

THEMABIJEENKOMSTEN VOOR OUDERS IN AMSTERDAM WEST, SCHRIJF JE NU IN!



SCHERMGEBRUIK -12

Hoe ga je om met tablets, tv en telefoons bij kinderen op de basisschool? Leer meer over balans, afspraken en gezond mediagebruik voor kinderen van 4 t/m 12 jaar.



SCHERMGEBRUIK 12+

Social media, gamen en online gedrag spelen een grote rol in het leven van jongeren. Hoe blijf je als ouder betrokken en in contact?



ZINDELIJKHEID

Twijfels of vragen over zindelijk worden? Ontvang praktische tips en leer wat normaal is in verschillende leeftijden en fases.



GEZONDE LEEFSTIJL

Slaap, voeding, bewegen en ontspanning hebben veel invloed op de gezondheid en ontwikkeling van kinderen. Leer meer over kleine veranderingen die je als gezin hierin kan maken.



ZELFSTANDIGHEID

Hoe help je kinderen om zelfstandiger en zelfverzekerder te worden, passend bij hun leeftijd en ontwikkeling?



GRENZEN STELLEN

Grenzen geven kinderen duidelijkheid en veiligheid. Ontdek hoe je op een rustige en consistente manier grenzen kunt stellen

Gratis!

Bekijk alle themabijeenkomsten in jouw stadsdeel
of kijk op www.okt amsterdam.nl/trainingen

