

# Richtlijnen voor ouders

## Ondersteunde rol ouders

- Als het mogelijk is, zorg voor een rustige plek waarop uw zoon/dochter de lessen kan volgen. Is dit niet mogelijk, dan zijn 'Ear pieces' ideaal.
- Ziet u erop toe dat uw zoon/dochter zijn materialen klaar heeft liggen voor alle lessen die dag. (Boeken/schriften/schrijfgerei ect.)
- Voor sommige leerlingen valt de lockdown en het thuisonderwijs zwaar. Probeer gesprekken te voeren met uw zoon/dochter over hoe het gaat.
- Het thuisonderwijs vraagt een grotere mate van zelfstandigheid en discipline van de leerlingen. Niet alle leerlingen kunnen dit al helemaal zelf. Probeer uw zoon/dochter te helpen met plannen en organiseren waar nodig.
- De ouder/verzorger is geen docent. U neemt de taak van de docent niet over. U heeft vooral een motiverende en ondersteunende rol.

## Dagstructuur

- Het is belangrijk dat uw kind kan werken in een duidelijk dagstructuur. Spreek deze bij voorkeur duidelijk af met uw kind en hang afspraken en dagplanning eventueel ergens centraal op.
  - o De dag begint op dezelfde manier als normale schooldagen: op tijd opstaan, douchen, ontbijten, aankleden, spullen pakken voor de lessen, op tijd in de online les zijn.
  - o In de ochtend volgt de leerling online les volgens rooster.
  - o Na de lessen is het belangrijk dat uw kind pauze neemt. Mocht u ook thuis werken dan kunt u misschien tegelijk pauzeren en samen iets eten of iets leuks doen ter ontspanning.
  - o Het is de bedoeling dat uw kind in de middag aan zijn/haar huiswerk werkt. Het huiswerk kunt u vinden in de studiewijzers op SOM. In principe geldt als richtlijn twee uur (geconcentreerd) huiswerk maken per dag.
  - o Naast huiswerk maken is het belangrijk dat er ook tijd is voor hobby's/vrije tijd. Het kan zijn dat uw kind door de lockdown niet naar clubjes of sportles kan. Dit kan bij uw kind (begrijpelijk) voor irritatie zorgen. Laat uw kind toch zoveel mogelijk doen wat wel kan. Neem dit ook op in de dagplanning.
  - o Laat uw kind op tijd naar bed gaan, zodat het de volgende ochtend weer fris de les kan volgen.
- Let op bij de indeling van de dag dat uw kind niet te lang op beeldschermen kijkt gedurende dag (computer, telefoons, tablets, tv, etc.). Dit kan namelijk schadelijk zijn.

## Contact met de school

- Huiswerk en opdrachten worden op SOM geplaatst.
- Mochten er problemen zijn met de internetverbinding of andere problemen dan kan u contact opnemen met de mentor van uw kind.
- Heeft uw kind door omstandigheden geen enkele mogelijkheid tot het volgen van de online lessen geef het zo spoedig mogelijk door aan de mentor.
- Contact met de mentor verloopt volgens de eerdere met de mentor gemaakte afspraken.

### Behulpzame links voor ouders

- Mediagebruik en schermtijden  
<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Ouders/Dagelijks-leven/Mediagebruik-bij-kinderen-tijdens-coronatijd#Tip 5 Houd het gezond en voorkom beeldschermverslaving>
- Tips voor ouders met pubers in Coronatijd  
<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Ouders/Dagelijks-leven/Steun-aan-ouders-van-jongeren-in-coronatijd>
- Tips voor het motiveren van jongeren voor thuisonderwijs

<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Ouders/Dagelijks-leven/Tieners-motiveren-voor-thuisonderwijs>