

KIDS = COOL!

MAGAZINE
voor en door de kids van Beek

februari
2026
no. 24



Deze keer in Kids-Cool:

- ✓ Vanuit de redactie
- ✓ Kindergemeenteraad
- ✓ Mijn eigen mobiel door Romi
- ✓ Een mobiel voor kinderen van de hoogste groepen
- ✓ voor de ONDERbouw
- ✓ voor de BOVENbouw

Colofoon

Redactieleden:

Romi

Begeleiders/eindredactie:

Milan Dijkstra en Roland Willems

Opmaak: Truus Janssen (Grafimedia)

Vaste redactionele inbreng:

Njoy, Kidsreporters, Kinderraad
gemeente Beek, Opgroeien in 046,
Groeien&Bloeien.

Wil je ook bij de redactie van KidsCool?

Voor meer informatie
stuur een mail naar
info@kidscoolbeek.nl
met je
naam, leeftijd
en school.

Volg ons op
social media



scan de QR-code



Vanuit de redactie

Beste leerlingen, leerkrachten, ouders, lezers

Carnaval staat voor de deur en het zal weer een feestelijk en kleurrijk spektakel te worden. In deze KidsCool natuurlijk veel aandacht voor de aanstaande 'drie dolle dagen', wat dan voornamelijk terug te vinden is in de diverse opdrachten. Heerlijk voor de vrije dagen om te doen.

Ook speciale aandacht voor de Kinderraad, die zich voorstelt. Ik wens hen heel veel succes om van hun zijde van Beek iets moois te maken. Van onze Kidsreporters een eerste bijdrage: Jax heeft een interessant stukje geschreven over ADHD, een stoornis die vaak voorkomt. Misschien ook wel bij jou in de groep.

Romi heeft van haar moeder een eigen mobieltje gekregen en over haar ervaringen. Heb jij ook al een mobieltje? Hier op inhakend ook een artikel voor ouders over hoe om te gaan met een eigen mobieltje voor je kind.

En natuurlijk vergeten we ook de raadsels niet.

Kun jij deze speciale carnavalsraadsel oplossen zonder eerst bij de antwoorden te kijken?

Kortom: de redactie wenst je hele fijne dagen.

Stuur ons gerust een foto van je outfit. We gaan de mooiste dan plaatsen in KidsCool 25 in april!

