

Nieuwsbrief Basisonderwijs

GGD Kennemerland

GGDflits november 2025



Regelmatig maken wij een GGDflits voor ouders met onderwerpen over opvoeding en gezondheid.

In deze nieuwsbrief

- [Samen even offline](#)
- [Kinderen en feestdagen](#)
- [Webinars terugkijken](#)
- [Agenda](#)



Samen even offline

Samen even offline – Doe mee met de challenge Beschermtijd!

Kinderen groeien op met veel schermen om zich heen. Ze kijken televisie, gebruiken een tablet of zitten op hun telefoon. Dat is soms handig, maar te veel schermtijd – vooral in de avond – kan zorgen voor slaapproblemen. En goed slapen is juist heel belangrijk voor kinderen. Het helpt hen om te groeien, te leren en zich fijn te voelen.

Daarom organiseert GGD Kennemerland, samen met alle gemeenten in onze regio, de **challenge Beschermtijd**. Deze challenge is tijdens de **Week van de Mediawijsheid**, van **7 tot en met 14 november**.

Wat is Beschermtijd?

Beschermtijd betekent: **even geen schermen**. Vooral in de avond is het goed om telefoons uit de slaapkamer te houden. Zo kunnen kinderen rustig afsluiten en beter slapen. Maar ook overdag is het gezond om af en toe schermvrij te zijn. Denk aan buiten spelen, tekenen, lezen of gewoon samen zijn.

Waarom samen?

Kinderen leren veel van wat ze bij ouders zien. Als jij als ouder laat zien dat je ook af en toe je telefoon weglegt, helpt dat je kind om hetzelfde te doen. Daarom is de challenge Beschermtijd iets om **samen te doen**. Maak er een gezinsmoment van: kies een tijd waarop iedereen even offline is.

Meedoen?

Op de website van GGD Kennemerland vind je:

- [Meer informatie over de challenge](#)
- [Een handige afbeelding voor op je telefoon](#)
- [Tips voor gezond schermgebruik](#)



Kinderen en feestdagen

Feestdagen en de tradities die daarbij horen, zijn leuk en soms spannend. Hoe gaat jouw kind daarmee om? Hoe houd je cadeaus betaalbaar? En hoe ga je om met eten en snoepen? Hoe vier je Sinterklaas met je kind? En de ramadan?

Tradities en gewoontes zijn belangrijk voor kinderen

Sinterklaas, Kerst, Offerfeest, Lichtjesfeest en Bat-mitswa zijn bijvoorbeeld bijzondere en gezellige feesten voor kinderen. Daar horen tradities bij. Tradities zijn gewoontes die al lang bestaan. Tradities geven mensen het gevoel dat ze ergens bij horen.

Niet iedereen viert feesten op dezelfde manier. En de islam heeft weer andere tradities dan het christendom.

Kinderen houden van vaste gewoontes en tradities. Ze vinden het fijn als ze weten wat ze kunnen verwachten. Ze kijken uit naar feesten. Het is leuk en goed om je eigen tradities te maken. Dat kunnen dingen zijn als: het toetje kiezen als je jarig bent, een strandwandeling op de dag na kerst, een film kijken in de herfstvakantie, enzovoort.

Sinterklaasfeest is leuk maar ook spannend

Ieder kind is anders. Het ene kind geniet van gezonde spanning in de sinterklaastijd: krijg ik vannacht iets in mijn schoen? Het andere kind slaapt er onrustig van en gaat misschien weer in bed plassen. Veel kinderen zijn erg moe in de december-periode.

Jij kent je eigen kind het best.

- Probeer te ontdekken hoe spannend het voor jouw kind mag zijn.
- Wordt jouw kind zenuwachtig van het Sinterklaasjournaal, waar het vaak mis dreigt te gaan? Kijk er samen naar, zodat je erover kunt praten en lachen. Vertel je kind dat het altijd weer goed komt.
- Is het veel te spannend voor je kind? Zet de tv dan uit. Ook met liedjes en boeken kun je de sinterklaassfeer in huis halen.
- Sinterklaas komt op vele plekken langs: op school, thuis, bij opa en oma, op de gym en op het werk van de ouders. Voor sommige kinderen kan dit erg veel zijn. Kijk goed naar wat je kind aankan en kies bewust

Meer over kinderen en feestdagen



Webinars terugkijken

Webinars gemist maar wil je ze terugkijken? Dat kan via onderstaande linken

- [Aïen opvoeden](#)
- [Nee tegen vaperen](#)
- [Droog slapen kun je leren](#)
- [Hoe help ik mijn kind rustig te worden](#)

Overzicht van alle terug te kijken webinars

Agenda

18/11

Webinar: Emotionele ontwikkeling in de basisschooltijd

Gratis webinar voor ouders van kinderen 4-12 jaar en andere geïnteresseerden.

De basisschool: als een speelse kleuter

Aanmelden

komt je kind er binnen en in de puberteit gaat hij pas weer weg, klaar voor de volgende stap. In deze periode ontwikkelt je kind zich volop, zowel sociaal, lichamelijk als emotioneel.

In dit webinar besteden we vooral aandacht aan dat laatste: want wat gaat er allemaal in het hoofd van je kind om en hoe kun je daar als ouder mee omgaan?

Contact

administratieJGZ@vrk.nl

www.ggdkennemerland.nl/mijn-kind

Uitgebracht door:



Onderdeel van:



Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).

Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#).

Je kunt ook je [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voeg administratiejgz@vrk.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.