

Vrijdag 4 december 2020

Klimophetnieuws [see further for English](#)

Kerstontbijt in plaats van Kerstdiner
Kinderpostzegels succesvol
Leerlingen op tijd inschrijven
Moe op school
Kinderkunstsdagen

Data om te onthouden

Donderdagmorgen 17 december kerstontbijt

Vrijdagmiddag 18 december alle kinderen vrij vanaf 11.45 uur

Kerstdiner wordt kerstontbijt

In verband met Corona zal er dit jaar geen traditioneel kerstdiner zijn op de Klimop. Ouders mogen niet in school komen en voor een dergelijk diner moeten ouders en kinderen nogmaals op een dag naar school komen en dat ook eens in het donker. Om verkeer zoveel mogelijk te beperken hebben we daarom besloten dit jaar geen kerstdiner te organiseren.



In plaats van daarvan organiseren we een kerstontbijt waarbij kinderen hun eigen ontbijt meenemen en dit, in kerstsfeer, in de klas met elkaar opeten.

In school zullen we ook geen gezamenlijke kerstviering organiseren maar zal elke groep dit in het eigen lokaal organiseren.

€ 7748 opgehaald met de kinderpostzegels

Tijdens de jaarlijkse kinderpostzegelactie hebben de leerlingen van de groepen 7 en 8 voor een bedrag van € 7748 aan postzegels, kaarten en bollen verkocht. Een knappe prestatie in deze Coronatijd waarbij er niet langs de deuren gegaan kon worden.

Geld van de kinderpostzegelactie komt ten goede aan kinderen die buiten de boot dreigen te vallen. Dat kunnen kinderen zijn die met hun moeder of vader in een daklozen of vrouwenopvangcentrum terecht zijn gekomen en kinderen die een veilig thuis nodig hebben omdat zij thuis te maken krijgen met geweld, armoede of verslaving.

Leerlingen op tijd inschrijven

Het lijkt nog heel ver weg maar wij zijn ook al weer bezig met de organisatie voor volgend schooljaar. Daarvoor is het belangrijk te weten hoeveel leerlingen wij hebben in de groepen 1 en 2. Dat bepaalt het aantal groepen dat wij gaan organiseren maar is ook bepalend of wij alle aanmeldingen kunnen toelaten.

Indien u een kind heeft dat volgend schooljaar bij ons op wil komen verzoeken wij u om deze leerling dit schooljaar al op te geven. U kunt daarvoor een afspraak maken met de directeur van de school via telefoonnummer 023-5613216 of te mailen naar info@bs-klimop.nl

Moe op school

Uit onze leerling-tevredenheidsspeiling van februari 2020 bleek dat 23% van de leerlingen van de groepen 5 t/m 8 aangeven dat zij vaak moe zijn op school en 35% geeft als antwoord "Gaat wel." Zie hieronder.

45. Ben je op school vaak moe?

| | | | | |
|----------------|----|-----|-------|--|
| Niets ingevuld | 0 | 0% | (0%) | |
| Ja | 43 | 23% | (24%) | |
| Gaat wel | 67 | 35% | (36%) | |
| Niet zo | 81 | 42% | (40%) | |

Natuurlijk gaan wij hier ook aandacht aan besteden in de klassen door bijvoorbeeld een klassengesprek te voeren over slapen en bedtijd. We vinden het ook belangrijk om u hierover te

informereren zodat u hier thuis met uw kind kunt praten. Hieronder vindt u informatie waarom goed slapen belangrijk is voor kinderen.



over
over

Moe op school?

Slaapt uw kind genoeg?

Basisschoolkinderen van nu slapen gemiddeld korter dan die van vroeger. Volgens deskundigen slapen veel kinderen minder dan ze nodig hebben. Dat kan allerlei gevolgen hebben.

Onvoldoende slapen

Gevolgen van niet voldoende slapen kunnen zijn:

- Niet uit bed kunnen komen en moeite hebben met ontbijt eten.
- Later op de dag juist veel willen eten en snoepen.
- Hangerig of kribbig zijn, of heel druk gedrag.
- Slechte concentratie op school.
- Moeite om 's avonds goed in slaap te komen.
- Invloed op de ontwikkeling van de hersenen.

Hoe veel slaap heeft een kind nodig?

