



Nieuwsbrief november 2014



Beste ouders,

Rekening houdend met de resultaten van de enquête die vorig schooljaar afgenomen werd, behouden wij vijf nieuwsbrieven per schooljaar en dit telkens voor of na een vakantie.

In iedere nieuwsbrief worden nuttige tips in verband met het gezondheidsbeleid ingelast.

Leuke weetjes, anekdotes, data activiteiten, ook artikels van de kinderen zelf staan in het vooruitzicht. Ouders die tips hebben, mogen die steeds aan juf Chantal bezorgen.

Herfsteditie

Data om te onthouden: donderdag 13/11/2014 grootouderfeest Groenendijk in MEC Staf Versluys.

Wij zijn verheugd, om dit schooljaar een eerste editie van het grootouderfeest van de kleuterklassen van het Centrumplein te kunnen aankondigen, op donderdag 27/11/2014.

Facultatieve verlofdag op maandag 10 november 2014.

Kindvrije dag 26 november 2014: studiedag leerkrachten

Bezoek van Sint en Piet op school op donderdag 4 december 2014.

Kerstdrink op Groenendijk op vrijdag 19 december 2014.

Hulp

Wie kan ons helpen met het naaien of breien van poppenkleertjes voor de poppen in de kleuterklassen, zowel op Centrumplein als op Groenendijk??? Alle klassen hebben daar nood aan.

Ook als leesbegeleider(-ster) ben je welkom, want in februari komen de lezertjes van het eerste leerjaar erbij en dan hebben we weer nood aan extra leesbegeleiders(-sters).

Meer info over participatie op school bij juf Chantal: 0474/577241.



Gezondheidsbeleid

Ook het project "OKIDOO" is weer van start gegaan, dank zij de ondersteuning van KIWANIS OOSTENDE, wordt er weer aan de geestelijke gezondheid van de leerlingen gewerkt. Kinderen hebben rustmomenten nodig in het huidige drukke leven en leren hoe ze dat ook (bij moeilijke momenten) in hun privé situatie kunnen toepassen.

Wie meer wil weten over het project: www.okidoo.be

Voeding en beweging zijn belangrijke pijlers in het gezondheidsbeleid.

Beweging:

Hebben de kinderen wel voldoende beweging op een schooldag?

Hoe jonger het kind, hoe meer beweging ze nodig hebben! Juf Karen geeft aan elke kleuterklas twee uren kleuterturnen, de overige dagen geven de kleuterjuffen zelf een bewegingsactiviteit.

Bij juf Nathalie en juf An krijgen de jongste kleuters alvast voldoende kans om dat ook in de klas te doen.

Op school geven wij zeker het goede voorbeeld door deelname aan tal van sportactiviteiten.

Maar onze "groene school" met ruime speelplaats en spelmogelijkheden zoals voetbal, basketbal,... zijn grote troeven voor de kinderen.

Wij hebben ook nieuwe plannen voor de uitbreiding van het kleuterspeeltuintje die we dit schooljaar willen realiseren op het Centrumplein.

Groenendijk staat, volgend schooljaar, in het teken van de opening van het nieuw gebouw voor het lager onderwijs en zal de speelplaats een face lift krijgen, zowel voor de kleuters als voor de lagere schoolkinderen.



Kajak

Tijdens de eerste sportactiviteit op woensdagnamiddag konden de 5^{de} en 6^{de} jaars van de Zandlopertjes en de Europaschool kennismaken met de kajaksport.

Kajakclub De Waterratjes stelde het nodige materiaal ter beschikking en om 14 uur stonden een 30 tal leerlingen klaar om het ruime sop te kiezen.

Meester Patriek, meester Randy en juf Ulriche sprongen ook de kajak in en zorgden ervoor dat op het water alles veilig en vlot verliep.

Juf Line en juf Kris hielpen bij het in en ontschepen en maakten mooie foto's. Het mooie weer en de leuke sfeer droegen bij tot een geslaagde activiteit.

Misschien kunnen we eind juni nog eens het water op?



Voeding:

Weet iemand nog hoeveel eten onze kinderen eigenlijk nodig hebben???

Het is een feit dat wij gewoon geraakt zijn aan alsmear grotere porties, alsof de juiste hoeveelheid niet belangrijk meer is.

Een tip:

Weet je hoe een portie van 30 gram vlees of 3- 5 lepels fruit eruitziet?

Zet eens een kopje op tafel en leg er een lepel naast. Zet daarbij schaaltes met bonen, rijst, macaroni, druiven en andere soorten eten. Meet nu samen met het kind de porties uit de tabel hieronder af. Maak er nu een spelletje van. Raad eerst allebei maar eens hoeveel bijvoorbeeld 125 gram bonen nu eigenlijk is. Wijs het aan op het lege bordje en meet het dan af om te zien wie er het dichtst bij zat. Zorg dat het leuk is voor je kind. Zo doe je ook aan vergelijken en meten van gewicht met je kind, op een speelse manier.

Omvang van porties eten per leeftijdsklasse

	1-3 jaar	4- 5 jaar	6- 8 jaar	Ouder dan 8 jaar
Vlees, vis	1- 2eetlepels	30 gram	30- 60 gram	60 gram
ei	1/4	1/2	3/4	1
Pasta, rijst, aardappelen	1-2eetlepels	3-5 eetlepels	5- 8 eetlepels	125 gram
brood	¼ snee	½ snee	1 snee	1 snee
groente	1-2 eetlepel	3-5 eetlepel	5- 8 eetlepel	125 gram
fruit	1- 2 eetlepel	3-5 eetlepel	5- 8 eetlepel	100 gram
melk	1/4 - 1/3 glas	1/3 – 1/2 glas	1/2- 2/3 glas	1 glas



Onderhoud groot en klein

Mag ik even voorstellen,..... onze collega's die veel werk verrichten achter de schermen en er voor zorgen dat de klassen, toiletten, gangen, refters (kortom gans de school) hygiënisch en netjes blijven. Linda en Ellen verzorgen ook de refterdiensten en staan elke middag klaar om de kinderen te bedienen.



Heidi



Ellen



Linda



Glenn



Danny

Voor alle klusjes groot en klein.... Bij Glenn en Danny moet je zijn!



Basisschool De Zandlopertjes

GO! onderwijs van de
Vlaamse Gemeenschap