

**Beste ouders en verzorgers,**



Afgelopen week hebben we een fantastische opening gehad van de Kinderboekenweek! In de grote zaal hebben alle leerlingen genoten van een toneelstuk, opgevoerd door onze eigen leerkrachten. De leerkrachten lieten zien dat ze best eigenwijs kunnen zijn! Maar zoals we geleerd hebben, is er een verschil tussen leuk eigenwijs en vervelend eigenwijs. 😊 Gelukkig ging het allemaal op een grappige manier en vonden de kinderen het prachtig om te zien. Na het toneelstuk hebben we met de kinderen gepraat over eigenwijs zijn, en zij gaven eerlijk toe dat ze zelf ook af en toe een beetje eigenwijs kunnen zijn. Het zorgde voor veel herkenbare en grappige momenten! Tot slot heeft elke klas een nieuw boek gekregen om samen te lezen. Zo kunnen we de komende weken volop genieten van verhalen, avonturen en nieuwe inzichten. We wensen iedereen heel veel leesplezier!



## Lunchen op school

We willen u graag informeren over de lunchgewoontes op school. (Bijna) alle kinderen eten tussen de middag op school, en we merken dat het eten steeds diverser wordt. Sommige kinderen eten één of twee keer per week van Tommy Tomato, terwijl anderen eten van huis meenemen. Iedereen mag en kan hier zijn eigen keuze maken. Toch zien we soms in de lunchbakjes eten die minder geschikt is voor een kort

lunchmoment op school, zoals snacks, patat, frikandelbroodjes etc... Omdat we graag gezonde eetgewoonten stimuleren, willen we hier een grens trekken. Hoewel we niet dagelijks alle bakjes controleren, kan het voorkomen dat we ongewenste items tegenkomen. In dat geval nemen we na schooltijd contact met u op om te vragen dit soort eten niet meer mee te geven. Wij hopen dat iedereen een verstandige en goede keuze kan maken, zodat we samen zorgen voor een gezonde en geschikte lunch voor alle kinderen.



## Belangrijke data

Dinsdag 8 oktober 2024	Nieuwsbrief 4
14 - 18 oktober 2024	10-minuten gesprekken
Woensdag 16 oktober 2024	Theateroptreden groep 1/2A
Dinsdag 22 oktober 2024	Nieuwsbrief 5
Vrijdag 25 oktober 2024	Alle leerlingen om 12.00u. uit
28 oktober - 1 november 2024	Herfstvakantie
Maandag 4 november 2024	Studiedag, alle lln. vrij
8 t/m 15 november 2024	Week van de Mediawijsheid
Maandag 11 november 2024	8.15 uur koffieochtend
Dinsdag 12 november 2024	Nieuwsbrief 6
Zaterdag 16 november 2024	Aankomst Sinterklaas in Nederland
Woensdag 20 november 2024	Theateroptreden groep 5
Dinsdag 26 november 2024	Nieuwsbrief 7

## **Crossen door de bossen op zondag 10 november 2024**



Zondag 10 november 2024 organiseert atletiekvereniging 'De Spartaan' in het Keukenhofbos te Lisse de jaarlijkse hardloophwedstrijd 'Crossen door de bossen' voor scholieren.

Deze wedstrijd is speciaal voor leerlingen, docenten en ouders van het basis- en voortgezet onderwijs in de Duin- en Bollenstreek. Voor het basisonderwijs gaat het om kinderen vanaf groep 3. Wij kijken uit naar deze sportieve happening en verwachten weer veel deelnemers aan de start.

In het Keukenhofbos is een uitdagend rondje van 1 kilometer uitgezet, dat afhankelijk van leeftijd, één of meerdere keren wordt gelopen. Leerlingen lopen op individuele basis per klas. Jongens en meisjes vormen iedere een eigen categorie. Zie het voorlopig programma hieronder. Afhankelijk van het aantal aanmeldingen zal op een later tijdstip een definitieve indeling van groepen en starttijden bekend worden gemaakt op de website. Let daar goed op!

