk. Sinterklaas en kerst vlak na elkaar zorgt bij veel kinderen voor spanning. Dit kan zich uiten in een humeurig, hangerig of huilerig kind, een peuter die niet meer wil eten of een kleuter die niet meer wil slapen. Met deze vijf tips kun je samen met je kindje relaxt die spannende feestdagen doorkomen.

1. Maak de feestdagen voorspelbaar

Vertel je kind van tevoren wanneer welke feestdagen zijn en wat er dan gaat gebeuren. Maak bijvoorbeeld een aftelkalender, zodat je kind precies kan zien welke dag het is en wat dat betekent. Vertel wanneer het kerstfeest op school is en wat er dan van hem wordt verwacht en leg uit wat jullie op de kerstdagen gaan doen, zoals eten bij opa en oma.

2. Kijk en luister goed naar je kind

Sommige kinderen wordt de spanning net even te veel, houd dat goed in de gaten. Neem tijdens het avondeten de dag nog even door, zodat hij z'n prikkels kwijt kan en daarna lekker kan gaan slapen. Probeer routines thuis zoveel mogelijk aan te houden.

3. Voldoende rustmomentjes

Deze dagen kosten veel energie, vanwege de routines die er opeens even niet zijn en de drukke indeling van de kerstdagen. Plan daarom voldoende rustmomenten in, een middagdutje kan best weer even. Of ga buiten lekker uitwaaien, dat brengt nieuwe energie.

4. Geef je kind de ruimte

Word niet boos als je peuter zomaar van tafel gaat tijdens het kerstdiner om met het nieuwe speelgoed te spelen. Je kan het hem moeilijk kwalijk nemen, toch? Geef je kind daarom een beetje de ruimte als het zich even terugtrekt om lekker rustig te spelen.

HEY DAAR!

Wetenswaardig nieuws van
Heydonck Naastenbest

NR 5.

14 november, 2022

5. Beperk het aantal feestjes

Kerst vieren op school, bij opa en oma, bij de sportvereniging en ook nog thuis: het is niet heel gek dat dit je kind spanningen oplevert. Houd zelf goed in de gaten welke feestjes er allemaal gepland staan en of het écht nodig is om ze allemaal te bezoeken.

Als je meer wilt weten over 'spanningen tijdens de feestdagen' of over andere opvoed- en ontwikkelingsvragen, neem dan gerust contact op met een medewerker van het Basisteam Jeugd.

Iris van de Sande | Lumens

i.vd.sande@lumenswerkt.nl | 06 46768161

Ingrid Winters | GGD

i.winters@ggdbzo.nl | 06 46185843