De volledige KidsCool is te vinden op: www.kidscoolbeek.nl

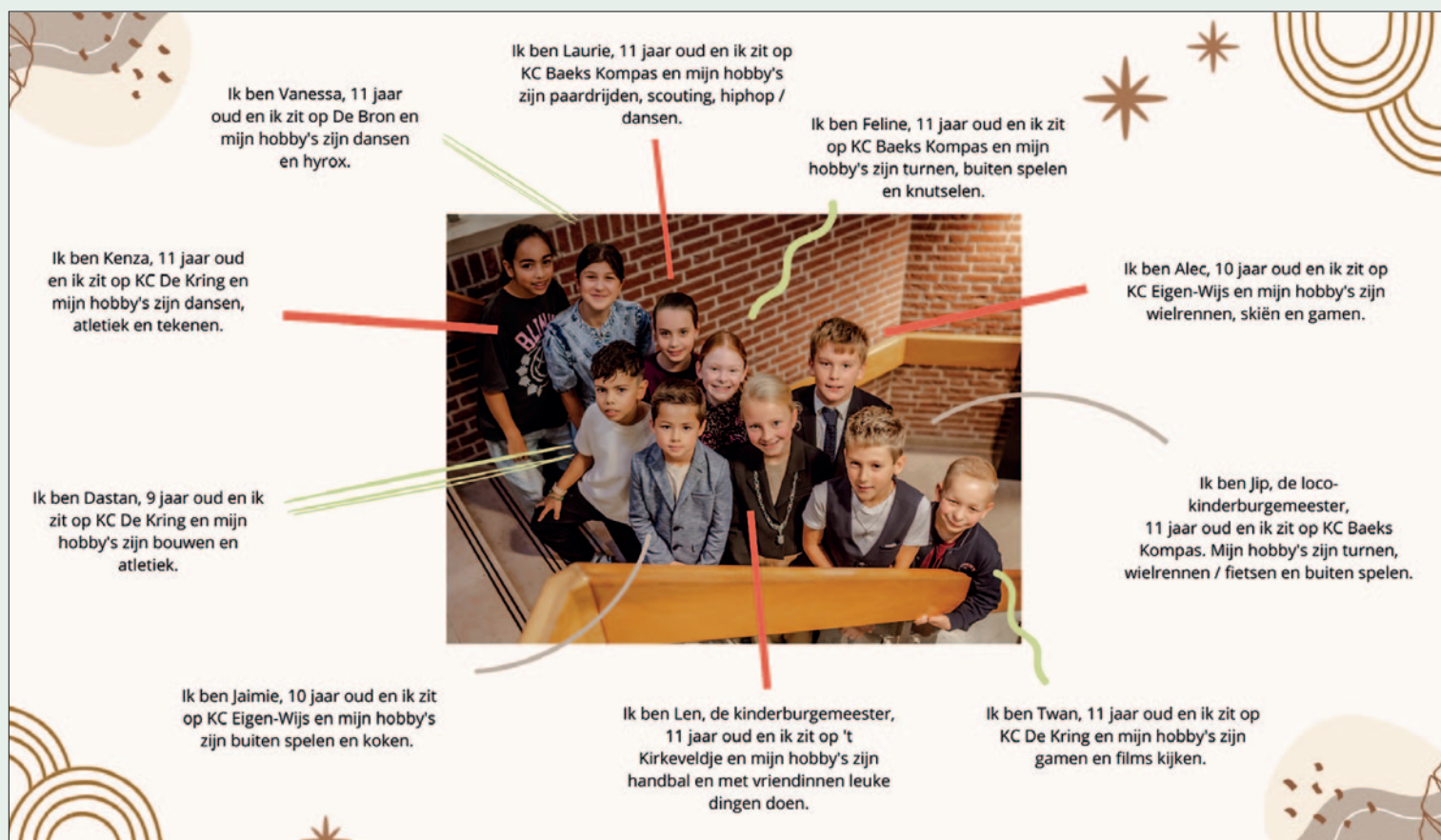
Roland Willems

Eindredactie



'Activiteiten en vergaderingen kindergemeenteraad'

Dit zijn de kindergemeenteraadsleden van Beek!



Elk jaar kiezen zij samen een vergaderonderwerp en dit jaar is dat 'activiteiten voor ouderen' en 'verkeer en veiligheid'.

Voor de activiteiten voor ouderen is de kindergemeenteraad in gesprek met Huize Franciscus (een verpleeghuis in Beek) om een activiteitenmiddag te organiseren in mei.

Kidsreporters

Lees de nieuwste artikelen op de website!



Bekijk de website via
<https://dekidsreporters.nl/kidsredactie/beek/>
 of scan de QR code!





Ook was de kindergemeenteraad afgelopen tijd aanwezig bij de intocht van Sinterklaas en kinderburgemeester Len bij de opening van Gezonde Buurten en de nieuwjaarsreceptie.





Wat is ADHD?

Adhd is de afkorting van attention deficit hyperactivity disorder. ADHD is een neurodiversiteit stoornis offerwel een aandoening in de hersenen. Er wordt niet genoeg dopamine aangemaakt in het lichaam. Dopamine is een soort boodschappenstofje in het lichaam.

Kenmerken van ADHD

- Moeite met concentreren. Je vindt het moeilijk om lang aandacht ergens voor te hebben of je vergeet vaak dingen.
- Het is lastig om taken te plannen. Daardoor krijg je dingen niet af of kom je te laat.
- Je voelt je erg onrustig (hyperactief). Anderen merken dat je je druk gedraagt. Je kan misschien niet goed stilzitten.
- Impulsief. Je doet vaak dingen zonder er vooraf over na te denken. Daar heb je later misschien spijt van.
- Andere klachten. Moeilijk in slaap kunnen vallen, bang zijn of snel boos worden.

