De Kameleon

2024/2025 | nieuwsbrief maart

Ons nieuwe gebouw krijgt steeds meer vorm en wat kijken we ernaar uit om hier straks met de kinderen te starten! Het wordt een plek die perfect aansluit bij onze visie: een inspirerende omgeving waarin kinderen kunnen groeien, ontdekken en zich thuis voelen.

Ook de inrichting krijgt volop aandacht. Als team hebben we met veel enthousiasme gekeken naar de nieuwe meubels, waarbij we hebben nagedacht over wat het beste past bij onze manier van werken én wat de kinderen nodig hebben.

We kunnen niet wachten om straks samen deze prachtige nieuwe ruimte tot leven te brengen!

Wist je dat?
- De buitenkant van het nieuwe gebouw helemaal van hout wordt? En dat hierin ook de kleuren van de Kameleon terugkomen?
- Er een prachtig schoolplein wordt gemaakt, waar we lekker kunnen bewegen en spelen op nieuwe toestellen, op het voetbalveld en kunnen kliederen met water en zand?

Het onderwijs op de Kameleon

Studiedag

De studiedag van maandag 24 februari stond in het teken van gesprekken met ouders. Hoe creëer je een open, respectvolle dialoog waarin beide partijen zich gehoord voelen en samen kunnen werken aan het welzijn en de ontwikkeling van het kind. Er werd ook aandacht besteed aan het stellen van grenzen in gesprekken: hoe geef je op een duidelijke,

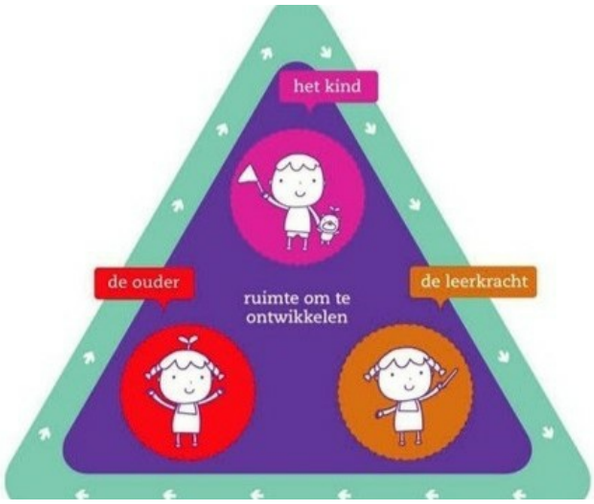
Groep acht heeft op 4 en 5 februari de doorstroomtoets gemaakt en de leerlingen (en ouders) hebben inmiddels de uitslag ontvangen.

De komende twee weken zullen zij een keuze maken voor een nieuwe school, wat hen een stap dichter bij het middelbaar onderwijs brengt.

maar zorgvuldige manier aan wat wel en niet mogelijk is, zonder de relatie met de ouders te schaden. Ook werd er ingegaan op verschillende communicatietechnieken, zoals actief luisteren, het stellen van open vragen en het formuleren van feedback op een positieve manier.

Gesprekken met ouders gaan niet alleen om het overdragen van informatie, maar vooral ook om het opbouwen van een vertrouwensrelatie. Het versterken van de samenwerking tussen school en thuis is essentieel voor het welzijn en de ontwikkeling van de kinderen.

De eindmusical is gekozen, en de groepen 8 zijn begonnen met het oefenen van de liedjes. De titel van de musical is *'De beste musical ever'*.



Schoolreisje groepen 1 t/m 7

De datum van de schoolreisjes komt dichterbij!

Ook dit jaar gaan we heerlijk met elkaar op pad voor een dag vol plezier. We zijn druk bezig met de organisatie hiervan en schrikken erg van wat alles kost. Met name de bussen zijn bijna onbetaalbaar.

We ontwikkelen een driejarige cyclus voor de onderbouw en voor de groepen 4 t/m 7, waarin we een gevarieerd en betaalbaar aanbod hebben. De ene keer wat verder weg en de andere keer in de buurt zodat er geen bussen nodig zijn. Je betaalt ieder jaar dus een ander bedrag, maar precies wat het schoolreisje dat jaar kost.

Voor de onderbouw, groep 1 t/m 3, betekent dit dat zij dit jaar naar Sprookjeswonderland zullen gaan op 16 mei. We hebben hiervoor 2 bussen gehuurd en vragen de begeleidende ouders te carpoolen richting Enkhuizen. Dit schoolreisje kost 27,50 voor de entree en de bus/auto's.

