

Nieuws vanuit De Veldkei

De laatste dagen van het jaar 2025 zijn aangebroken, daarbij horen ook de donkere dagen voor kerst.

In de kerstvakantie worden de kinderen van de BSO de Veldkei weer opgevangen in Wapserveen. Hier staan Anouk en Monique weer klaar om uw kind(-eren) op te vangen. Het thema voor de activiteiten is passend bij de winter: de Noordpool. Van rendieren zoeken tot ijsvissen, ook voor het eten staat vis op het menu.

Het thema feesten gaat nog even door bij het Kinderdagverblijf. We hebben de Sint inmiddels weer uitgezwaaid en gaan over op de kerst; de kerstboom staat ondertussen al op het kinderdagverblijf.

Verjaardagen BSO & KDV

November

07 Elven
09 Jolie & Daelin
14 Gijs
19 Ruby
20 Pepijn

December

03 Lune
06 Tobias
12 Liss & Sarah-Lizzy
14 Lieke & Sofie
22 Zia
24 Wout

Januari

05 Simon
10 Benjamin
13 Melle
14 Lennard
22 Kiëna
26 Kian

Personeelsaangelegenheden

Chantal gaat binnenkort met zwangerschapsverlof. Sanne heeft al aangegeven het liefst direct terug te keren als pedagogisch professional en zij komt per 5 januari 2026 het team weer aanvullen. Dit betekent dat we als team met elkaar om de tafel zijn gegaan om te kijken naar het rooster vanaf januari. Wij kunnen u vertellen dat het ons gelukt is om een rooster samen te stellen. Er zijn enkele wijzigingen, maar de vertrouwde gezichten blijven. Het team voor 2026 zal bestaan uit: Muriel, Sanne, Marit, Miranda, Anouk en Monique. Chantal zal eerst genieten van haar zwangerschapsverlof.

Lezen op de Veldkei

Voorlezen bij ons op de groep/ kinderopvang

Voorlezen is een belangrijk en vooral gezellig moment bij ons op de groep. Elke dag hebben we één of twee vaste voorleesmomenten. 's Ochtends, voor het fruit eten, luisteren de kinderen naar een verhaal wat bij het actuele thema past. Een fijne manier om de dag rustig te beginnen.

De laatste tijd kruipen we 's middags, na het crackertje eten, ook vaak samen in de leeshoek. Daar maken we er een knus en gezellig voorleesmomentje van. De kinderen komen op deze manier weer een beetje tot rust na een drukke dag spelen, ontdekken en nieuwe dingen leren.

We zien dat de kinderen steeds meer plezier krijgen in boeken en verhalen, en dat maakt ons natuurlijk superblij. Voorlezen blijft een moment om naar uit te kijken, elke dag weer!

De voorlees coachen bij ons op het kinderdagverblijf zijn: Muriel en Monique

De volgende keer zullen wij iets vertellen over het interactief voorlezen.

Hoe gaat het (voor)–lezen er aan toe bij de bso?

De Veldkei heeft een abonnement bij de bibliotheek. Het is erg fijn dat de kinderen onder begeleiding of zelfstandig naar de bibliotheek kunnen gaan, om daar hun favoriete boek uit te zoeken. Soms wordt er met een groepje jongere kinderen gelezen in de bibliotheek en anders bij de bso. De oudere kinderen krijgen al meer verantwoordelijkheid en kunnen aan de (rode) tafel bij de bibliotheek gaan lezen.

Slapen

Slapen en peuters

Dat voldoende en goed slapen belangrijk is, zeker ook voor peuters, weten we allemaal. Maar waarom is een goede nachtrust zo belangrijk voor je kind? En hoeveel slaap heeft een peuter nodig? En hoe ziet het ideale slaapschema voor een peuter eruit?

Wat gaat het toch snel: nog niet zo lang geleden zette je kind z'n eerste stapjes en nu rent, klimt en springt hij als de beste. Ook kan je peuter steeds meer met twee handen doen, zoals kralen rijgen, en kan hij steeds beter tekenen. En niet alleen de motorische ontwikkeling van je peuter gaat razendsnel, hij kent ook steeds meer woorden en is misschien al (bijna) zindelijk.

Al die nieuwe vaardigheden en verkregen kennis kosten je peuter niet alleen veel lichamelijke energie, maar ook mentaal. Zijn hersenen moeten al deze nieuwe vaardigheden verwerken, maken ze nieuwe hersenverbindingen aan en versterken oude hersenverbindingen. Dit gebeurt allemaal tijdens de slaap. Voldoende slaap zorgt er ook voor dat je kind zich goed ontwikkelt, goed groeit en overdag voldoende energie heeft.

Hoeveel slaap heeft een peuter van 2–4 jaar nodig?