Wat doet ADHD met iemand?

- Iemand met adhd is wat drukker in zijn hoofd
- Mensen met adhd hebben vaak aandachts problemen.

ADHD kan niet worden onderzocht door een medisch onderzoek, het wordt door een psycholoog of psychiater onderzocht door hulp van verhalen uit de omgeving zoals door de verhalen van ouders of leerkrachten. Hier moeten ook vragen lijsten voor worden ingevuld. Ook komt deze persoon kijken op school of sportclub om te kijken hoe iemand zich gedraagt.

Wie kan ADHD krijgen?

Iedereen kan ADHD krijgen, maar een verhoogde kans dat als iemand in de familie het ook heeft. Ook kan een vroeggeboorte of licht gewicht bij de geboorte een oorzaak zijn. ADHD kan 70-80% erfelijk zijn. ADHD komt 5 maal vaker voor bij jongens dan bij meisjes.

Medicijnen voor ADHD en wat doen deze?

De medicijnen voor ADHD zorgen voor verhoging van de hoeveelheid signaalstofjes in de hersenen. Signaalstofjes (dopamine) zijn stofjes die je laten opletten.

Wat is het verschil tussen ADHD en ADD?

Zowel bij adhd en add gaat het om aandachtsproblemen. De meeste kenmerkende verschillen tussen iemand met ADHD en ADD is het hyperactieve gedrag. Als je ADD hebt, dan kom je rustig en dromerig over, in tegenstelling tot iemand met ADHD. Maar jouw hoofd zit echter wel vol met gedachten en ook jij hebt last van concentratieproblemen.

Soorten ADHD

1. ADHD -L:
je hebt vooral moeite met je aandacht bij dingen te houden. Je zit vaak in je eigen wereld. Voor anderen lijkt het alsof je aan het dagdromen bent dit heette vroeger ADD.
2. ADHD-H:
je bent vaak erg druk, je beweegt

ook vaak veel, je kunt moeilijk stilzitten, ook doe en zeg je vaak dingen zonder na te denken.

3. ADHD-C: je hebt kenmerken van allebei de soorten. Je bent dus druk en kunt moeilijk stilzitten en je hebt moeite met aandacht te houden op een onderwerp.

Tips die helpen ADHD te onderdrukken:

Hoe is het voor mijzelf om ADHD te hebben?

Voor mij is het vaak irritant maar soms is het ook handig.

- Zorg voor regelmaten, bijvoorbeeld met een indeling van een dag
- Zorg dat deze goed de zien is, hang hem bijvoorbeeld op de koelkast op
- Plan je dag niet te vol
- Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed
- Sta elke dag op de zelfde tijd op en probeer 7 tot 8 uur te slapen
- Neem altijd je medicijnen en doe dat op tijd
- Praat met anderen met ADHD.



Tips voor andere mensen die om gaan met mensen met ADHD

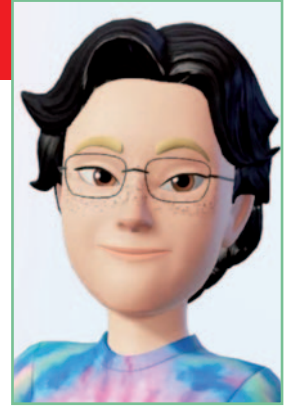
- Help bij het houden van routines, bijvoorbeeld door samen een planning te maken
- Let erop dat deze planning niet te lang is
- Blijf in gesprek over wat ADHD voor je naaste, maar ook voor jou betekent
- Praat met andere naasten van mensen met ADHD.

<https://www.kinderneurologie.eu/ziektebeelden/gedragsproblemen/adhd>
<https://www.brainwiki.nl/adhd/>
<https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/adhd/>



Mijn eigen mobiel

door Romi



Ik heb met Kerstmis van mijn moeder een eigen mobieltje gekregen. Mijn ouders zijn gescheiden en mijn moeder vond dat ik recht had op een eigen telefoon. Ik had wel al een oude van mijn vader, maar daar mocht ik alleen spelletjes op spelen en thuis internetten.