Voor de groepen 4 t/m 7 hebben we dit jaar als locatie het Woeste Westen uitgekozen. We gaan op schoolreis op 23 mei. De kinderen spelen in een avontuurlijke omgeving en kunnen ook nog deelnemen aan leuke natuuractiviteiten zoals bijvoorbeeld broodjes bakken aan een stok, en lekker met een schepnet slootdiertjes vangen. Naar deze locatie zal groep 7 op de fiets gaan en vragen we ouders van de groepen 4 t/m 6 of zij ons willen brengen en ophalen. Je kunt je hiervoor opgeven via: silvia.landsmeer@wijwijzer.nu.
Dit schoolreisje kost 9 euro.

Vanuit onze subsidie van het jeugdeducatiefonds, waar we zo ontzettend blij mee zijn, betalen we het eten en drinken voor de kinderen en begeleiders. De ouders die rijden kunnen hun benzine vergoed krijgen via de directie. Een aparte brief volgt voor de verdere info en betalingsgegevens. Via de leerkrachten komt latere info over wie er meegaan als begeleiders.

Palmpasen

Achtergrond
Palmpasen is de laatste zondag van de vastenperiode. Op deze dag wordt herdacht dat Jezus een paar dagen voor zijn dood, door de bevolking van Jeruzalem wordt binnengehaald als hun nieuwe koning. Binnen de kerk wordt Palmzondag ook wel Palmpasen of Passiezondag genoemd. Dit is de laatste zondag voor Pasen, de laatste zondag van de vastenperiode.

Wat vieren we op Palmzondag?
Op deze dag wordt herdacht dat Jezus door de bevolking van Jeruzalem wordt binnengehaald als hun nieuwe koning. De bevolking staat hem op te wachten. Zij juichen hem toe, leggen hun mantels op de grond voor de ezel en zwaaien met Palmtakken en legden ook deze op de grond voor Hem. Een aantal dagen later zullen dezelfde mensen hem honen en bespotten en hem veroordelen tot de dood aan het kruis. Tot ongeveer 100 jaar geleden waren er intochten op Palmzondag.

Palmpasen op De Kameleon
Op vrijdagochtend 11 april maken de kinderen van groepen 1 en 2 een optocht door de wijk rondom de school. De groepen 3 bezoeken de ouderen van Eigen Haard. De optocht wordt begeleid door de leerkrachten, ondersteuners en leerlingen uit groep 8.

Update schurft
We zijn blij te kunnen melden dat we de afgelopen tijd geen nieuwe meldingen van schurftbesmettingen hebben ontvangen. We kijken ernaar uit om het Carnaval in te plannen zodra er 6 weken lang geen nieuwe meldingen binnenkomen. We kunnen jullie over 4 weken een update hierover geven. De kinderen zijn in ieder geval al erg blij dat ze weer mogen voetballen.

Op maandag 2 juni gaan de kinderen van de leerlingenraad een bezoek brengen aan Tommy Tomato. Dit bedrijf levert warme lunches met veel groenten op onze school, zodat de kinderen extra groente binnenkrijgen en nieuwe smaken ontdekken. We vinden het heel leuk dat we uitgenodigd zijn om een kijkje te nemen in het bedrijf!

Heb je een zoon of dochter die de komende jaren vier jaar wordt? Meld je kind dan aan via een aanmeldformulier en dan maken we een afspraak voor een rondleiding en kennismakingsgesprek.

Nieuws vanuit de directie

Sommige ouders kunnen op bepaalde momenten extra ondersteuning nodig hebben. Dit kan verschillende redenen hebben, zoals opvoedkundige vragen, financiële problemen, psychische gezondheid, taalbarrières of een gebrek aan een sociaal netwerk. Ouderschap brengt veel uitdagingen met zich mee, en het is begrijpelijk dat het soms overweldigend kan zijn.

Als school willen we hierin een ondersteunende rol spelen. We gaan graag het gesprek aan met ouders om samen te kijken welke hulpverlening passend kan zijn. We werken nauw samen met verschillende instanties, zoals maatschappelijk werk, jeugdzorg, Stichting Leergeld van de Gemeente Haarlemmermeer en andere ondersteunende organisaties. Door deze samenwerking kunnen we ouders helpen de juiste hulp te vinden en hen begeleiden in dit proces.

