



24-25 Het Schakeltje april

Nieuwsbrief



Deze maand heeft het Schakeltje een speciaal thema. De Schakel als gezonde school. Tijdens het laatste ouderpanel spraken we met ouders over de kansen hierin voor de Schakel. Er mag meer aandacht voor beweging op de dag, buitenonderwijs en een gezonde leerleefomgeving komen. Onze eigen kinderraad pleit daar al langer voor!

Ook werd de wens uitgesproken om een schakel te maken tussen thuis en school als het om gezonde voeding gaat. Gevarieerde voeding vormt de basis voor een rijke en energieke schooldag voor alle kinderen. Het zorgt voor concentratie en groei en heeft een positief effect op de leerprestaties. Om die reden hebben we onze richtlijnen voor een gezonde lunchtrommel uitgebreid.

Mooie tip kregen we ook om de kinderen tijdens de eetmomentjes te stimuleren met elkaar in gesprek te gaan in plaats van een filmpje aan te zetten. Zo eten ze bewust en met aandacht.

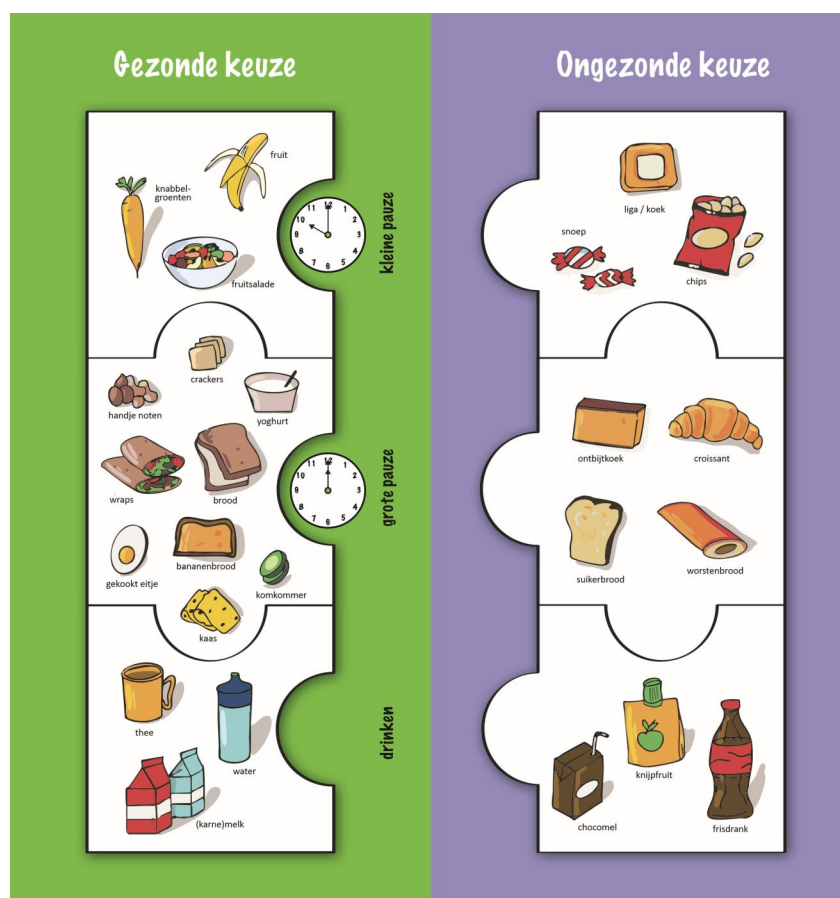
Dit is een begin **op weg naar een Gezondere school**. In de maand juni zetten we dit thema centraal in ons lesaanbod en de activiteiten. Veel dank aan alle ouders die meedachten en meehielpen met het vormgeven van de mooie menukaart!

Afgelopen woensdag deden we mee aan het schoolvoetbaltoernooi met drie teams. Het was een sportieve middag met een leuke sfeer. Trots op onze kanjers! Vrijdag 18 april vieren we de Koningsspelen op de voetbalvelden van Jan van Arckel. Al met al een sportieve maand dus!

We wensen iedereen een fijne meivakantie toe! Graag tot ziens op 6 mei!

Lonneke en team

Stap voor stap naar een gezondere school



De Schakel naar gezonde voeding

Gezonde voeding is ontzettend belangrijk voor opgroeiende kinderen. Het de basis is voor groei, concentratie en een energieke schooldag. Samen met thuis vormt school een belangrijke schakel in het aanleren van gezonde gewoontes. Met deze menukaart helpen we je graag op weg om een lekkere én voedzame fruit- en lunchtrommel samen te stellen.

De kleine pauze – een gezond tussendoortje

Tijdens de kleine pauze stimuleren we een gezond eetmoment. Een stuk fruit of een portie knabbelgroenten (zoals komkommer, worteltjes, paprika of cherrytomatjes) is een goede keuze. Zo krijgen de kinderen vitamines en energie binnen om de ochtend goed door te komen.

De grote pauze – voedzaam en vullend

Tijdens de lunchpauze kiezen we voor voedzame en vullende producten. Volkoren brood, crackers of wraps met hartig beleg zoals kaas, hummus of kipfilet zijn een prima keuze. Ook een gekookt eitje, een handje ongezouten noten of een volkoren boterham met pinda-kaas en banaan zijn gezonde opties. Kies je voor zoet? Kies dan voor producten zonder toegevoegde suikers of suikervervangers.

Wat drinken we erbij?