Wel kon ik app-en en in geval van nood mocht ik papa of mama bellen en als die niet thuis zijn met opa en konden meekijken. Nu kan alleen mama nog maar kijken.

Ik vind een eigen mobiel wel tof. Ik hoor er nu echt bij.

Er zijn steeds meer kinderen in mijn klas die een telefoon hebben. Maar in de klas mogen we die niet gebruiken. De juf heeft een apart kastje bij de deur gemaakt, waar we het apparaat in moeten leggen. Pas als we weer naar huis gaan, mogen we die weer pakken. Dus ook niet tijdens het speelkwartier of in de pauze. Ik vind dat wel goed, want zo kunnen we echt spelen en met elkaar praten.

Van mama mag ik alleen thuis op internet, anders is mijn bundel zo op.

Mama betaalt nu nog, maar als ik straks op het voortgezet onderwijs zit, moet ik dat zelf gaan doen. Hoe ik dat moet gaan doen, weet ik nog niet, maar ik heb nog anderhalf jaar om na te denken. Misschien van mijn weekgeld of moet ik gaan vragen om klusjes te doen om wat geld te verdienen. Mama zegt dat ik nu alvast kan oefenen om voorzichtig met mijn mobiel en geld om te gaan.

Heb jij ook al een mobiel?

Groetjes van Romi



Ben je als ouder op zoek naar informatie, praktische tips of webinars over opgroeien en opvoeden?

Neem dan een kijkje op <https://opgroeienin046.nl/>



**OPGROEIEN
IN 046.NL**

Een mobiel voor kinderen van de hoogste groepen

Roland Willems

Een mobiel voor kinderen van de hoogste groepen

Steeds meer kinderen krijgen op jonge leeftijd een mobiele telefoon. Waar dit tien jaar geleden vooral iets was voor brugklassers, zien we nu dat veel kinderen in groep 7 (10–11 jaar) al een eigen toestel hebben. Ouders willen hun kind graag bereikbaar houden, maar maken zich tegelijk zorgen over de invloed van smartphones op de ontwikkeling, gezondheid en sociale veiligheid. In dit artikel verkennen we de voordelen, risico's en aandachtspunten rondom het smartphonebezit van kinderen in groep 7. Uit onderzoek blijkt dat kinderen steeds eerder een mobiele telefoon krijgen.

Volgens cijfers van PanelWizard, aangehaald door Kien Onderzoek, krijgen zelfs honderden kinderen al op vier- of vijfjarige leeftijd een toestel. De trend zet door in de basisschoolleeftijd: veel kinderen tussen 7 en 12 jaar hebben inmiddels een eigen smartphone kiononderzoek.nl. Daarnaast laat de *Monitor Media-gebruik 7–12 jaar* zien dat digitale apparaten een vaste plek hebben in het leven van basisschoolkinderen. Ouders spelen daarbij een belangrijke rol in het begeleiden van mediagebruik Netwerk Mediawijsheid.

Wat zijn de voordelen van een mobiel op jonge leeftijd?

Bereikbaarheid en veiligheid:

ouders geven aan dat bereikbaarheid een belangrijke reden is om hun kind een telefoon te geven. Zeker wanneer kinderen zelfstandig naar school fietsen of buitenspelen, biedt een mobiel een gevoel van veiligheid kiononderzoek.nl;

Leren omgaan met technologie:

digitale vaardigheden zijn essentieel in de huidige maatschappij. Een smartphone kan kinderen helpen om te leren omgaan met apps, communicatie en online informatie. Dit sluit aan bij de digitale geletterdheid die scholen steeds belangrijker vinden;

Sociale aansluiting:

veel kinderen communiceren via WhatsApp-groepen van de klas, sportteams of vriendengroepen. Een telefoon kan bijdragen aan sociale inclusie en het onderhouden van vriendschappen.

