

Missie:

De J.H. Donnerschool is een speciale school die leerlingen helpt te ontdekken wie ze zijn, welke talenten ze bezitten, wat ze nodig hebben en wie ze kunnen worden.

Kernwaarden:

Toekomstgericht

we leren van en met elkaar, we spelen in op actuele trends in onderwijs, zorg en samenleving

Stabiel

(gaat over processen) kwaliteit, routines, werkwijzen

Betrouwbaar

(gaat over personen) respect naar elkaar, bezieling en naastenliefde

Nieuwsbrief



J.H. Donnerschool - locatie Hilversum
Week 46— vrijdag 15 november 2024

J.H. Donnerschool

Schoolontbijt

Afgelopen dinsdag 12 november was er weer het nationale schoolontbijt op onze school. Wij doen hier als school aan mee omdat wij een goed ontbijt belangrijk vinden voor onze leerlingen. Volgens de website van schoolontbijt zijn er vijf belangrijke vuistregels.

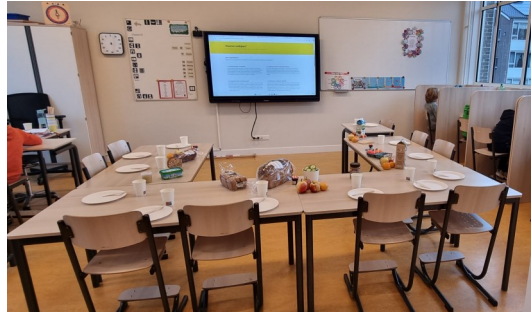


VIJF EENVOUDIGE VUISTREGELS

De dag starten met een gezond ontbijt: waarom is dat eigenlijk zo belangrijk?
Beginnen meteen ontbijt geeft je vijf voordelen.
Deze vijf eenvoudige vuistregels helpen je om die te onthouden.

1. ONTBIJTEN GEEFT JE ENERGIE 
2. ONTBIJTEN LEVERT JE VOEDINGSSTOFFEN 
3. ONTBIJTEN HELPT JE STOELGANG 
4. ONTBIJTEN HOUD JE GEZOND 
5. ONTBIJTEN IS LEKKER EN GEZELLIG 

Natuurlijk hebben wij foto's gemaakt van het gezellige samenzijn in de klassen bij ons op school tijdens het ontbijt. Deze vindt u op de volgende pagina.



De feestdagen

Sinterklaas en Kerst zijn leuke maar zeker ook spannende tijden. Voor veel kinderen met autisme, ADHD of andere problematiek, is de decembermaand een maand vol prikkels en spanningen. De leerlingen zijn druk bezig met Sinterklaas (en Kerst) en zo ontkomen ook wij op school niet aan deze periode. Wel houden wij met een aantal dingen rekening, die u wellicht ook thuis zou kunnen toepassen tijdens deze spannende periode voor de kinderen.

- Duidelijkheid: we zorgen ervoor dat het duidelijk is op welke momenten en op welke manier wij precies aandacht besteden aan het feest. Thuis kan een aftelkalender helpend zijn.
- Structuur en balans: naast de momenten waar aandacht wordt gegeven aan de feestdagen (bijvoorbeeld door het kijken van het Sinterklaasjournaal, knutselactiviteiten of verhalen), houden we vooral vast aan het gebruikelijke programma en de bekende afspraken en regels.
- Betrokkenheid en voorspelbaarheid: het verrassingsaspect van de feestdagen roept vaak spanning op. Om dit wat weg te nemen, proberen wij leerlingen te betrekken in voorbereidingen zoals het versieren van het klaslokaal, dingen knutselen, samen muziek maken etc.



VRAAG VAN DE MAAND

November 2024

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.ggdgv.nl/jeugd

Hoe verminder ik de schermtijd van mijn kind?

Schermtijd is niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven, zowel voor onze kinderen als voor onszelf. Even videobellen met oma, iets toevoegen in ons digitale boodschappenmandje of een filmpje kijken tijdens het koken. Tegenwoordig lijken we de schermpjes bijna overal voor nodig te hebben. Maar, hoe zorgen we er nu voor dat het nog wel gezond blijft?



Positief vs. negatief

We weten natuurlijk dat de telefoons, iPads, laptops en digiborden veel handige functies hebben, zeker ook voor onze kinderen. Denk aan creatief leren, informatie opzoeken voor een spreekbeurt, contact leggen met anderen of gewoon simpelweg plezier. Toch hangen er ook veel negatieve effecten aan beeldschermgebruik. Zoals oogproblemen, slaapproblemen, ontwikkeling van verslaving, verwaarlozing van het sociale leven, overgewicht... de lijst lijkt steeds langer te worden.