De ouders/docenten lopen samen met VO 1,2 en 3. Voor iedereen aan de finish is een speciale herinnering. Na elke loop is er een korte prijsuitreiking voor de beste 3 jongens/meisjes. Dit geldt ook voor de beste 3 meisjes/vrouwen en jongens/mannen in de VO/ ouder/docentenloop.

### **Voorlopig programma:**

Vanaf 11.00 uur

### **VO 1,2 en 3 en ouders/docenten: 3 kilometer**

**Groep 3: 1 kilometer**

**Groep 4: 1 kilometer**

**Groep 5: 1 kilometer**

**Groep 6: 1 kilometer**

**Groep 7: 2 kilometer**

**Groep 8: 2 kilometer**

Wij vragen uw medewerking om binnen uw school deze loop onder de aandacht te brengen en de scholieren enthousiast te maken. Bijgevoegd een flyer om op te nemen in uw nieuwsbrief, schoolbulletin etc.

Voor voorinschrijving en informatie zie onze site: [www.crossendoordebossen.nl](http://www.crossendoordebossen.nl) Bij inschrijving graag de naam, leerling/ouder/docent, de klas en het geslacht vermelden. De voorinschrijving sluit op 3 november.

Startnummers kunnen op de wedstrijddag worden opgehaald in de kantine van de Spartaan (Spekkelaan 8, Lisse). Zorg dat u uiterlijk een half uur voor de start van de loop aanwezig bent. Het is vanaf de kantine nog een stukje lopen naar de start in het bos. De inschrijfkosten bedragen € 4,00 bij voorinschrijving en € 5,00 bij na inschrijving (contactloos betalen bij het ophalen van de nummers). Wij hopen u en jullie allemaal te zien op 10 november in het Keukenhofbos.

Tot 10 november. Wij hebben er zin in!

Met sportieve groet,

namens de organisatie  
Arianne Hulshof

AV de Spartaan, Lisse

## Lekker leren slapen (Triple P)

Is jouw kind een moeilijke slaper? Sommige kinderen vallen meteen in slaap als ze in bed liggen, maar voor anderen is het naar bed gaan elke avond een uitdaging. Herkenbaar? Dan is onze workshop “Lekker Leren Slapen” iets voor jou!

### Voor wie?

Deze workshop is speciaal voor ouders met kinderen tussen de 2 en 12 jaar.

### Inhoud

Tijdens de workshop bespreken we de meest voorkomende slaapproblemen bij kinderen en hoe deze ontstaan. Je krijgt praktische tips om je kind te helpen zelfstandig in slaap te vallen, in bed te blijven en door te slapen. We leren je ook hoe je het gedrag van je kind kunt veranderen en valkuilen kunt vermijden.



**Ervaringen delen:** Ontmoet andere ouders en wissel ervaringen en ideeën uit over opvoeden.

**Persoonlijk plan:** Aan het eind van de workshop heb je een persoonlijk plan van aanpak ontwikkeld en krijg je een werkboek mee naar huis.

**Toepassen thuis:** Pas het opvoedplan thuis toe en zie de positieve veranderingen.

De workshop is online via Zoom

Datum en tijd: **Dinsdag 22 oktober 2024, 19.30 - 21.30 uur**

Kosten: **€ 10,-**

**Ook interessant!** : gratis webinar van Tischa Neve “Kom maar op met die peuterpuberteit” op 14 november 2024, 20.00 – 21.00 uur. Meer informatie zie : [Link](#)

Voor meer informatie of aanmelden ga naar [www.cjgcursus.nl](http://www.cjgcursus.nl) of klik op deze [link](#).

### Meer informatie en aanmelding CJG cursussen

Website: [www.cjgcursus.nl](http://www.cjgcursus.nl)

E-mail: [info@cjgcursus.nl](mailto:info@cjgcursus.nl)

Telefoon: 088 254 23 84



@cjgcursus

## Mediagebruik bij jonge kinderen

0 - 4 jaar



Kinderen groeien tegenwoordig op met dagelijks gebruik van beeldschermen. Media kunnen leerzaam zijn, maar brengen ook risico's met zich mee.

