



Bel

0800 02 02 555
(gratis)

Thema van de maand “Herfst & weerstand”

Centrum voor Jeugd en Gezin

Het CJG Heuvelland geeft iedere maand tips over alledaagse opvoedthema's. Wil je graag zelf een onderwerp aandragen of heb je tips voor onze website? Stuur dan een e-mail naar info@cjgheuvelland.nl.

Herfst & hygiëne

De herfst is nu echt begonnen. Niet alleen de bladeren vallen van de bomen, ook het weer wordt onstuimiger. Ook hoor je weer steeds meer mensen die verkouden of snotterig zijn. Nu kun je een verkoudheid of griep natuurlijk niet voorkomen maar extra aandacht voor de hygiëne kan wel de weerstand van je gezin vergroten.

Herfst & buitenspelen

De meeste kinderen vinden het heerlijk om buiten te spelen. De frisse lucht is natuurlijk heel gezond, maar actief spelen helpt ook om overgewicht te voorkomen en het is goed voor de motorische ontwikkeling. Met andere kinderen buiten spelen helpt je kind sociaal sterker te worden. Voor kinderen heeft buiten spelen nog een extra waarde. Buiten wacht het avontuur: ontdekken, uitvinden, grenzen van je lijf ontdekken, samen spelen of gewoon lekker ravotten. Onze buitenspeeltips vind je op onze website.

Tips

- ❖ Zorg voor voldoende slaap, beweging en een gevarieerde voeding.
- ❖ Bewegen is niet alleen goed voor het gewicht van je kind, maar ook voor het uithoudingsvermogen en de weerstand (conditie).
- ❖ Probeer iedere dag de slaapkamers en de woonvertrekken van je huis te luchten.
- ❖ Leer je kind de hygiëneregels aan: handen wassen na ieder toiletbezoek, na het snuiten van je neus of na het niezen in je hand.
- ❖ Buitentip: zoek mooie bladeren. Wie vindt er zo veel mogelijk verschillende formaten, kleuren en vormen? Of educatiever: wie weet de naam van de boom waar het blad bij thuishoort?

KIES-coaching (echtscheiding)

In het najaar biedt onze CJG-partner Trajekt KIES (Kinderen In EchtscheidingSituaties) – coaching aan. Dit is een preventief programma voor kinderen in de leeftijd van 8 t/m 12 jaar die te maken hebben gehad met een echtscheiding en hier nog last van hebben. Kinderen kunnen hier na een aantal jaren of zelfs op latere leeftijd nog last van hebben. Voor meer informatie bel gratis naar 0800-0202 555.



centrum voor
jeugd en gezin Heuvelland
voor kleine en grote vragen

E info@cjgheuvelland.nl
T 0800 02 02 555
www.cjgheuvelland.nl