

# Het GeePeetje

Pr. Irenestraat 6, 9401 HH, Assen, 0592-820640  
[www.emmaschool-assen.nl](http://www.emmaschool-assen.nl), [info@emmaschool-assen.nl](mailto:info@emmaschool-assen.nl),

Jaargang 21 nummer 6  
Datum 16-11-2018



## Fietscontrole

De fietsen van de groepen 5 t/m 8 zijn gecontroleerd en 86% is in orde bevonden. Dat is een mooi resultaat volgens de VVN afdeling Assen. Er is een hercontrole gepland op maandag 10 december om 8.30 uur. Het is de bedoeling dat alle fietsen van groep 7/8 en de niet-goed-gekeurde fietsen dan nog een keer bekeken worden, zodat iedereen met een Oke!-sticker beloond kan worden.

## November/december

De periode november-december is voor heel veel kinderen overweldigend door de vele feesten. We proberen op school zo gestructureerd mogelijk te werken en weinig extra of andere activiteiten te organiseren.

Wat kun je als ouder doen om deze drukke periode goed en gezellig door te komen. En hoe zorg je dat je dit zelf ook weer wordt of blijft?

Energieke kinderen zijn vaak ontzettend lief, leuk en creatief. Maar op sommige momenten kan dat drukke gedrag ook vreselijk onhandig zijn.

## Geef het goede voorbeeld

Als je wilt dat je kind rustiger wordt; verlies dan zelf niet je geduld. Blijf kalm en spreek met een rustige stem. Niet altijd makkelijk als je even klaar bent met het gedrag van je kind, maar je zult zien; het werkt. En je voelt je er bovendien zelf beter door.

## Benoem welk gedrag je graag wilt zien in plaats van gedrag dat je niet wilt zien

Dus zegt niet: 'Niet springen op de bank'

maar liever; 'Ik vind het fijn als je even rustig op de bank blijft zitten'.

## Maak duidelijke afspraken

Maak duidelijke afspraken met je kind over wat je verwacht en hoe jullie dingen gaan doen. Houd je hier ook aan. Oftewel: wees consequent. Hierdoor weet je kind waar hij aan toe is.

## Zorg dat je kind regelmatig beweegt

Zo kan je kind veel van de energie kwijt. Onderzoek laat zien dat kinderen die veel sporten en bewegen rustiger zijn en zich beter kunnen concentreren op momenten dat dit wenselijk is. Dit geldt ook voor 'niet-drukke' kinderen.

## Op tijd naar bed

Zorg voor voldoende slaap. Kinderen tussen 7-12 jaar hebben 11 tot 12 uur slaap per dag nodig. Kinderen die te weinig slapen hebben moeite met concentreren en zijn vaak drukker. Om te zorgen dat je kind makkelijk in slaap komt, is het belangrijk geen schermen (blauw licht) te gebruiken vlak voor het slapengaan. Dit verstoort de aanmaak van Melatonine. iPad, telefoon en tv dus op tijd uit.

## Hang een planbord op

Voorspelbaarheid werkt goed bij druk gedrag. Een vaste dagelijkse routine zorgt ervoor dat je kind weet waar hij aan toe is. Een (familie) planbord of gezinsagenda kan daarbij heel goed werken.

woontheater  
de eclips 

  
**Bouwbedrijf Rotteveel B.V.**  
Broeklaan 22, Assen 0592-355278  
[www.bouwbedrijfrotteveel.nl](http://www.bouwbedrijfrotteveel.nl)

**STIJNIS**  
  
JWELIERS VAN BEWELSTE  
EMMEN ASSEN

**KLOK**

**BELLA ITALIA**  
RISTORANTE & PIZZERIA  
35 JAAR een begrip in  
Assen en omstreken  
[www.bella-italia.nl](http://www.bella-italia.nl)

*Financieel-*  
**gezond.nl**  
✓ Hypotheken  
✓ Verzekeringen  
✓ (echt) scheidingen

  
RESTAURANT  
**DE HERTENKAMP**  
ETEN • FEESTEN • VERGADEREN

### Maak een playlist om te 'chillen'

Muziek kan heel kalmerend werken. Maak samen met je kind een fijne 'relax' playlist, waar hij – met koptelefoon op - lekker naar kan luisteren.

### Denk aan gezonde voeding

Zorg voor gezond en een regelmatig eetpatroon en vermijd (te) veel suiker.

### Zorg goed voor jezelf!

Als je zelf moe bent en niet ontspannen, is het veel moeilijker rustig te reageren op je kind. Wat voor je kind geldt, geldt dus ook voor jou: zorg voor voldoende slaap en goed eten. Dan kan je meer hebben, en ook meer genieten, van je gezellige druktemaker.

Bron: Orthopedagoog Mariëlle Beckers

### Agenda

- 19 Versieravond Sinterklaas
- 29 Vergadering Leerlingenraad
- 30 Vergadering Verkeersouders

### December

- 5 Sinterklaasviering
- 6 Versieravond Kerst
- 10 10 minuten-gesprekken gr 1-7 (fac-mi)
- 13 Inloopmiddag
- 17 Inloopmiddag
- 19 Kerstateliers
- 20 Kerstviering
- 22 Alle kinderen vrij om 12.00 uur

### Nieuwe adverteerder Financieel-gezond.nl

Financieel-gezond.nl is een onafhankelijke tussenpersoon in financiële dienstverlening. U kunt bij ons terecht voor al uw financiële zaken:

Bij Financieel-gezond.nl werken we met veel genoeg met u samen om uw hypotheek (voor uw droomhuis) te realiseren. Maar ook als u uw hypotheek eens onder de lopen wilt nemen, bent u van harte welkom.

Dat kunt u al regelen voor slechts € 1.750,00. Daarnaast hebben we onze specialisten voor u klaar staan voor al uw verzekeringen, schade afhandelingen en vraagstukken op dit vlak.

Wanneer het niet meer gaat zoals het moet in uw relatie en u besluit samen uit elkaar te gaan? Dan is het heel fijn om een partij in te schakelen die alles kennis en service onder 1 dak heeft.

Onze RFEA helpt u op het gebied van mediation, ouderschapsplan, huishoudboekje na de scheiding, hypotheek en uiteraard ook uw individuele verzekeringspakket af te sluiten. U hoeft niet naar een advocaat, u wordt begeleid door een specialist op juridisch, fiscaal en financieel vlak die zorgt dat u na de scheiding individueel uw leven weer op kunt pakken.

Goed uit elkaar gaan kan echt. Ook voor uw echtscheiding hebben we een financieel gezond tarief van € 1.750,00.

Ons enthousiasme en plezier in ons werk heeft er in geresulteerd dat wij 6 x op rij zijn verkozen tot "Beste Advieskantoor Drenthe" . Dit op basis van klantbeoordelingen op Independer. Alle eerste kennismakingsgesprekken zijn gratis en vrijblijvend. Alles onder 1 dak, alle aandacht met een financieel gezonde insteek.

Welkom!"

123 gordijn.nl

Martin Craanen  
HypnoseCoach | Hypnotherapeut



**HYPNOSEWERK**

www.hypnosewerk.nl  
contact@hypnosewerk.nl  
+31 (0)6 28 77 42 03  
facebook.com/hypnosewerk

V VANDERVEEN  
WARENHUIS ASSEI

catawiki

SYSTEEMPLAFOND.NU  
Grenzeloos in Systeemplafonds

Verzuim & Zo

L I F F  
RESTAURANT & GRAND CAFE