



Ouderraad Het Blavierke in samenwerking met de CM presenteert:

## Workshop 'Pleasant naar dromenland'

Maandag 21 januari 2019 van 19.30u tot 21.30u.

Kinderen vlot naar bed laten gaan is vaak een hele uitdaging.

In deze workshop krijg je als ouder praktische tips om het slapengaan vlot te laten verlopen.

Wat komt aan bod?

- Hoe verloopt de slaap?
- Wat is het belang van een goede slaaphygiëne?
- Hoe verloopt het slapengaan thuis? Of hoe zou je willen dat het verloopt?
- Wat kan ik thuis doen om slaapmoeilijkheden te voorkomen?
- Hoe past voorlezen of een spel binnen een slaapritueel? En hoe pak je dit aan?

Deelname bevestigen door het briefje in te vullen graag voor 19 december 2018.



Naam: ..... ouder(s) van ..... Klas .....

zal/zullen deelnemen aan de workshop 'Pleasant naar dromenland' op maandag 21 januari 2019 om 19.30u.

handtekening: