Nieuwsbrief Basisonderwijs

GGD Kennemerland

GGDflits oktober 2026



Regelmatig maken wij een GGDflits voor ouders met onderwerpen over opvoeding en gezondheid.

In deze nieuwsbrief

- Jeugdgezondheidszorg op school
- Informatie groeigids in verschillende talen
- Beschermtijd: samen bewust omgaan met schermen
- 9 november Online ouderavond; De online wereld van je tiener.
- 5 november webinar: Je puber is niet lui
- 24 november Workshop: Lekker slapen voor ouders in de Haarlemmermeer
- Cursusaanbod Midden en Zuid Kennemerland

Jeugdgezondheidszorg op school



Aan iedere school is een Jeugdgezondheidszorg (JGZ)-team verbonden. Dit team bestaat uit een jeugdarts, een jeugdverpleegkundige en een doktersassistent.
Op de basisschool biedt jeugdgezondheidszorg twee keer een gezondheidscheck aan:

- Als je kind vijf jaar oud is
- Als je kind in groep 7 zit

Op het speciaal onderwijs kan dit in andere leerjaren zijn.

Vragen of zorgen over je kind?
Je kunt altijd een afspraak te maken met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts van school. We kunnen meedenken, adviseren en zo nodig doorverwijzen.

Naar website jeugdgezondheidszorg 4-12 jaar



Informatie groeigids in verschillende talen

Op GroeiGids.nl vind je betrouwbare informatie over ontwikkeling, gezondheid en opvoeden. Van zwangerschap tot en met puberteit. Kies een leeftijdsfase of zoek direct op een onderwerp in de zoekbalk.

Nieuw alle informatie is nu ook te vertalen in verschillende talen.
Kies hiervoor de knop vertalen en kies de taal die je wilt.

Naar groeigids informatie basisschoolkind

Beschermtijd: samen bewust omgaan met schermen



Tieners brengen veel tijd online door. Sociale media en games hebben positieve kanten zoals contact houden, nieuwe dingen leren, creativiteit en samenwerken. Maar ze kunnen ook zorgen voor onrust, slechte concentratie en minder slaap. Daarom organiseren GGD Kennemerland en de gemeenten in Kennemerland de campagne Beschermtijd.
Met deze campagne helpen we ouders en jongeren om bewust om te gaan met schermgebruik en zelf de regie te houden.

Ga de uitdaging aan. Een week geen telefoon in de slaapkamer
Met de campagne roepen we iedereen op om tijdens **de Week van de Mediawijsheid (6 t/m 13 november)** een week lang de telefoon buiten de slaapkamer te houden. Een kleine verandering die kan zorgen voor meer rust, betere slaap en een fitter begin van de dag.

Meer informatie campagne beschermtijd

---

9 november Online ouderavond; De online wereld van je tiener.

Online ouderavond "Buitenbeeld: de online wereld van je tiener'.

In de week van de mediawijsheid organiseren we ook de gratis online ouderavond
'Buiten beeld: de online wereld van je tiener'
Voor ouders van jongeren van 10 tot 18 jaar (en andere geinteresseerden).

Op de ouderavond nemen we ouders mee in de online leefwereld van hun tieners.

- Want wat kan je kind online allemaal tegenkomen?
- Wat moet je hierover weten als ouder?
- En hoe help je je tiener om te gaan met de eindeloze stroom aan prikkels

Tijdens deze avond gaan we met experts aan tafel. Zij nemen je mee in wat er zich online én buiten het beeld afspeelt en geven je praktische handvatten voor thuis.



Robux. Deepfakes. GRWM. Exposen. Snapstreaks. Meidenhuizen.
Zeggen deze termen je als ouder niet zoveel? Voor jongeren is dit vaak deel van hun dagelijkse online wereld. Wat komen zij hier tegen? Wat moet je erover weten als ouder? En hoe help je je tiener om te gaan met de constante stroom aan prikkels?

Op deze ouderavond nemen experts je mee in wat er zich online én buiten het beeld afspeelt. Een avond vol nieuwe inzichten en praktische handvatten voor het contact met je tiener!

Aanmelden

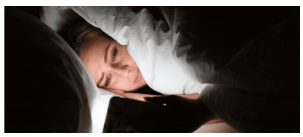
Scan de QR-code of volg deze link:
Online ouderavond 'Buiten beeld'

GGD Kennemerland GEZONDE SCHOOL

Aanmelden de online wereld van je tiener

---

5 november webinar: Je puber is niet lui



- 5 november **Je puber is niet lui** 19.30 - 21.15
  Voor ouders van kinderen 10-18 jaar

Waarom blijft je kind of puber zo lang wakker? Waarom lijkt het alsof hij/ zij nooit moe is, maar 's morgens het bed niet uit te krijgen is? En wat hebben schermen, daglicht en de biologische klok daarmee te maken?

Aanmelden en meer informatie

---

24 november Workshop: Lekker slapen voor ouders in de Haarlemmermeer



- 24 november voor ouders van kinderen 2-10 jaar

Kinderen die de hele nacht doorslapen, niet uit hun bed komen en 's ochtends pas om 8 uur naast je bed staan. Klinkt als een droom toch? Voor veel ouders is de

realiteit echter anders.
Wat als jouw kind: nog iedere nacht bij jou in bed kruipt en het vertikt om in zijn of haar eigen bed te slapen? Of iedere nacht huilend wakker wordt?
Kom naar de workshop **lekker slapen** om ermee aan de slag te gaan.

Helaas is deze workshop alleen voor ouders in de Haarlemmermeer

Aanmelden en meer informatie

Cursusaanbod Midden en Zuid Kennemerland

Samen (op)groeien is dé plek voor ouders, verzorgers, kinderen en jongeren om workshops of trainingen te vinden over opvoeden en opgroeien. Iedereen heeft daar weleens vragen over. Er zijn veel verschillende workshops en trainingen, maar ook veel verschillende aanbieders. Samen (op)groeien verzamelt dit aanbod in Heemskerk, Beverwijk, Uitgeest, Velsen, Haarlem, Bloemendaal, Heemstede en Zandvoort, zodat jij gemakkelijk een keuze kunt maken!

Naar Samen (op) groeien

Contact

administratieJGZ@vrk.nl

www.ggdkennemerland.nl/mijn-kind

Uitgebracht door:

GGD Kennemerland

Onderdeel van:

GGD BRANDWEER Veiligheidsregio Kennemerland

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.
Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je hier afmelden.
Je kunt ook je gegevens inzien en wijzigen.
Voeg administratiejgz@vrk.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.