Binnen onze school hebben we een Zorgadviesteam (ZAT) dat iedere zes weken bij elkaar komt. In dit team zitten de schoolcoach, de consulent passend onderwijs van de Haarlemmermeer, de jeugdverpleegkundige van de GGD, de orthopedagoog van De Kameleon en de directie. Op afroep sluiten de leerplichtambtenaar en/of de schoolarts aan. Dit team bespreekt signalen en kijkt welke ondersteuning passend is voor kinderen en hun ouders.

Daarnaast is er binnen de school de mogelijkheid om een traject binnen de Basis-GGZ (Bggz) te doorlopen. Het is heel fijn dat we deze ondersteuning binnen de school kunnen bieden, zodat kinderen en ouders op een laagdrempelige manier hulp kunnen krijgen.

Het is ook waardevol als we als school op de hoogte zijn van zorgen binnen een gezin. Kinderen merken het immers wanneer er thuis spanningen zijn, en dit kan invloed hebben op hun welzijn en schoolprestaties. Door samen te werken en tijdig signalen op te vangen, kunnen we bijdragen aan een veilige en stabiele omgeving, zowel thuis als op school.

Onze deur staat altijd open voor een gesprek. We willen jullie als ouders laten weten dat jullie er niet alleen voor staan en dat er altijd mogelijkheden zijn om ondersteuning te krijgen.

We helpen elkaar en recyclen onze spullen!

Elkaar helpen en recyclen zijn twee belangrijke waarden die bijdragen aan een duurzamere toekomst voor onze planeet. Door elkaar te ondersteunen, versterken we niet alleen de gemeenschappen waarin we leven, maar dragen we ook bij aan het verminderen van verspilling en het bevorderen van hergebruik.

Een mooi voorbeeld hiervan is het recyclen van carnavalskleding. Carnaval wordt maar één keer per jaar gevierd, waardoor sommige outfits maar een paar keer, of zelfs maar één keer, gedragen worden. In plaats van deze kleurrijke en vrolijke kleding ongebruikt in de kast te laten liggen of weg te gooien, kunnen we ze doneren of recyclen. Zo krijgen ze een tweede leven en kunnen ze anderen laten stralen tijdens Carnaval. Vanaf maandag 24 maart zullen we carnavalskleding inzamelen en doorgeven aan degenen die ze kunnen gebruiken.

Het idee van elkaar helpen en recyclen gaat verder dan alleen het geven van spullen; het gaat om het creëren van een community die zorgt voor elkaar en voor de planeet.

Tip voor in de meivakantie

Cursusaanbod vanuit GGD

GGD Kennemerland **GGDflits maart 2025** ouders basisonderwijs

1. Webinar 27 maart het vernieuwde Rijksvaccinatieschema 2025. Wat betekent dit voor jou kind?
2. Webinar: 1 april Mijn Lijf, jouw lijf
3. Scholieren en sociale media: ze willen minderen maar hebben hulp nodig (met tips voor ouders)
4. Buitenspelen? Doe de tekencheck

1. Webinar 27 maart Het vernieuwde Rijksvaccinatieschema

Wat betekent dit voor mijn kind?

Wat leer je?
In dit webinar wordt uitgelegd:
De veranderingen in het vaccinatieschema voor kinderen en waarom dit veranderd is.
Meer informatie over ziektes waartegen gevaccineerd wordt; mazelen, tetanus en kinkhoest.
Voor ouders van kinderen 0-18 jaar

Meer informatie en aanmelden:
Kun je niet live aansluiten? Meld je dan wel aan en ontvang een terugkijk link

Aanmelden kan via de QR code of Webinar Rijksvaccinatieschema | GGD Kennemerland

2. Webinar: 1 april 2025 20:00- 21:00 uur Mijn Lijf, jouw lijf

In dit webinar leer je als ouder/verzorger welke stappen een kind tussen de 0 en 12 jaar neemt in een gezonde seksuele ontwikkeling. Elk kind ontwikkelt zich lichamelijk en sociaal-emotioneel. Leren omgaan met je lijf, gevoelens en je omgeving horen daarbij. In deze tijd wordt er veel gepraat over seksualiteit, maar wat is normaal en hoe kan je hier als ouder goed op reageren?