Wanneer is het teveel?

Beeldschermgebruik wordt problematisch als je kind er buitengewoon veel moeite mee heeft wanneer het scherm uit moet, het een flinke strijd oplevert en het andere gebieden beïnvloedt. Kan je kind moeilijk stoppen? Kijkt het vaak langer dan van te voren gepland of afgesproken? Is het er veel mee bezig, ook wanneer het beeldscherm uit staat? Slaapt je kind te weinig of is het extra prikkelbaar? Tijd om meer balans aan te brengen!

Dopamine tolerantie

Even een klein lesje in dopamine tolerantie. Dopamine is een neurotransmitter. Dat is een stofje in je lijf die belangrijke signalen afgeeft aan je hersenen. Door dopamine ervaar je een geluksgevoel, bijvoorbeeld door een like of het behalen van een nieuw game-level. Dit motiveert ons lijf om dit nóg meer te doen zodat we nog meer van die dopamine voelen. Smartphones, games, social media en streamingsdiensten zijn ontworpen om je dopamine-level abnormaal te laten stijgen. Door die hele hoge dopamine-levels en het fijne gevoel dat dat geeft zijn voor kinderen activiteiten als school, leren, lezen of een gesprek met iemand een stuk minder boeiend. De hersenen willen een nieuw groot shot dopamine door het plaatsen van het volgende tiktok filmpje of het kijken van die nieuwe aflevering!

Hoe dan?

"En hoe gaan we dat oplossen?" denk je dan. De oplossing zit 'm in het verlagen van de dopamine tolerantie. Zorgen dat er minder grote dopamine shots worden afgegeven waardoor de hersenen weer meer interesse, motivatie en focus krijgen voor 'lage dopamine activiteiten' zoals huiswerk, een boek lezen of samen een wandeling maken. Hoe je daar komt? Dat is best radicaal.

Dopamine reset

Haal 48 tot 72 uur alle snelle beeldschermprikkels weg. Ga als gezin de uitdaging voor een weekend aan! TV uit, social media van de telefoon af, iPad in de kast. Zorg dat je duidelijke afspraken maakt en help elkaar aan de regels houden. Je zult merken dat het voor jou als ouder ook een behoorlijke uitdaging zal zijn. Laat je verrassen door het afnemen van de dopamine tolerantie van je gezin en ervaar de nieuwe ruimte voor rust, creativiteit en oog voor elkaar. Bespreek met elkaar wat je voelt en wat je er van leert. Gebruik deze ervaring voor nieuwe afspraken en wensen rondom schermgebruik de komende tijd.

Wil je meer informatie of persoonlijk advies?

Je bent van harte welkom bij onze gezins- en opvoedcoaches. Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning: telefoon 035 69 26 350, e-mail jeugd@ggdgv.nl. Op onze website www.ggdgv.nl/jeugd en via social media (@ggdgv) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.

AGENDA

December 2024	5 december	Sinterklaas 
	6 december	Studiedag; de leerlingen zijn dan vrij 
	20 december	Kerstlunch 
	20 december	Speelgoedmiddag
	Van 23 december t/m 3 januari 2025	Kerstvakantie 
Januari 2025	16 januari	Nieuwjaarsbijeenkomst ouders 13.00-14.00 uur
Februari 2025	14 februari	Rapporten mee 
	17 t/m 21 februari	Voorjaarsvakantie 
	In de week van 24 februari	OPP-gesprekken 
Maart 2025	6 maart	Schoolfotograaf 
	27 maart	Studiedag; de leerlingen zijn dan vrij 
	In de week van 31 maart	Week van de lentekriebels 
April 2025	17 april	Koningsspelen 
	18 april	Goede vrijdag; de leerlingen zijn dan vrij
	21 april	2e Paasdag; de leerlingen zijn dan vrij
	21 april t/m 5 mei	Meivakantie 
Mei 2025	15 mei	Ouderavond van 19.00 uur rondom de talentlessen
	19 mei	Studiedag; de leerlingen zijn dan vrij 
	27-28 mei	Schoolverlaterskamp 
	29-30 mei	Hemelvaartsdag; de leerlingen zijn dan vrij
Juni 2025	9 juni	2e Pinksterdag
	10 juni	Studiedag; de leerlingen zijn dan vrij 
	In de week van 30 juni	OPP-gesprekken 
Juli 2025	4 juli	Rapporten mee 
	8 juli	Schoolverlatersavond
	9 juli	Wenmoment
	10 juli	Speelgoedmiddag
	10 juli	Jaarafsluiting ouders vanaf 13.00 uur
	11 juli	Studiedag; de leerlingen zijn dan vrij 