Wat zijn de nadelen:

Slaaptekort en concentratieproblemen:

artsen waarschuwen dat kinderen vaak 's avonds nog op hun telefoon zitten, wat leidt tot slechter slapen, vermoeidheid en concentratieproblemen op school Ouders & Onderwijs. Het blauwe licht van schermen en de constante prikkels spelen hierbij een rol;

Gezondheidsproblemen zoals bijziendheid:

langdurig op korte afstand naar een scherm kijken vergroot het risico op bijziendheid. Dit probleem neemt toe onder jongeren, aldus artsen die een brandbrief hierover schreven Ouders & Onderwijs;

Risico's van online gedrag:

ouders maken zich zorgen over onder andere:

- cyberpesten
- ongepaste websites
- contact met onbekenden
- sexting

Uit onderzoek van Kien blijkt dat 89% van de ouders bezorgd is over de invloed van nieuwe media op hun kind kiononderzoek.nl.

Moeite met begrenzen:

volgens jeugdarts Vasanthi Iyer is het moeilijk om smartphonegebruik binnen de perken te houden. Kinderen zijn snel geneigd om veel tijd op hun telefoon door te brengen, en gesprekken hierover blijken vaak onvoldoende effectief NOS.nl.

Rol van de ouders

Mediaopvoeding is cruciaal:

de Monitor Mediagebruik 7–12 jaar benadrukt dat ouders een belangrijke rol spelen in het begeleiden van mediagebruik. Dit omvat onder andere:



- afspraken maken over schermtijd
- toezicht houden op apps en online gedrag
- samen praten over digitale risico's
- het goede voorbeeld geven

Ouders ervaren dit echter als een uitdaging, mede door de aantrekkingskracht van digitale media en de sociale druk onder kinderen Netwerk Mediawijsheid.

Conclusie

Het krijgen van een mobiele telefoon in groep 7 brengt zowel kansen als risico's met zich mee. Smartphones kunnen bijdragen aan veiligheid, sociale verbondenheid en digitale vaardigheden. Tegelijkertijd zijn er duidelijke risico's op het gebied van gezondheid, slaap, concentratie en online veiligheid.

De sleutel ligt in goede mediaopvoeding:

duidelijke afspraken, betrokkenheid en open communicatie. Met de juiste begeleiding kan een smartphone een waardevol hulpmiddel zijn, zonder dat het ten koste gaat van welzijn en ontwikkeling.

Bronnen

- Nederlands Jeugdinstituut – Cijfers over mediagebruik Nederlands Jeugdinstituut
- Netwerk Mediawijsheid – *Monitor Mediagebruik 7–12 jaar* Netwerk Mediawijsheid
- NOS – *Effecten smartphones kunnen groot zijn, maar verschillen van kind tot kind* NOS.nl
- Ouders & Onderwijs – *Mobieltjesgebruik heeft grote impact op lichaam en geest van kinderen* Ouders & Onderwijs
- Kien Onderzoek – *Kinderen krijgen steeds eerder een mobieltje* kiononderzoek.nl

Raadsels over carnaval

1. Waarom had de clown een ladder bij zich?
2. Wat zegt een prins carnaval als hij zijn sleutel kwijt is?
3. Waarom danste de confettikanon niet mee?
4. Wat doet een koe met carnaval?
5. Waarom liep de optocht zo langzaam?
6. Wat zei de piraat tijdens carnaval?
7. Waarom droeg de kikker een glitterpak?
8. Wat doet een robot met carnaval?
9. Waarom was de prinses te laat voor de optocht?
10. Wat zegt een spook met carnaval?
11. Hoe heet een auto in een ravijn?