Wat leer je?
In deze bijeenkomst gaan we je stap voor stap meenemen in een gezonde seksuele ontwikkeling, van baby tot een 12 jarige. Door de ogen van een kind ziet alles er anders uit dan door de ogen van een volwassene, ook hoe je omgaat met je lijf en hoe je ernaar kijkt.

Meer informatie en aanmelden: https://cjgrijnmond.webinargeek.com/mijn-lijf-jouw-lijf?cst=ggd-kennemerland

3. Scholieren en sociale media: ze willen minderen maar hebben hulp nodig

Sociale media: wie gebruikt het niet? Sociale media blijken voor middelbare scholieren en volwassenen in GGD-regio Kennemerland onmisbaar om in contact te blijven met anderen. Maar, ze zien en ervaren ook keerzijden, zoals verslaving, slechtere schoolprestaties en slaapproblemen. Veel scholieren willen dan ook minderen met sociale media, maar hebben behoefte aan hulp daarbij. Ouders proberen hun kinderen te ondersteunen in hun omgang met sociale media, maar ook zij willen graag handvatten om dit beter te kunnen doen. Dit en meer blijkt uit twee nieuwe onderzoeken van GGD Kennemerland.

Ouders geven aan dat zij vooral graag informatie en advies willen over de gevolgen van sociale media, verslaving, online privacy, schermtijd en het stellen van regels. In deze infosheet hebben we voor al deze onderdelen een aantal tips en adviezen voor ouders op een rijtje gezet.

Scholieren zelf hebben ook tips voor ouders, zoals:

- Geef je kind pas in groep 7 of 8 een smartphone met toegang tot sociale media;
- Controleer regelmatig de schermtijd van je kind;
- Ga met je kind in gesprek over de negatieve kanten van sociale media;
- Leer zelf meer over sociale media en de gevaren ervan.

Meer informatie
Wil je meer weten over de ervaringen van scholieren met sociale media, en hoe andere ouders in de regio omgaan met het sociale media gebruik van hun kinderen? De resultaten van de onderzoeken lees je in deze factsheet en dit rapport (scholieren) en in deze factsheet (ouders).

Maak je je zorgen over het mediagebruik van je kind? Je kunt voor vragen terecht bij de jeugdarts of jeugdverpleegkundige van GGD Kennemerland via 023-7891777 of frontofficejgz@vrk.nl

4. Buitenspelen? Doe de teken-check

Het voorjaar lijkt langzaam te beginnen. Dan is het heerlijk om met de kinderen erop uit te gaan en lekker veel buiten te spelen. Niets fijner dan dat, toch?!

Maar let wel op met het spelen in 'het groen'. Want een tekenbeet heb je zo, en niet alleen de beet is heel vervelend, de teek kan ook nog vervelende ziektes overdragen.

Daarom is het belangrijk om altijd een **tekencheck** te doen als je veel buiten 'in het groen' bent geweest!

- Bekijk het filmpje (klik op de link →) Filmpje tekencheck
- Herkennen van tekenbeten | RIVM
- Meer weten? Check Tekenbeten | RIVM

Kinderen en sociale media
Antwoorden op veel gestelde vragen van ouders

GGD Kennemerland

Wat voor gevolgen heeft het gebruik van sociale media?

Het gebruik van sociale media heeft zowel positieve als negatieve effecten op het welzijn van jongeren. Veel jongeren vinden sociale media leuk en gebruiken het om in contact te blijven met vrienden, wat hen gelukkig kan maken. Maar er zijn ook zorgen: sommige jongeren kunnen zich juist depressief of angstig voelen door sociale media. Hoe iemand zich voelt, hangt af van het type sociale media dat wordt gebruikt, de onderwerpen die worden besproken en hoeveel tijd er op het scherm wordt doorgebracht. Een aantal gevolgen waar je als ouder rekening mee kan houden:

Misleidende informatie
Niet alles wat online wordt gedeeld is waar. Het is belangrijk dat je kind begrijpt dat niet alles betrouwbaar is en leert hoe je informatie kunt controleren.

Online pesten
Pesten op sociale media kan net zo pijnlijk zijn als pesten in het echt. Soms blijft de pijn langer hangen, vooral als het gepeste bericht veel mensen bereikt. Als ouder kun je een voorbeeld zijn door zelf respectvol met anderen om te gaan online.

