

GBS Het Klaverbos

Jan Sanderslaan 154

2620 Hemiksem

Tel. + Fax: 03 887 43 71

directie@gbsjansanders.be

www.gbsjansanders.be



Beste ouders,

Het zijn bizarre tijden voor ieder van ons! Het is van groot belang de opgelegde maatregelen te volgen en te zorgen voor elkaar!

Wordt er besloten of de scholen opnieuw zullen opengaan en wanneer zal dit dan juist zal zijn? Zowel voor jullie als voor de scholen is dit nog even afwachten ... We bereiden ons alvast voor op de verschillende scenario's. Als de school opnieuw open gaat na de vakantie dan staat ons team klaar om alle kinderen opnieuw te verwelkomen. Indien de maatregelen verlengd worden, zal het afstandsonderwijs anders aangepakt worden dan de voorbije weken. Hiervoor zijn we ons volop aan het voorbereiden. Onze leerkrachten zitten alvast niet stil om hun leerstof zo gestructureerd en duidelijk mogelijk voor jullie kind(eren) online te krijgen. Dit is voor ons als schoolteam een heel nieuw concept, net zoals het voor jullie als ouders helemaal nieuw is om zelf thuis te werken en je kind(eren) van de nodige leerstof te voorzien. Wij willen jullie alvast enkele tips, adviezen en links meegeven om het onderwijs in huis "hopelijk" goed georganiseerd te krijgen!

• Structuur en ritme

Op school zit je in een gestructureerde omgeving. Ook thuis kan *duidelijkheid* en een zekere *structuur* echt wel helpen. De ene zal er natuurlijk wel meer nood aan hebben dan de andere. Dit helpt niet enkel de kinderen, maar ook voor de ouders geeft dit in deze moeilijke tijd een vorm van rust.

Sta op tijd op

Lang uitslapen lijkt misschien fijn, maar waarom zou je niet gewoon de wekker zetten op de tijd dat je op een normale schooldag zou opstaan? 's Ochtends ben je nog fit.

Ga op tijd slapen

Langer opblijven is gezellig, maar een goede nachtrust is belangrijk om de volgende dag terug voldoende energie te hebben en in je ritme te blijven.

Maak een plan

Schrijf op een papier wat je voor school moet doen. Hang het op of leg het bij je neer en doorstreep wat je gedaan hebt. Kies elke dag voor een vast uur om te starten, te pauzeren en te eindigen. Je kan in je planning ook de leuke dingen mee opnemen.

Ieder zijn plekje

Zorg voor een vaste werkplek voor ieder gezinslid. Ook een vaste plaats voor het nodige materiaal per gezinslid kan een pluspunt zijn. Je moet niet opzoek gaan, alles ligt netjes bij elkaar. Je kan onmiddellijk van start.

• **Werken is werken**

Opstart en werktijd

Als ouders is het niet steeds evident je kind(eren) te begeleiden en zelf nog taken te volbrengen. Probeer ook hier een duidelijk patroon in te brengen. Overloop samen met je kind de opdracht(en), geef indien nodig nog bijkomende uitleg en verwacht dan een periode zelfstandig werk. Bij jongere kinderen en kinderen met leerstoornissen zal de tijd zelfstandig werk veel korter zijn.



Tip 1) schilder een wc-rolletje in twee kleuren (groen en rood). Zet dit bij het werkende kind. Wanneer het kind groen omhoog zet, lukt alles prima, wanneer het kind rood omhoog zet, heeft het een vraag. Spreek op voorhand af dat het kind wel al verder werkt aan een opdracht die het wel begrijpt tot jij ter hulp kan komen.

Tip 2) Maak drie kleuren kaartjes (groen, oranje, rood). Wanneer het kind groen legt, verloopt alles goed; wanneer oranje kaartje bovenop ligt, is er een probleem, maar kan het kind nog verder met iets anders; wanneer het rode kaartje bovenop ligt, heeft het kind het dringend hulp nodig en kan het niet verder zonder jou.

Werken en pauzes scheiden

Zorg dat de werktijd uit de planning echt gebruikt wordt om te werken. Toiletbezoeken, knabbels en drankjes zijn voor tijdens de pauzes. Als niet iedereen zich hier aan houdt, wordt het een over en weer geloop en dit vermindert de concentratie voor ieder werkend gezinslid.

Rust en stilte



Probeer tijdens de voorziene werktijd zoveel mogelijk rust en stilte te voorzien. Zet de radio en de tv uit, zet gsm's (indien) mogelijk op stil en probeer om jongere spelende kinderen een rustige activiteit te geven.

Tip: voor kinderen die moeilijkheden hebben met aandacht en concentratie en voor gezinnen waar het elimineren van geluiden moeilijk is, kan er eventueel gebruik gemaakt worden van een hoofdtelefoon.