1. Omdat hij naar het hoogtepunt van carnaval wilde!
2. "Ik ben mijn stadssleutel kwijt... nu kan het feest niet open!"
3. Hij was al knallend moei!
4. Ze gaat boe-gie dansen!
5. Omdat iedereen in de polonaise stond!
6. "Ik heb schat veel zin in feesten!"
7. Hij wilde een echte spring-in-'t-veld zijn!
8. Hij gaat biep-biep-biepen op de dansvloer!
9. Haar jurk stond in de file!
10. "Ik kom voor de boe-lonaise!"
11. Car-na-val

Antwoorden raadsels:

Lezen

Met zijn al-len
lek-ker car-na=val-len
Draai-en in het rond
schud-den met je k....

Drie dol-le dagen
je hoeft me niet te vra-gen
Ik doe aan al-les mee
en kijk dan heel te-vree



Taal

Rood, geel en groen zijn de kleuren van carnaval.

Kleur de woorden die iets met het feest te maken hebben in rood, geel en groen...

prins	vlag	feest	trom
toeter	kleur	masker	dans
clown	pakje	snoep	stoet
wagen	schmink	hoed	glitter
groep	lied	optocht	feestneus

Rekenen

Meer of minder?

Zet een rondje om het juiste woord.

- 3 maskers – 5 maskers → meer / minder
- 6 vlaggen – 2 vlaggen → meer / minder
- 4 trommels – 5 trommels → meer / minder
- 6 optochten – 3 optochten → meer / minder
- 3 jurken – 9 jurken → meer / minder
- 9 clowns – 8 clowns → meer / minder
- 3 snoepjes – 6 snoepjes → meer / minder
- 8 hoeden – 2 hoeden → meer / minder
- 1 prins – 3 prinsen → meer / minder
- 10 trommels – 11 trommels → meer / minder
- 5 kleuren – 3 kleuren → meer / minder

Extra opdracht: kun je ook vertellen hoeveel meer of minder?

Kleurplaat

CARNAVAL



Taal

Reclameposter in woorden

Schrijf de tekst voor een reclameposter voor een carnavalsfeest.

Moet bevatten:

- titel
- slogan
- drie overtuigende zinnen
- één waarschuwing of regel



Rekenen

Verhaalsommen carnaval

Opdracht 1: Optocht rekenen

In de carnavalsoptocht lopen 128 kinderen en 87 volwassenen mee.

Hoeveel mensen lopen er in totaal mee?

Antwoord:

Opdracht 2: Confetti-uitdaging

Een zak confetti weegt 250 gram.

De carnavalsvereniging koopt 12 zakken.

Hoeveel gram confetti is dat samen?

Hoeveel kilo is dat?

Antwoord:

Opdracht 3: Kaartverkoop

Voor het carnavalsfeest worden 350 kaarten verkocht.

Aan de deur worden nog 96 kaarten verkocht.

Een kaartje kost € 2,50.

Hoeveel geld wordt er in totaal verdiend?

Antwoord:

Opdracht 4: Schminkpotjes

Een schminkpotje kost € 3,75.

Je koopt 4 potjes.

Hoeveel betaal je?

Antwoord:

Patronen, tabellen & logisch denken

Opdracht 5: Patroon afmaken

Vul de volgende getallenreeksen aan:

1. 4 – 8 – 12 – 16 – –

2. 35 – 30 – 25 – 20 – –

3. 3 – 6 – 12 – 24 – –

Opdracht 6: Tabel invullen

Een carnavalswinkel verkoopt hoeden, maskers en slingers.

Artikel	Prijs per stuk	Aantal	Totaalprijs
Hoed	€4,00	3	
Masker	€2,50	5	
Slingers	€1,20	8	

Bereken de totaalprijzen.

Opdracht 7: Logisch puzzeltje

Vier kinderen hebben elk een ander kostuum:

clown, piraat, prinses, robot.

Ze heten: Sam, Noor, Finn en Lotte.

- Sam is geen piraat.
- De prinses is een meisje.
- Finn is geen robot.
- Noor is niet verkleed als clown.

Wie draagt welk kostuum?

Antwoord:

Breuken, procenten & meten

Opdracht 8: Breuken

Tijdens de optocht gooit een groep 600 snoepjes.