Verdienmodel
Veel apps en websites verdienen geld met advertenties. Praat met je kind over hoe dit werkt en maak duidelijke afspraken over online betalingen.

Slaapgebrek
Veel schermtijd kan de slaap verstoren. Zorg ervoor dat je kind niet te veel tijd op sociale media doorbrengt vlak voor het slapen. Slecht slapen kan weer leiden tot concentratieproblemen en een slechtere gezondheid. Denk hierbij aan overgewicht en somberheid.

Overgewicht
Jongeren die te veel zitten en tussendoor vaak snacks eten, lopen meer risico op overgewicht. Het is goed om te zorgen voor minstens 1 uur beweging per dag, bijvoorbeeld door te sporten of actief te spelen.

Oogproblemen
Te veel kijken naar schermen kan zorgen voor oogproblemen, zoals bijziendheid of vermoeide ogen. Bijziendheid is moeilijk te verhelpen zodra het gebeurd is. Een goede regel is: na 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden in de verte kijken, en dagelijks minstens 2 uur buiten zijn. De 20-20-2 regel.

Verkeerde houding

Het is gemakkelijk om voorovergebogen te zitten tijdens het gebruik van een telefoon, wat slecht is voor de rug. Een manier om dit te voorkomen, is door de telefoon liggend op de buik te gebruiken of rechtop aan tafel te zitten, met de voeten plat op de grond.

Verkeerd lichaamsbeeld

Tieners die veel op TikTok en Instagram zitten vinden hun uiterlijk belangrijker. Ze zijn vaker ontevreden over zichzelf en willen vaker iets aan hun lichaam veranderen.

Hoe kan ik online de privacy van mijn kind garanderen?

Het is belangrijk om met je kind te praten over het gebruik van sociale media en internet. Leg uit dat veel informatie die online wordt gedeeld openbaar en vaak moeilijk te verwijderen is. Persoonlijke gegevens kunnen zomaar in de verkeerde handen komen. Ook het delen van persoonlijke informatie van anderen, zoals een video van iemand in een vervelende situatie, kan juridische problemen veroorzaken. Enkele tips:

Kies samen een veilige gebruikersnaam en wachtwoord

Vermijd het gebruiken van bijvoorbeeld een geboortedatum als wachtwoord of gebruikersnaam. Zo voorkom je dat anderen gemakkelijk toegang krijgen tot persoonlijke informatie van je kind.

Controleer samen de privacy-instellingen

Het is goed om samen met je kind de privacy-instellingen van hun account door te nemen. Op YouTube vind je handige instructies om dit te doen. Zo kun je bepalen wie wat kan zien van het profiel van je kind en welke apps toegang hebben tot persoonlijke gegevens, zoals de locatie van de telefoon.

Leer je kind hoe je spamberichten herkent

Laat je kind weten hoe ze verdachte berichten kunnen herkennen en melden. Dit voorkomt dat ze in de val lopen van ongewenste of gevaarlijke berichten.

Controleer welke gegevens online over je kind te vinden zijn

Zoek samen met je kind naar informatie die online over hen te vinden is. Stel bijvoorbeeld een Google Alert in, zodat je kind een melding krijgt wanneer er iets over hen op het internet wordt geplaatst.

Hoe stel ik regels en grenzen ten aanzien van sociale media?

Maak samen met je kind duidelijke afspraken over welke sociale media wel en niet gebruikt mogen worden. Als ouder is het goed om zelf een goed beeld te hebben van de verschillende platforms. Duik daarom zelf eens in de apps en websites die je kind gebruikt, zodat je beter kunt uitleggen waarom je bepaalde keuzes maakt. Enkele tips:

Maak afspraken over het gebruik van sociale media in huis

Bespreek welke activiteiten voorrang krijgen boven sociale mediagebruik, of wanneer telefoons en andere apparaten weggelegd moeten worden. Het is belangrijk dat je als ouder consequent bent en zelf het goede voorbeeld geeft. Als jij zelf vaak met je telefoon bezig bent, kan je kind dit als normaal gaan zien. Denk bijvoorbeeld aan afspraken zoals:

- Eerst huiswerk maken, dan pas op de telefoon
- Tijdens het eten leggen we de telefoon weg
- Geen media gebruiken voor het slapen gaan (bijvoorbeeld 1 uur voor het slapen)

Gebruik digitale hulpmiddelen

Om grenzen te stellen, kun je ook digitale tools gebruiken, zoals internetfilters. YouTube heeft bijvoorbeeld een veiligheidsmodus en TikTok biedt een beperkte modus. Dit helpt je om te controleren wat je kind kan zien en doen op deze platforms.

