



# PATSY VANLEEUEWE

HUMAN EXCELLENCE

---

## Inspiratie voor regels en afspraken

### Regels rond eten en tafelmanieren

Doel: Eten is een gezellig gezinsmoment, we eten lekker en gezond eten om ons lichaam te voeden, we zijn ons bewust van wat en hoeveel we eten en we genieten van de lekkere smaken en geuren.

- Eten gebeurt aan tafel (niet in de zetel of op de kamer of voor de TV)
- Als je iets wil eten (koekje, snoepje), vraag je eerst of dat mag
- Geen gsm aan tafel
- Je eet wat de pot schaft
- Je eet beleefd en beschaafd (met je mond toe)
- Je eet op wat je genomen hebt (bijv. bij een buffet)
- Bord niet leeg = geen nagerecht of andere snacks
- Je blijft aan tafel tot iedereen gedaan heeft met eten
- Je ruimt je eigen bord, bestek en glas af en zet het in de vaatwasser

### Regels rond schermtijd<sup>1</sup>

Doel: Het is prima voor kinderen om zich te amuseren en zich te ontspannen. Het is ook leerrijk (kennis, inzicht, strategie, andere talen). Vaak onderhouden ze zo ook sociaal contact met hun échte vrienden. Maar: ze hebben daarin nog geen zelfdiscipline ontwikkeld en hebben nood aan grenzen.

- Eerst schoolwerk, daarna schermtijd
- In het weekend pas na 17u
- Gebruik een hoofdtelefoon (of oortjes) als je in de living zit
- Als de wekker gaat, mag je je spel nog uitspelen of de video uitkijken (max. 10 min)
- Zeg online geen dingen, die je in het echt niet zou durven zeggen
- Chat enkel met mensen die je in het echt ook kent
- Stuur nooit erotisch materiaal door
- Je hebt recht op privacy, maar gebruik als vuistregel: het is oké als mijn oma dit zou zien of als dit in een bushokje omhoog zou hangen.

---

<sup>1</sup> Met schermtijd bedoelen we de tijd die kinderen doorbrengen op de gsm, tablet, computer, spelcomputer, TV, enz. Dit is los van de tijd die ze op de computer nodig hebben voor schoolwerk. De meeste kinderen houden van gamen, filmpjes kijken, social media, chatten, enz.





# PATSY VANLEEUEWE

HUMAN EXCELLENCE

## Richtlijnen voor schermtijd voor kinderen per leeftijd (Bron: oudersvanu.nl)

Er zijn geen harde regels voor schermtijd, maar er zijn wel wat algemene tips. Volgens onderzoek kunnen kinderen tot twee jaar beter nog helemaal geen schermtijd krijgen. Voor hun ontwikkeling is bewegen, spelen en genoeg slapen het beste, en daar heeft een scherm geen goede invloed op. Vanaf twee jaar kunnen kinderen steeds meer schermtijd aan, wat natuurlijk niet betekent dat zoveel schermtijd ook het beste is voor jouw kind. Deze richtlijnen kun je als uitgangspunt nemen:

Leeftijd	Schermtijd per dag
0-2 jaar	geen scherm
2-4 jaar	max. 30 min
4-6 jaar	max. 1u (lieft 4 x 15 min)
6-8 jaar	max. 1u (lieft 2 x 30 min)
8-10 jaar	max. 1u30
10-12 jaar	max. 2u
12 jaar en ouder	max. 3u

## Regels rond slapen

Doel: Slapen is een basisbehoefte en noodzakelijk om je batterijen terug op te laden, om te groeien, om wondjes te laten herstellen, om je dag te verwerken, om tot rust te komen, enz.

- Slapen is leuk en nooit een straf
- We zeggen mekaar elke avond "Slaap lekker"
- Bij het slapen gaan: eerst tanden poetsen en pyjama aan, dan een kwartiertje rustige quality-time (verhaaltje vertellen, lezen, muziek, massage, meditatie, ...)
- Geen gsm of tablet in bed (geen schermen meer een half uur voor bedtijd)
- Als er iemand slaapt in huis, zijn we stil
- Iedereen slaapt 's nachts in zijn eigen bed
- Je blijft in je bed tot het afgesproken uur of tot het konijntje op de klok wakker is
- Zorg voor een vast tijdstip (afhankelijk van de leeftijd) en vaste gewoonten om te gaan slapen





# PATSY VANLEEUEWE

HUMAN EXCELLENCE

## Hoelang moet een kind slapen? (Bron: uza.be)

De behoefte aan slaap verschilt van kind tot kind. Er is geen specifiek advies over hoeveel slaap een kind nodig heeft of hoe laat het naar bed moet. De gemiddelde slaapbehoefte per leeftijd vind je hieronder:

Leeftijd	Uren slaap per dag
0-3 maanden	16-20 uur
3-12 maanden	13-14 uur
1-3 jaar	12-13 uur
4-7 jaar	10-11 uur
8-11 jaar	9-10 uur
12-15 jaar	8-10 uur

## Regels rond respect en omgang met elkaar

Doel: We hebben respect voor elkaar en elkaars behoeften, we zijn vriendelijk en begripvol, we luisteren en we geven ook onze eigen grenzen aan.

- We luisteren naar elkaar, we laten iedereen uitspreken en onderbreken niet
- We nemen het voor elkaar op als er iemand hulp nodig heeft
- We zeggen elke dag Goeiemorgen en Slaapwel
- Kussen en knuffels doen we als we dat allebei leuk vinden
- Als een deur open staat, klop je en ga je naar binnen; als een deur toe is, klop je en wacht je eerst op een bevestigend antwoord, vooraleer je naar binnen gaat
- We praten op een normaal volume en roepen niet naar elkaar
- We gebruiken geen scheldwoorden tegen elkaar
- Agressie is nooit toegestaan
- We hebben respect voor alles wat leeft (planten, dieren, mensen)
- We hebben respect voor spullen en materiaal van onszelf en anderen (we dragen er goed zorg voor en verliezen/vergeten niets)
- We hebben respect voor tijd en respecteren een afgesproken uur of datum (we komen goed op tijd en nooit te laat)
- Geheimpjes hebben mag, maar liegen doen we nooit





# PATSY VANLEEUEWE

HUMAN EXCELLENCE

---

## Regels rond klusjes en taken

Doel: Iedereen helpt mee in het huishouden en de tuin, we zijn behulpzaam en dankbaar voor wat iedereen doet.

- Een taak wordt geduldig en grondig uitgelegd, zodat het duidelijk is wat er moet gebeuren
- Respecteer de afgesproken deadline van een taak
- Doe altijd je best
- Spring spontaan bij als iemand hulp nodig heeft of om hulp vraagt
- Loop niet weg en zoek geen excuses om taken te ontlopen
- Niet iedereen doet alles even graag, dus we verdelen de taken volgens talenten en goesting. Taken die niemand graag doet, worden eerlijk verdeeld via een beurtrol. Muziek en samenwerken doen wonderen ;-).