Het slaapadvies voor peuters van 2 tot 4 jaar ligt tussen de 11 en 14 uur per 24 uur, inclusief dutjes overdag. Hoe die uren verdeeld zijn, kan per kind verschillen. Sommige peuters slapen 12 uur aan één stuk 's nachts, anderen hebben een middagdutje nodig om goed te functioneren.

Richtlijn per leeftijd:

- **2 jaar:** 11 tot 14 uur (vaak nog een dutje van 1–2 uur)
- **3 jaar:** 10 tot 13 uur (dutje wordt minder of valt weg)
- **4 jaar:** 10 tot 12 uur (meestal alleen nachtrust)

Het belangrijkste is dat je peuter overdag goed functioneert, vrolijk is en geen oververmoeid gedrag laat zien (zoals stuiteren of juist hangerig zijn).

Prikkelverwerking en Slaap

Hoe beïnvloeden prikkels de slaap van je kind? Overdag krijgt je kind veel prikkels binnen. Dit zijn geluiden, beelden, emoties en andere indrukken. Dit verschilt ook naar mate een kind thuis is of op de opvang zit. Om goed te kunnen slapen, moet het lichaam deze prikkels verwerken en tot rust komen. Dit gebeurt door momenten van ontspanning en structuur gedurende de dag. Wat gebeurt er bij een goede balans? Als je kind overdag een goede balans heeft tussen activiteit en rust, blijft het prikkelniveau binnen een normaal bereik. Dit betekent dat je kind voldoende energie heeft om te spelen en leren, maar ook genoeg ontspanning krijgt. Met een rustige afsluiting van de dag en een vast slaapritueel kan je kind goed ontspannen en makkelijk in slaap vallen.

Te weinig slaap/rust kan zorgen voor onrustige nachten en een vroege start van de dag. Door te weinig slaap maakt het lichaam stresshormonen aan waardoor het kind overactief blijft. Wat als je kind overprikkeld is? Deze prikkels maken dat je brein extra wakker wordt. In avond heb je als het goed is een laag arousalniveau en veel slaap, waardoor je makkelijk in slaap komt en goed doorslaapt. Soms krijgt een kind te veel prikkels binnen op een dag. Dit kan gebeuren als er veel drukte is, als het weinig structuur heeft of als het stress ervaart. Ook bij de kinderopvang zijn er gedurende de dag veel prikkels die “nieuw” zijn en verwerkt moeten worden. Ook angst of heftige emoties kunnen ervoor zorgen dat het prikkelniveau te hoog blijft. Hierdoor kan je kind moeite hebben met in slaap vallen. Omgekeerd kunnen te weinig prikkels ook zorgen dat een kind

niet lekker in zijn vel zit. Het gaat uiteindelijk om de goede balans over de dag.

Bij jonge kinderen of kinderen met slaapgebrek is de slaapdruk (de behoefte om te slapen) vaak erg hoog. Dit betekent dat ze ondanks een hoog prikkelniveau toch snel in slaap vallen. Maar als het prikkelniveau 's nachts hoog blijft, kan dit doorslaapproblemen geven.

Zijn er vragen?

Marit is "onze" slaapcoach. Bij specifieke vragen kunt u bij haar terecht.

Wat kun je doen om de slaap te verbeteren?

- Geef je kind overdag genoeg momenten om te ontspannen. Wissel actieve periodes af met rustmomenten zodat het prikkelniveau niet te hoog oploopt.
- Zorg voor voldoende beweging overdag. Kinderen hebben momenten nodig om zich goed uit te leven en te ontladen. Dit mag ook in de (vroeg) avond.
- Zorg voor een rustige afsluiting van de dag. Vermijd drukke activiteiten en schermen vlak voor het slapen. Kies liever voor rustige bezigheden zoals een boek lezen of knuffelen.
- Zorg voor een vast slaapritueel. Een herkenbare routine helpt je kind om zich veilig en ontspannen te voelen.
- Let op signalen van overprikkeling. Als je kind erg druk, snel boos of juist teruggetrokken is, kan dit betekenen dat het te veel prikkels heeft gekregen.
- Creëer een fijne slaapomgeving. Zorg voor een rustige, donkere kamer zonder te veel afleiding.

Samenvattend

Om goed te kunnen slapen moet je dag in balans zijn, met niet te veel, maar ook niet te weinig prikkels en voldoende momenten om te ontspannen en te ontladen. Door de tips toe te passen help je je kind om prikkels beter te verwerken en een goede nachtrust te krijgen. Als je merkt dat je kind langdurig slaapproblemen heeft, kan het helpen om advies te vragen aan een specialist.

AGENDA

- 24 & 31 december opvang sluit om 17:00
- In januari komen de Pravoo gesprekken er weer aan voor het kinderdagverblijf
- In januari is er weer een brandoefening met de brandweer