Laat je kind altijd eerlijk zijn over zijn/haar leeftijd
Spreek af dat je kind altijd de juiste leeftijd invult bij het aanmaken van accounts. Dit zorgt ervoor dat bepaalde inhoud, zoals advertenties, beter aansluit bij hun leeftijd en minder ongepaste reclame te zien is.

Toon interesse in sociale media en de trends van je kind
Het is belangrijk om niet alleen regels op te stellen, maar ook te laten zien dat je interesse hebt in wat je kind leuk vindt op sociale media. Bekijk samen eens een account of ontdek nieuwe trends. Dit maakt het makkelijker om afspraken te maken die je kind ook echt begrijpt.

Belangrijk:
Als ouder ben je het grootste voorbeeld voor je kind. Het kan soms moeilijk zijn om je eigen telefoon weg te leggen, maar door samen regels op te stellen en je aan die regels te houden, help je je kind op een gezonde manier met sociale media om te gaan.

Wanneer is er sprake van verslaving en wat kan ik doen?

Soms kan het gebruik van internet, en vooral sociale media, uit de hand lopen. Dit kan leiden tot internetverslaving. Hieronder staan een paar tekenen die kunnen wijzen op een verslaving:

Meer tijd op sociale media dan gepland
Je kind blijft langer op sociale media dan hij/zij van plan was en schaamt zich daarvoor.

Tijd voor andere activiteiten wordt verwaarloosd
Schoolwerk, sport of andere activiteiten krijgen minder aandacht, omdat er steeds meer tijd naar sociale media gaat.

Doorgaan ondanks problemen
Je kind blijft gebruik maken van sociale media, zelfs als het invloed heeft op hun nachtrust, relaties met anderen of prestaties op school.

Ontwennings-verschijnselen
Als je kind probeert te stoppen of minder tijd te besteden aan sociale media, kunnen ze onrustig of zelfs agressief worden.

Als je denkt dat je kind een internetverslaving heeft, kun je de volgende dingen doen:

- **Praat erover en toon interesse**: Ga het gesprek aan met je kind. Het is belangrijk om niet te oordelen, maar juist begrip te tonen.
- **Zoek hulp bij een zorgverlener**: Maak een afspraak bij een zorgverlener, zoals de jeugdarts van GGD Kennemerland of een huisarts. Zij kunnen verder helpen met advies en ondersteuning.
- **Vraag om gratis advies bij de MIND Hulplijn**: Je kunt ook contact opnemen met de MIND Hulplijn voor een gratis adviesgesprek. Zij kunnen je verder helpen met het omgaan met de situatie.
- **Kijk op de website van Brijder Verslavingszorg**: Zij bieden ook hulp en advies op verschillende manieren, ook mogelijk anoniem.

Hoeveel schermtijd mag mijn kind per dag?

Het is lastig om een vast aantal uren schermtijd aan te raden voor jongeren, omdat elk kind anders is. Het belangrijkste is dat je als ouder je eigen inschatting maakt van wat goed is voor je kind. Hier zijn een paar tips die kunnen helpen:

Zorg voor balans
Sociale media moeten niet de enige activiteit zijn waar je kind mee bezig is. Het is belangrijk dat je kind ook tijd doorbrengt met andere

Leg uit waarom balans belangrijk is
Praat met je kind over waarom het belangrijk is om ook aandacht te besteden aan andere dingen dan sociale media. Vertel ze dat wanneer ze te dingen, zoals spelen, sporten, voldoende slapen en contact maken met anderen. Stel voor om samen leuke activiteiten te doen die je kind interesseren, zodat sociale media niet het allerbelangrijkste wordt.

veel tijd op sociale media doorbrengen, ze minder tijd hebben om offline nieuwe ervaringen op te doen. Te veel schermgebruik kan ook slecht zijn voor hun gezondheid, omdat dan minder wordt bewogen en de ogen achteruit kunnen gaan.