- **Aandacht aandacht!**

Waakzaam voor verschillen



Niet alle kinderen zijn identiek, hebben dezelfde werkhouding en dezelfde cognitieve capaciteiten. Het is erg belangrijk dat kinderen zichzelf kunnen en mogen zijn en dat zij recht hebben op hun eventuele extra's. Wij noemen dit bijzondere maatregelen. Voor kinderen met een leerstoornis worden er vanuit de school of via externe begeleiders vaak hulpmiddelen gegeven om het leren te vergemakkelijken en het leerrendement van het probleemgebied te verhogen. Laat uw kind zeker deze middelen gebruiken.

Tip: als u en/of uw kind niet meer weten welke hulpmiddelen er juist toegestaan zijn, neem contact op met de begeleidende externe van uw kind. Deze zal u zeker kunnen verder helpen.

Do's and don'ts

Voor kinderen met een leer- en/of ontwikkelingsstoornis is het belangrijk een aantal zaken in acht te nemen. Op de volgende links kan u een aantal nuttige tips terugvinden, die op school toegepast worden, indien nodig. Neem gerust een kijkje en probeer uit wat haalbaar is. Het zal de situatie voor jezelf en je kind enkel vergemakkelijken.

Dyslexie: <https://eurekaleuven.be/dyslexie/>

Dyscalculie: <https://eurekaleuven.be/dyscalculie/>

Dyspraxie: <https://eurekaleuven.be/dyspraxie/>

Dysfasie: <https://eurekaleuven.be/dysfasie/>

Hoogbegaafdheid: <https://eurekaleuven.be/hoogbegaafdheid/>

Autismespectrumstoornis: <https://eurekaleuven.be/autisme/>

NLD: <https://eurekaleuven.be/nld/>

ADHD: <https://eurekaleuven.be/adhd/>

ADD: <https://eurekaleuven.be/add/>

- **Gezonde geest in een gezond lichaam**

Beweeg

Om goed te kunnen blijven nadenken, moet je zo nu en dan bewegen. Frisse lucht is natuurlijk het fijnste en gezondste. Dus als je naar buiten kan en mag, loop een rondje, maak een wandeling of fietstochtje of ga even voetballen, skaten of stoepkrijten. Kan je niet buiten ... het internet staat momenteel boordevol tips en ideeën om bewegingsactiviteiten of tussendoortjes te doen.

Tip: beweeg niet enkel tijdens de lange pauzes, maar ook snel even tussendoor, wanneer de aandacht verzwakt of het werken moeizamer gaat. Bewegingstussendoortjes:

- zetten aan tot beweging en/of onderbreking van lang stilzitten
- hebben aandacht voor een correcte gevarieerd lichaamshouding
- bieden een gevarieerd aantal motorische prikkels
- kunnen het plezier en het concentratievermogen vergroten, zowel bij de kinderen als bij de ouders
- zijn van korte duur
- zijn veilige, niet competitieve oefeningen
- vragen weinig plaats en weinig tot geen materiaal
- zijn toegankelijk en uitvoerbaar voor iedereen
- Voorbeelden: <https://www.sportbeweegtjeschool.be/inspiratie-nodig/bewegingstussendoortjes> of Just dance



Eet gezond

Probeer dagelijks voldoende groenten en fruit te eten. Probeer zeker gezonde tussendoortjes te nemen in plaats van koekjes, chips, Vermijd teveel ongezonde suikers.



- **Ontspanning**

Het belang van ontspannen

Iedereen die werkt, heeft nood aan ontspanning. Na een bepaalde tijd vermindert de concentratie en het aandachtvermogen. Kom even weg van je werkplek en doe iets helemaal anders. De voordelen van ontspanning:

- 1) zorgt voor rust in je hoofd
- 2) je hersenen werken beter en de concentratie wordt verhoogd: je kunt voor een langere tijd gericht aan een taak werken en bent daarom productiever
- 3) je zit beter in je vel, je kan meer aan en je creativiteit wordt bevorderd
- 4) je hebt meer controle over je lichaam en geest en krijgt hierdoor meer zelfvertrouwen

- **Ik verveel me**

Ai ai ai ... ik weet niet wat doen of toch wel?!

- maak of speel een gezelschapsspel
- maak een cadeautje voor iemand
- stuur iemand een brief of een zelfgemaakt kaartje
- kook of bak iets lekkers
- trek je speelgoedkasten op en speel!
- neem eens een kijkje op [Pinterest](#) (leuke kook-knutsel-creatieve ideeën)
- maak leuke of kunstzinnige foto's
- doe een klusje in huis of in de tuin
- lees een boek
- maak een tekening (met potlood en papier of digitaal)
- maak een stopmotionfilmpje (animatiefilmpje)
- beluister muziek of zing
- maak een muziekstuk met echte of zelfgemaakte instrumenten
- ...



Wij hopen alvast dat jullie hiermee aan de slag kunnen en het jullie helpt bij moeilijkere momenten.

Veel succes allemaal!

Het schoolteam Het Klaverbos

We beseffen zeer goed dat dit voor iedere burger groot en klein een erg moeilijke periode is. Ook op psychisch vlak kan dit voor velen moeilijk zijn. Daarom verwijzen we graag nog eens naar de brief vanuit het clb. Er zijn verschillende instanties die groot en klein hierbij kunnen en willen ondersteunen. Maak er gebruik van indien nodig.