Als een kind ouder wordt heeft het steeds iets minder slaap nodig. Onderstaande tabel geeft de gemiddelde behoefte aan uren slaap per leeftijd weer. Maar natuurlijk is ieder kind verschillend. Sommige kinderen hebben een uur meer of minder nodig.

| Leeftijd | Totaal uren |
|-----------------|--------------------|
| 4 jaar | 12 uur |
| 5 jaar | 11,5 uur |
| 6 jaar | 11,5 uur |
| 7 jaar | 11 uur |
| 8 jaar | 11 uur |
| 9 jaar | 10,5 uur |
| 10 jaar | 10,5 uur |
| 11 jaar | 10 uur |
| 12 jaar | 10 uur |

Bron: www.slaapinfo.nl

Als richtlijn voor bedtijd kun je aanhouden:

- 5 tot 6 jaar: tussen 19.00 en 19:30 uur
- 7 tot 8 jaar: tussen 19.30 en 20.00 uur
- 9 tot 10 jaar: tussen 20.00 en 20.30 uur
- 11 tot 12 jaar: tussen 20.30 uur en 21.00 uur

Waarom slaap zo belangrijk is voor de ontwikkeling van kinderen

Voor baby's en kinderen heeft slaap ook nog een andere belangrijke functie voor de ontwikkeling. Zo heeft slaap invloed op de groei van het lichaam en de hersenen. Wanneer kinderen niet voldoende slapen kan een groeiachterstand zelfs het gevolg zijn.

Ontwikkeling van het lichaam

Tijdens de slaap worden nieuwe groeihormonen aangemaakt om de beschadigde cellen te herstellen en dode cellen te vervangen. Dit hormoon wordt vooral aangemaakt wanneer het kind zich in een diepe slaap bevindt. Wanneer een baby of kind slecht slaapt zal deze relatief weinig tijd doorbrengen in een diepe slaap waardoor dit een groei probleem zou kunnen veroorzaken.

Ontwikkeling van het brein

Behalve fysieke groei is slaap heel erg belangrijk voor de groei en ontwikkeling van de hersenen. De hersens groeien met name in de REM fase (Rapid Eye Movement). Baby's en kinderen

brengen relatief gezien veel meer slaaptijd door in deze REM-fase, namelijk de helft van de slaaptijd. Gedurende deze tijd groeien de hersens en worden, *net als bij volwassenen*, de gebeurtenissen van de dag verwerkt.

Wat kun je doen als ouders?

- Kijk goed naar je kinderen: denk je dat ze voldoende slaap krijgen? Op welk moment geeft hij of zij tekenen van moe zijn? (Sommige kinderen zijn actiever naarmate ze meer moe zijn.)
- Zorg tijdens de schoolweek zoveel mogelijk voor vaste eet- en bedtijden. (Als het voor je kind belangrijk is, kan op vrijdag- en zaterdagavond bedtijd wat later zijn.)
- Breng broers en zussen niet automatisch op dezelfde tijd naar bed.
- TV kijken, tablet, spelcomputer: uiterlijk tot een uur voor het slapen gaan.
- Help je kind de dag afbouwen en tot rust te komen. Even douchen, de tijd nemen om samen te lezen of te kletsen over de voorbije dag. Sommige kinderen lezen graag even in bed of luisteren naar een muziekje.

Aan deze tips zouden er natuurlijk meer kunnen worden toegevoegd. De vraag is: wat hebben uw kinderen nodig, en wat is mogelijk in uw huishouden? Als u het prettig vindt om over dit onderwerp eens verder te praten of als u een andere vraag hebt rond het grootbrengen van uw kind(eren), kunt u terecht bij het Centrum voor Jeugd en gezin Haarlemmermeer www.cjghaarlemmermeer.nl



De Kinderkunstdagen bij Pier K!

Wat was het een gek jaar. Een jaar waar we veel te weinig leuke dingen hebben mogen doen. Maar daar brengen we in de kerstvakantie wel verandering in. We sluiten 2020 af met een gezellig en creatief feest!

Het thema deze kerstvakantie is:

GLITTER & GANGSTER!

We spelen toneel en gaan op zoek naar een diamant; vilten een boevenmasker; maken muziek in de Glitter & Gangsterband, we tekenen en schilderenen nog veel meer.

Doe je met ons mee?

Lunchen doen we met z'n allen bij Pier K.

Pier K Hoofddorp

21, 22 en 23 december 2020

10:00 - 15:45 uur

*De kosten bedragen € 28,- per dag (inclusief lunch)
of € 75,25 voor 3 dagen*

Kijk op www.pier-k.nl voor het volledige programma en om in te schrijven.
Voor vragen, neem contact op met de Informatiebalie via
023 5669565 of via info@Pier-k.nl

Christmas breakfast instead of Christmas dinner
Children's stamps successful
Enroll students on time
Tired at school
Children's art days

Christmas dinner becomes Christmas breakfast

Due to Corona, there will be no traditional Christmas dinner at the Ivy this year. Parents are not allowed to come to school and for such a dinner, parents and children have to come to school again one day and that also in the dark. To limit traffic as much as possible, we have therefore decided not to organize a Christmas dinner this year. Instead, we organize a Christmas breakfast where children bring their own breakfast and eat it together in the Christmas atmosphere in the classroom. In school we will not organize a joint Christmas celebration, but each group will organize this in its own classroom.



€ 7748 raised with the children's stamps

During the annual children's stamp campaign, the students of groups 7 and 8 sold € 7748 worth of stamps, cards and spheres. A great achievement in this Corona era, where it was impossible to knock on doors.