Meer tips en informatie

Veel van bovenstaande tips (en meer!) zijn te vinden in de Toolbox Mediaopvoeding van het Nederlands Jeugdinstituut. Neem ook eens een kijkje op de volgende websites:

- Trimbos-instituut: De impact van sociale media op het welzijn is niet voor alle jongeren hetzelfde
- Netwerk Mediawijsheid: 7 tips om jongeren te helpen gezond om te gaan met sociale media
- Mediawijsheid: MediaDiamant
- GroeiGids: Social media – GroeiGids

Maakt u zich zorgen over het mediagebruik van uw kind? U kunt voor vragen terecht bij de jeugdarts of jeugdverpleegkundige van GGD Kennemerland. Bel met 023-7891777 of mail naar frontofficejgz@vrk.nl

Aanleiding

In het najaar van 2024 vonden **groepsgesprekken plaats met bijna 50 jongeren van 11 tot 18 jaar** uit GGD-regio Kennemerland om hun ervaringen met sociale media in kaart te brengen. Alle uitkomsten van de gesprekken staan in deze factsheet en dit rapport. Daaruit bleek onder meer dat jongeren graag ondersteuning van hun ouders willen bij het omgaan met sociale media, bijvoorbeeld door:

- Kinderen pas in groep 7 of 8 een smartphone met toegang tot sociale media te geven;
- Regelmatig de schermtijd van kinderen controleren;
- Met kinderen in gesprek gaan over de negatieve kanten van sociale media;
- Als ouder zelf meer leren over sociale media en de gevaren ervan.

Tegelijkertijd vulden 2.922 leden van het GGD inwonerspanel een **online vragenlijst in over hun eigen sociale mediagebruik en dat van hun 9 tot en met 18-jarige kinderen**. Alle resultaten staan in deze factsheet. Daaruit bleek onder meer dat ruim de helft van de ouders het afgelopen jaar vragen of zorgen had over het sociale media gebruik van hun kind. Een kwart van de ouders wil hierover graag informatie of advies. Dat willen ze het liefst krijgen van school, internet of het Centrum voor Jeugd & Gezin en de GGD. Ouders willen vooral informatie over de gevolgen van sociale media, verslaving, online privacy, schermtijd en het stellen van regels. **In deze infosheet staan voor deze aspecten enkele tips voor ouders**.

DIGITAL AWARENESS

Webinar voor ouders

Hoeveel uur schermtijd per dag is nog goed? Wanneer begin je met een eigen telefoon? Waarom zijn TikTok en YouTube zo verslavend? Is Roblox of Minecraft ook te onderbreken zonder gedoe? Kan ik mijn kind behoeden voor cyberpesten en andere gevaren? Moet ik meekijken wat er online allemaal gebeurt? Waar let ik dan op? Hoe leer ik mijn kind om te gaan met alles dat hij/zij tegenkomt?

De digitale wereld is voor kinderen steeds meer de wereld waar het gebeurt. Dit biedt mogelijkheden, maar soms ook zorgen. Wat doen kinderen nou precies online? Wat maakt deze wereld zo verslavend en wat zijn de gevaren? Hoe ga je hiermee om als ouder? Welke grenzen stel je, waar kijk je mee en hoe ga je om met bv. leeftijdsindicaties of klasgenoten die iets al wel mogen? Hoe kom je in contact zonder in het 'gevecht' te geraken?

Dit webinar voor ouders staat in het teken van inzicht krijgen in het onlinegedrag van kinderen en geeft praktische handvatten om in contact te komen en bij te sturen rondom social media en gamen!

Inhoud van het webinar

Tijdens het webinar ga ik op interactieve wijze op deze onderwerpen in. Vanuit eigen ervaringen en theorie laat ik zien hoe het komt dat kinderen zichzelf gemakkelijk verliezen in de digitale wereld, waarom het als ouder soms lastig is ze te bereiken en geef ik praktische handvatten om in contact te komen en bij te sturen. De avond is zeker ook voor ouders van jonge kinderen! Als er geen problemen zijn lijkt er vaak ook geen noodzaak te zijn, maar juist een goede basis voorkomt problemen of gedoe op een later moment.

