

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:

- Akelige nieuwsberichten 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

- Let op of uw kind meekijkt naar uw tv-programma's en of hetgeen hij daar ziet en hoort niet te spannend is.
- Praat daar dan met uw kind over en stel hem gerust.
- Weet naar welke tv-programma's uw kind zelf kijkt en kijk af en toe mee. Dan kunt u er samen over praten.
- Zorg dat uw kind niet té veel indrukken opdoet via de tv en zijn energie kwijt kan door lekker buiten te spelen of bij een sportclub te gaan.

## Les 7 Druk, druk, druk

Zó  
doen  
we  
dat

### spannend

- spannende films, spannende games
- nieuws en rampen uit de hele wereld

### té spannend...

- té eng / té spannend / té akelig

### stop!

- stop met kijken of 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 ➤ doe niet graag spelletjes waarin je moet schieten.  
Dan kan ik niet meer stoppen omdat het zó spannend is.
  - B ➤ kijk soms een film met mijn zus, totdat het té eng wordt.  
Dan ga ik fijn naar mijn lievelingsmuziek luisteren.