- $\frac{1}{3}$ wordt naar de kinderen gegooit.
- $\frac{1}{4}$ wordt naar de ouders gegooit.
- De rest blijft over.

Hoeveel snoepjes gaan naar de kinderen?

Hoeveel naar de ouders?

Hoeveel blijven er over?

Antwoord:

Opdracht 9: Procenten

Een carnavalswinkel geeft 20% korting op een masker van € 12,50.

Hoeveel betaal je na de korting?

Antwoord:

Opdracht 10: Meten

Een carnavalswagen is 7,5 meter lang.

De slinger die erop moet, moet drie keer zo lang zijn.

Hoe lang moet de slinger zijn?

Antwoord:

Opdracht 11: Tijd

De optocht start om 13.45 en duurt 1 uur en 35 minuten.

Hoe laat is de optocht afgelopen?

Antwoord:

Creatief

Ontwerp je eigen carnavalswagen voor de optocht.



Je maakt:

1. Een tekening van jouw wagen (zij-aanzicht).
2. Een naam voor de wagen.
3. Een korte beschrijving (5–8 zinnen) waarin je uitlegt:
 - o Wat het thema is
 - o Welke kleuren je gebruikt
 - o Welke materialen je zou gebruiken
 - o Wat er op de wagen gebeurt (muziek, beweging, figuren)
4. Een rekendeel:
 - o De wagen is 8 meter lang. Jij mag kiezen hoe breed en hoe hoog hij wordt.
 - o Bereken de omtrek van jouw wagen.
 - o Bereken de oppervlakte van de zijkant (lengte $\times$ hoogte).
 - o Schat hoeveel meter slinger je nodig hebt om de wagen te versieren.

En dan natuurlijk: bouw je wagen in de vorm van een maquette.

Denk hierbij aan bijvoorbeeld een schoenendoos als basis.

En verder natuurlijk kosteloos wegwerpmateriaal: deksels voor de wielen, etc

ANTWOORDEN VERHAALSOMMEN CARNAVAL

1. $128 + 87 = 215$ mensen
2. $12 \text{ zakken} \times 250 \text{ gram} = 3000 \text{ gram}$ $3000 \text{ gram} = 3 \text{ kilo}$
3. $350 + 96 = 446$ kaarten $446 \times € 2,50 = € 1115,00$
4. $4 \times € 3,75 = € 15,00$
5. $4 - 8 - 12 - 16 - 20 - 24$,
 $35 - 30 - 25 - 20 - 15 - 10$,
 $3 - 6 - 12 - 24 - 48 - 96$

6. Artikel	Prijs per stuk	Aantal	Totaalprijs
Hoed	€ 4,00	3	€ 12,00
Masker	€ 2,50	5	€ 12,50
Slingers	€ 1,20	8	€ 9,60

7. Prinses = meisje → Noor of Lotte
Noor is geen clown → dus Lotte kan clown zijn
Finn is geen robot → robot = Sam of Noor

Sam is geen piraat → piraat = Finn of Lotte
Lotte is clown → dus piraat = Finn
Dan blijft prinses = Noor
Robot = Sam
Prins = over → Lotte? Nee, Lotte is clown → dus
prins = Finn? Nee, Finn is piraat → dus prins = niemand?
We checken opnieuw:

Oplossing:

Lotte = clown
Noor = prinses
Finn = piraat
Sam = robot

8. Totaal: 600 snoepjes; $1/3$ van 600 = 200;
 $1/4$ van 600 = 150; Over: $600 - 200 - 150 = 250$
9. 20% van € 12,50 = € 2,50 € 12,50 – € 2,50 = € 10,00
10. Slinger = $3 \times 7,5 \text{ meter} = 22,5 \text{ meter}$
11. Start: 13.45 uur; 1 uur later is 14.45 en 35 minuten is:
15.205 minuten → 15.20 uur

OPROEP

Zowel voor de
redactie als voor de
begeleiding
hiervan hebben
we vacatures.

Belangstelling?

Vraag info via:
info@groeienenbloeien.nl