Money from the children's stamp campaign benefits children who are in danger of being left out. These can be children who have ended up in a homeless or women's shelter with their mother or father and children who need a safe home because they are confronted with violence, poverty or addiction at home.

Enroll students on time

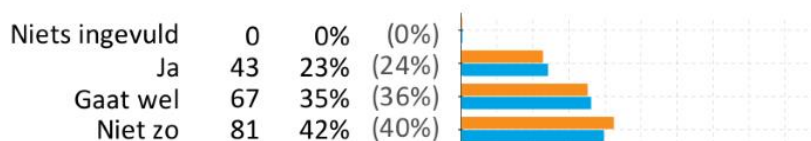
It still seems a long way away, but we are already working on the organization for next school year. For this it is important to know how many students we have in groups 1 and 2. This determines the number of groups that we are going to organize, but also determines whether we can accept all registrations.

If you have a child who wants to visit us next school year, we request that you register this student this school year. You can make an appointment with the director of the school via telephone number 023-5613216 or by emailing info@bs-klimop.nl

Tired at school

Our student satisfaction survey from February 2020 showed that 23% of the students in grades 5 to 8 indicate that they are often tired at school and 35% answer "OK." See below.

Are you often tired at school?



Of course we will also pay attention to this in the classes by, for example, having a class discussion about sleeping and bedtime. We also think it is important to inform you about this so

that you can talk about it with your child at home. Below is information about why good sleep is important for children.

Tired at school?

Is your child getting enough sleep? Primary school children today sleep less on average than they used to. According to experts, many children sleep less than they need to. This can have all kinds of consequences.

Not sleeping enough

The consequences of not getting enough sleep can be:

- Inability to get out of bed and have difficulty eating breakfast.
- Want to eat and snack a lot later in the day.
- Being clingy or fretful, or very busy behavior.
- Poor concentration at school.
- Difficulty falling asleep well at night.
- Affects brain development.



How Much Sleep Does a Child Need?

As a child gets older it needs less and less sleep. The table below shows the average need for hours of sleep by age. But of course every child is different. Some children need an hour more or less.

Age Total hours

4 years 12 hours
5 years 11.5 hours
6 years 11.5 hours
7 years 11 hours
8 years 11 hours
9 years 10.5 hours
10 years 10.5 hours
11 years 10 hours
12 years 10 hours

Source: www.slaapinfo.nl

As a guideline for bedtime you can use:

- 5 to 6 years old: between 7 pm and 7:30 pm
- 7 to 8 years old: between 7.30 pm and 8 pm
- 9 to 10 years old: between 8 pm and 8.30 pm
- 11 to 12 years old: between 8.30 pm and 9.00 pm

Why sleep is so important for children's development

For babies and children, sleep also has another important developmental function. For example, sleep affects the growth of the body and the brain. If children do not sleep enough, growth retardation can even be the result.

Development of the body

During sleep, new growth hormones are created to repair the damaged cells and replace dead cells. This hormone is mainly produced when the child is in a deep sleep. When a baby or child sleeps poorly, it will spend relatively little time in a deep sleep, which could cause a growth problem.

Development of the brain

Besides physical growth, sleep is very important for the growth and development of the brain. The brain grows mainly in the REM phase (Rapid Eye Movement). Babies and children spend relatively much more sleep time in this REM phase, namely half the sleep time. During this time, the brain grows and, as in adults, processes the events of the day.

What can you do as parents?

- Take a good look at your children: do you think they are getting enough sleep? At what point does he or she show signs of being tired? (Some kids are more active the more tired they are.)
- During the school week, ensure fixed eating and bed times as much as possible. (If it's important to your child, bedtime may be a little later on Friday and Saturday nights.)
- Do not automatically put siblings to bed at the same time.
- Watching TV, tablet, game console: up to one hour before going to sleep.
- Help your child wind down the day and relax. Take a shower, take the time to read or chat about the past day together. Some children like to read in bed or listen to music.

Of course, more could be added to these tips. The question is: what do your children need and what is possible in your household? If you would like to discuss this subject further or if you have another question about raising your child (ren), you can contact the Center for Youth and Family Haarlemmermeer www.cjghaarlemmermeer.nl

The Children's Art Days at Pier K!



What a crazy year it was. A year where we were allowed to do far too few nice things. But we will change that during the Christmas holidays. We end 2020 with a fun and creative party!
The theme this Christmas holiday is:

Glitter & Gangster!

We act and look for a diamond; felt a crook mask; make music in the Glitter & Gangsterband, we draw and paint... and much more.

Will you join us?

We all have lunch at Pier K.

Pier K Hoofddorp

21, 22 and 23 December 2020

10:00 AM - 3:45 PM

The costs are € 28 per day (including lunch)
or € 75.25 for 3 days

Visit www.pier-k.nl for the full program and to register.
For questions, please contact the Information Desk via
023 5669565 or via info@Pier-k.nl