Tijdens het webinar krijgen ouders antwoord op o.a. de volgende vragen:

1. *Hoe werkt het (kinder)brein en waarom is het zo gevoelig voor social media en games?*
2. *Wat zijn de meest voorkomende digitale verleidingen en hoe werken deze?*
3. *Welke gevaren komen kinderen tegen online en hoe ga je hier als ouder mee om?*
4. *Waarom kun je als ouder soms lastig tot je kind doordringen en hoe kan dit anders?*
5. *Hoe begeleid je kinderen om veilig hun weg te vinden in alles dat ze online tegenkomen?*

Werkwijze

Het betreft een interactief webinar van 75-90 minuten, waarin ik het contact met ouders zoek aan de hand van vragen, voorbeelden en stellingen. Ik neem ouders vanuit mijn persoonlijke verhaal mee naar de belevingswereld van hun kind en koppel dit op een laagdrempelige wijze aan een stukje theorie. Het overbrengen van de beleving is leidend: ik breng ouders zo dicht mogelijk bij de belevingswereld van hun zoon/dochter, om van daaruit te begrijpen wat er gebeurt, er thuis contact over te kunnen maken en anders ermee om te kunnen gaan. De laatste 15 minuten zijn gericht op vragen van ouders, maar ook daarvóór zijn er verschillende interactieve elementen. Een video-impressie van het webinar is te vinden op: https://www.digitalawareness.nl/scholen/webinar-basisschool

Organisatie webinar

Het webinar wordt verzorgd voor ouders van verschillende basisscholen tegelijkertijd, zodat de kosten per school relatief laag gehouden kunnen worden en er voldoende deelnemers zijn om a.d.h.v. vragen en stellingen te kunnen zien wat er bij andere gezinnen speelt. Iedere school krijgt een link naar een persoonlijke pagina die ouders van de school kunnen gebruiken om het webinar te bekijken. Daarnaast ontvangt de school een voorbeelduitnodiging om het webinar onder ouders te promoten.

Op de avond zelf hoeven ouders alleen op de link te klikken, waar ze de aankondiging zullen zien voor het webinar. Zo'n 15 minuten van tevoren (± 19:45 uur) gaat het webinar 'live' en komt er een timer in beeld die afloopt tot het begintijdstip. Om 20:00 uur kom ik zelf in beeld en neem ik de ouders mee in het webinar. Van daaruit spreekt de gang van zaken voor deelnemers voor zich.

Het webinar is tot een week na afloop van het webinar terug te kijken via dezelfde link.

Praktische Informatie

Tijd: 20:00-21:30 uur, inclusief voldoende mogelijkheid voor vragen.

Kosten webinar (school): € 245,- **exclusief BTW**
Bij aanmelding van twee scholen van dezelfde scholenstichting wordt 25% korting per school in mindering gebracht. Bij aanmelding van drie scholen betreft dit 33% korting per school.

Data webinars 2025:

- Dinsdag 15 april 2025
- Dinsdag 3 juni 2025
- Woensdag 12 november 2025 **(Week van de Mediawijsheid)**

Digital Awareness

Mijn naam is Laurens Veltman en met Digital Awareness coach ik mensen en organisaties om zich niet te verliezen in digitaal gedrag, zoals ***gamen, telefoon, social media, YouTube, Netflix & e-mail.*** Ik verzorg o.a. lezingen en workshops voor ouders, scholen, organisaties en (zorg)professionals. Hierin koppel ik mijn persoonlijke ervaringen vanuit vier jaar gameverslaving en poker aan mijn werk als psycholoog en coach. Ik heb geleerd om zelf de controle te houden over mijn (digitale) verleidingen en laat nu anderen zien dat ze zelf een keuze hebben: leven in plaats van geleefd worden!

Naast lezingen en workshops schreef ik het handboek voor ouders: ***'HELP! Mijn kind verdwijnt in social media of gamen'*** en een autobiografie over mijn gameverslaving als puber op de middelbare school: ***'Dagboek van een gameverslaafde'.***
Op www.digitalawareness.nl vind je meer informatie over mijn werk met Digital Awareness en beide boeken.

Aan het einde van het webinar ontvangen ouders een kortingscode (-15%) voor de boeken.

AGENDA

Parro

In onze Parro-app vind je de volledige kalender.

Kalender

ma 24-3	Theorie-examen verkeer (gr. 7)
vr 28-3	Palmpaasstok mee (gr. 1 t/m 3)
vr 4-4	8.30-9.00 uur afsluiting thema
vr 11-4	Palmpaasoptocht (gr. 1 t/m 3)
wo 16-4	Paasontbijt
Do 17-4	Koningsspelen

Vr 18 april t/m ma 5 mei **meivakantie**

Verder vooruitkijken? Kijk dan in de kalender van Parro!

afmelden