

koffie-of thee-uurtje.....

Woensdag 5 oktober om 8.30 uur gaven we het startschot van ons koffie-of thee-uurtje met als thema 'gaan slapen'. Er was een grote opkomst, waarvoor dank aan de aanwezige ouders.

Dit schooljaar werken we rond gezondheidsthema's in samenwerking met Inge Lootens (maatschappelijk werker CLB Halvemaan).

Kort verloop: We startten met een videofragment i.v.m. gaan slapen. Heel herkenbaar voor de ouders. Nadien verdeelden we ons in 2 groepen. We boden in elke groep dezelfde stellingen aan bv. elk kind heeft evenveel slaap nodig. Iedere deelnemer kreeg 3 kaartjes : ik ben akkoord, ik ben niet akkoord, ik weet het niet. Elke ouder gaf zijn mening door het kaartje te tonen, nadien kwam de discussie op gang. Het waren heel pittige gesprekken in de 2 groepen. Iedereen luisterde naar elkaar, we gaven tips door aan elkaar. Ook de betrokkenheid van alle ouders in elke groep was zeer groot.

Nadien kregen de ouders deze tips mee:



Gaan slapen

Wanneer ?

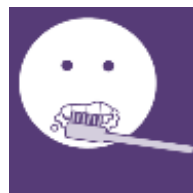
- *Zeg een aantal minuten van tevoren dat het bijna bedtijd is
- *Op een vast uur (per leeftijd)

Hoe?

Zorg ervoor dat je kind :

- *met een rustige activiteit zijn/haar dag eindigt
- *geen dorst of honger meer heeft
- *naar het toilet is geweest

Volg een dagelijks ritueel:



Waar?

- *in eigen bed
- *in donkere kamer

Hoeveel?

gemiddeld : 3-5 jaar : 12 uur
6-12 jaar : 10 tot 12 uur
13-24 jaar : 8-9 uur
24-45 jaar : 8 uur

*sta je kinderen niet toe dat ze te vroeg opstaan. Spreek bv. af dat je ze zelf komt halen.

Help !

- *slechte slaapgewoonten : geen extra aandacht geven
- *consequent blijven in je aanpak
- *kinderen duidelijk maken dat zich verzetten niet help
- *zorg ervoor dat je zelf genoeg energie hebt om het probleem aan te pakken.

Planning van de volgende bijeenkomsten telkens van 8.25 tot 9.30 in de koffiekلاس:
woensdag 7 december : aan tafel
woensdag 1 februari : gezond ontbijt
woensdag 7 maart : frisdranken
woensdag 9 mei : straffen en belonen.

We hopen jullie dan ook te mogen ontmoeten!

Inge Lootens (maatschappelijk werker CLB Halvemaan)

Karine Vereecke (zorgcoördinator Sint-Janscollege Heiveld)