

1. Vragen of zorgen over je kind?

Wist je dat aan elke school is een jeugdgezondheidszorg (JGZ) team is verbonden?
Dit team bestaat uit een jeugdarts een Jeugdverpleegkundige en een doktersassistent.

- Rond de leeftijd van 5 jaar en in groep 7 bieden wij een gezondheidscheck aan. Een moment om even stil te staan hoe het met je kind en jullie als gezin gaat.
- Bij vragen of zorgen over je kind kan het JGZ team met je meedenken, je adviseren, informeren en zo nodig doorverwijzen. JGZ heeft kennis van wat normaal is en wat niet en ook veel kennis over de ontwikkeling van kinderen op alle gebieden.

Ouders komen met kleine en of grote vragen of zorgen over onder andere :

Eet mijn kind wel genoeg?	Hoe krijg ik mijn kind aan het buiten spelen
Mijn kind wil niet slapen	Mijn kind vindt veel dingen eng
Mijn kind loopt raar is dat normaal?	Hoort mijn kind wel goed?
Mijn kind luistert niet	Ziet mijn kind wel goed?
Is dit normaal.....?	Mijn kind wil niet naar school?
Wij hebben het zwaar thuis, welke hulp is er?	Mijn kind is ziek hoeveel kan het naar school?

Wil je een afspraak maken?

Dat kan via onze frontoffice op werkdagen van 8.30-12.30 en van 13.00 -17.00 via 023 7891777
Of mail naar frontofficeJGZ@vrk.nl

2. Een gezonde lunch op school



De scholen zijn weer begonnen. Met goede voeding geef je je kind de perfecte basis om lekker te kunnen presteren op school. En om vol energie het schooljaar door te komen.

In de folder trommel zonder rommel staan tips hoe je in alle drukte of met weinig geld een goed gevulde lunchtrommel klaarmaken mee kunt geven. [Klik hier voor de folder](#) en voor de website [Trommel zonder rommel](#) met tips over onder andere ontbijt, drinken en pauze hapjes.

3. Experimenteergedrag bij kleuters.

Wanneer een kind naar school gaat breekt zowel voor het kind als de ouder een nieuwe fase aan. Ook op het gebied van de seksuele ontwikkeling van kinderen. Op school moeten kinderen de nieuwe (sociale) omgangsregels leren die op school heersen. Waar het op de crèche of peuterspeelzaal nog heel gewoon was om naakt rond te lopen of gezamenlijk naar het toilet te gaan is dat op school niet meer. Nieuwsgierigheid naar elkaars (blote) lijf blijft echter en wordt op school in de praktijk gebracht met spelletjes als doktertje spelen.



Soms kan dit experimenteergedrag in de klas bij docenten en ouders tot onrust leiden terwijl het, heel vaak, gewoon hoort bij de normale ontwikkeling. Maar, wanneer gaat het wel te ver?

Als ouder kun je je voorbereiden op deze fase in het leven van je kind. Je kunt leren welke seksuele ontwikkelingsfases je kind doormaakt en hoe je hier in de opvoeding op vooruit kunt lopen.

In de brochure [Seksuele opvoeding van kinderen van 0-6 jaar](#) krijgen ouders tips over de seksuele opvoeding van je kind, maar kun je je kind ook leren om weerbaar te reageren. O.a. onderwerpen als 'ontdekken & onderzoeken' en 'spelregels' worden uitgelegd.

Andere folders:

- [Seksuele ontwikkeling van kinderen 0-18 jaar](#)
- [Sexual development of children from 0 to 18 years](#)
- [Seksuele ontwikkeling van kinderen 0-18 \(Turks\)](#)
- [Seksuele opvoeding van kinderen met een beperking 0-18 jaar](#)

Vanuit het centrum voor seksuele gezondheid van de GGD kan er door school ook een ouderbijeenkomst worden aangevraagd waarbij ouders meer te weten komen over de seksuele ontwikkeling van kinderen en hoe om te gaan met het experimenteergedrag van hun kleuter. Op school kan je hier meer informatie over vragen.

Vragen of zorgen?

Heb je als ouder vragen over dit onderwerp? Ook daarvoor kun je terecht bij de jeugdarts en Jeugdverpleegkundige van school.

Dat kan via onze frontoffice op werkdagen van 8.30-12.30 en van 13.00 -17.00 via 023 7891777

Of mail naar frontofficeJGZ@vrk.nl

4. Opvoeden en media: MediaDiamant

Kinderen groeien op met allerlei soorten media; van voorleesboekjes en filmpjes tot onlinemuziek en spelletjes. Media zijn leuk en je kind kan er veel van leren. Tegelijkertijd zijn er ook risico's en is het belangrijk dat kinderen veilig met media kunnen omgaan.

Veel opvoedvragen gaan dan ook over het mediagebruik van kinderen. Je wil je kind goed begeleiden maar weet niet altijd hoe.



- De MediaDiamant is een handige wegwijzer met tips voor ouders om kinderen van 0 tot en met 18 jaar mediawijs op te laten groeien. [MediaDiamant \(mediawijsheid.nl\)](#)
- Lees hieronder de tips voor ouders van kinderen: Bijvoorbeeld over risico's voorkomen, je kind begeleiden, weten welke media geschikt is en balans tussen momenten met en zonder.

Bekijk de tips voor ouders van kinderen: [0-5 jaar](#) [6-8 jaar](#) [9-12 jaar](#) [13-18 jaar](#)