Water is de beste dorstlesser! Op school kunnen kinderen altijd hun beker of flesje met water bijvullen. Dranken zoals melk, thee of karnemelk zijn ook toegestaan. Frisdranken, sappen en dranken met suiker of suikervervangers zijn niet toegestaan.

Bij het samenstellen van deze menukaart zijn de adviezen van het Voedingencentrum en de GGD als uitgangspunt genomen.



' Wij willen meer dan water en brood!'

Dat was een opvallende uitkomst van gesprekken met de Kinderraad begin van dit jaar. Samen zijn we gaan kijken welke gezonde producten we konden toevoegen aan het huidige lunchmenu. Tijdens een ouderpanel Gezonde School, hebben ook ouders hierin meegedacht. Het resultaat vind je op de menukaart als bijlage bij dit Schakeltje. Dit is ons nieuwe beleid over eten op school.

' Waar is gezonde voeding goed voor?'

Op donderdag 17 april hebben de leerlingen de menukaart zelf in elkaar gezet en als tafelstandaard mee naar huis genomen. Ook hebben we met de kinderen gesproken over de nieuwe afspraken en de relatie tussen lekker en gezond eten en leren op school. Ook de GGD heeft hier een nieuwsbrief over gemaakt. Die vind je in de bijlage.

' Nieuwe afspraken per 1 mei van kracht'

Hoe werkt het? In het groen staan de producten die vanaf 1 mei zijn toegestaan. In het paars de producten die thuis moeten blijven. We gaan ervan uit dat jullie gezonde voeding meegeven aan jullie kinderen. Zien we dat dit beleid niet wordt nageleefd? Dan zet de leerkracht dit als besprekingspunt op de agenda van het rapportgesprek.

Kinderraad legt werkbezoek af



In maart bezocht onze kinderraad (Bo, Quinn, Jonah, Iris, Thijs en Anna) basisschool de Bogerd in Rossum. Ook Lonneke, juf Judith en meneer Mario gingen mee. We werden daar ontvangen door de leerlingenraad. Met elkaar kwam een mooi gesprek op gang over hoe zij de aanleg van een groen speelplein voor elkaar hadden gekregen. Binnenkort komt de delegatie uit Rossum naar Ammerzoden om bij ons een kijkje te nemen.

'Hoe was je dag online?'



Hoe zorg je als ouder dat je kind digitaal in balans blijft? Ook op het gebied van social media en gametijd kunnen kinderen wat winnen als het om 'gezondheid' gaat. In de bijlage een uitnodiging voor een ouderavond voor ouders met kinderen in de groepen 7 en 8.

Vullen jullie 'm voor ons in?



Tot nu toe hebben 75 ouders de vragenlijst ingevuld. Hartstikke bedankt! Hierdoor weten we wat goed gaat en waarin we sterker kunnen worden. Voor ouders die 'm niet ingevuld hebben, het kan nog tot aanstaande maandag!

Alvast bedankt voor jullie tijd en betrokkenheid!

Avondvierdaagse in de Bommelerwaard



Wandelschoenen aan en gaan! Je kunt je weer inschrijven



Startlocaties



www.a4dbommelerwaard.nl

Snel inschrijven? Scan de QR-code

Loop jij mee? in de week van 20 t/m 23 mei kan je op verschillende afstanden meewandelen aan de avondvierdaagse. Schrijf je in voor deze sportieve activiteit.

Buitenlesdag van meester Cedric





Meester Cedric studeert binnenkort af aan de pabo. Zijn afstudeerscriptie gaat over bewegend (buiten) leren op de Schakel. Afgelopen dinsdag nam hij vast een voorproefje op de adviezen die hij ons gaat geven. Hij organiseerde een buitenlesdag voor de leerlingen in groep 7.

Wist je dat...



- we na de meivakantie een nieuw speeltoestel krijgen op het plein? In de klimboog kunnen de leerlingen lekker klimmen en klauteren.

- je in de meivakantie mee kunt doen aan een voetbalclinic bij FC Den Bosch op 23 en 25 april?
- dat het Kelly van Kempen een hele toffe bedenker is van het personage Appel en de Vriezels? Op 9 april was ze te gast op de Schakel en heeft ze heel veel kinderen enthousiast gemaakt om haar boeken te lezen. Ook de kinderboekenwinkel uit Hedel heeft goede zaken gedaan met de boekenkraam. Dank voor al jullie aankopen!
- je op 13 en 14 mei weer kleding kunt inleveren voor Bag2School.
- we een nieuwe meester bij ons team mogen verwelkomen? Zijn naam is Martijn Murray en hij heeft zelf ook op de Schakel gezeten voordat hij meester werd. Hij komt ons helpen bij het opvangen van groep 7. Welkom Martijn!

Nieuwe collega Janneke stelt zich voor



Lesgeven is voor mij het mooiste wat er is. Ik geloof sterk in de kracht van de driehoek *kind-ouder-leerkracht*. Wanneer die relatie goed is, ontstaat er een veilige en prettige sfeer waarin kinderen echt tot bloei kunnen komen.

Plezier maken met elkaar speelt daarin een grote rol. Als kinderen zich fijn voelen en kunnen lachen, durven ze te leren en zichzelf te laten zien. Ik haal veel energie uit het zoeken naar wat elk kind nodig heeft om te groeien. Ieder kind verdient het om te stralen op zijn of haar eigen niveau – en die uitdaging ga ik met plezier aan, elke dag opnieuw.

Met vriendelijke groet,

Janneke Hamelink

PS: Janneke start na de meivakantie in de groepen 4/5 en 5. De ouders zijn hierover geïnformeerd.

We wensen iedereen een fijne meivakantie!

