

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Druk, druk, druk'.

Tv, games en internet maken de wereld van kinderen interessant maar ook erg groot en spannend. Kinderen moeten leren omgaan met al die informatie en indrukken.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Internet en het nieuws kunnen je ongerust maken.
- Van spannende films en games kun je onrustig worden.
- Stop met spelen of kijken als je te gespannen raakt.

Tips voor thuis

- Weet waar uw kind naar kijkt op tv en kijk af en toe mee. Op die manier kunt u er samen over praten.
- Speel de favoriete games van uw kind ook eens, danervaart u hoeveel (spier)spanning dat geeft.
- Neem regelmatig een kijkje als uw kind op internet surft. Zet de computer in een gemeenschappelijke ruimte.
- Leer uw kind bewust te kiezen uit al die games, websites en programma's. Praat daarover en stel duidelijke grenzen.

heftig

- ▶▶ spannende programma's / heftige films
- ▶▶ supersnelle games / ontelbare sites
- ▶▶ nieuws en rampen uit de hele wereld

té heftig...

- ▶▶ té veel / té snel / té spannend / té eng / té akelig

stop!

- ▶▶ Stop met kijken/spelen als je onrustig of ongerust wordt.

weer rustig worden

- ▶▶ rustig ademen / spieren los / aan iets rustigs denken
- ▶▶ er even met iemand over praten
- ▶▶ iets fijns doen waar je kalm van wordt

ken jezelf

Ik

A▶▶ ben verslaafd aan computerspelletjes.

Al sta ik stijf van de speelstress en gaat mijn hart onrustig tekeer, ik speel verder!

B▶▶ ga vaak weg als mijn moeder naar het journaal kijkt.

Er gebeuren zoveel akelige dingen, daar word ik ongerust van.

Goed!
gedaan!