Hoe lang mag mijn kind achter de tablet? Hoe kan ik mijn kind goed begeleiden bij mediagebruik?

Zorg voor gezond en veilig mediagebruik



- Houd kinderen van 0 tot 1 het liefst helemaal weg van beeldschermen.
- Een algemene richtlijn van 1 tot 4 jaar is: **maximaal 1 uur per dag**.
- Kijk samen met je kind en praat over wat jullie zien.
- Beperken van beeldschermgebruik voorkomt bijziendheid.
- Kies voor apps of filmpjes die aansluiten bij de leeftijd en belevingswereld van je kind.
- Gebruik van een tablet of telefoon vlak voor het slapen zorgt ervoor dat je kind moeilijker in slaap komt.

...der het goede voorbeeld en leg je telefoon wat de kant.



centrum voor  
jeugd en gezin

... en tips over mediagebruik bij kinderen van 0 tot 5 jaar: klik [hier](#). Meer informatie over bijziendheid en kinderogen vind je [hier](#).

Meer informatie over opvoeden en opgroeien:

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

Luister je graag naar podcasts? Je vindt die van het CJG over opvoeden en opgroeien op

[www.cjghm.nl/podcasts](http://www.cjghm.nl/podcasts).



# Online veiligheid



Sociale media zijn niet meer weg te denken uit het leven van kinderen en jongeren. Jongere kinderen kijken filmpjes op de tablet of dansen mee met Kinder-YouTube. Oudere kinderen gaan gamen, chatten met elkaar en vragen om Tiktok of Snapchat. Leuk, maar er zitten ook risico's aan. Hoe leer je kinderen veilig met zichzelf en elkaar om te gaan online?

## Leeftijdsgrenzen

Wees je ervan bewust dat programma's, games en apps niet altijd voor alle leeftijden zijn. Zo mag je

- Roblox alleen spelen onder ouderlijk toezicht;
- is Fortnite vanaf 7 jaar;
- en mag je alleen op Tiktok of Snapchat als je 13 jaar of ouder bent.

Check altijd de [Kijkwijzer](#) of de [Gamewijzer](#) voordat je je kind iets nieuws laat installeren.

## Ouderlijk toezicht en privacy

Er zijn verschillende mogelijkheden om toezicht te houden op de accounts van je kinderen. Lees hier meer over op [familylink](#) via het account van de app of game zelf. Heeft je kind al een eigen socialmedia account? Scherm het profiel dan altijd af. Het is belangrijk om hier gezinsafspraken over te maken. Zo weet jouw kind waarom jij veiligheid online belangrijk vindt en waarom bepaalde kijk-regels gelden.

## Chatten met onbekenden

Met de juiste privacy instellingen is het lastiger om met onbekenden te chatten, maar soms gebeurt het toch. Maak daarom samen afspraken.

- Welke vriendschapsverzoeken accepteer je wel of niet
- Welke informatie houd je privé en wat mag je delen
- Maak je kind bewust dat mensen online niet altijd eerlijk vertellen wie ze zijn.

## Hoe ga je online met elkaar om?

Kinderen moeten nog leren hoe je online met elkaar praat. Soms snappen ze elkaar niet. Sturen ze iets te snel door. Of er ontstaat ruzie. Praat thuis over online gedragsregels en spreek af dat je af en toe online meekijkt met je kind. Leg wel uit waarom je dit doet. Opvoeden met media is niet alleen een technische vaardigheid, maar juist een sociale vaardigheid! Behandel, ook online, anderen zoals je zelf behandelt wilt worden.

Meer informatie over opvoeden en opgroeien: [www.groeigids.nl](http://www.groeigids.nl)

Luister je graag naar podcasts? Je vindt die van het CJG over opvoeden en opgroeien op [www.cjghm.nl/podcasts](http://www.cjghm.nl/podcasts)

Bronnen:

[Gamewijzer - weet wat er speelt!](#) 🎮

[Kijkwijzer](#)

[Toolbox Mediaopvoeding](#) | Nederlands Jeugdinstituut (nji.nl)

Hecht

GGD

Hollands  
Midden