



De nieuwsbrief

Nummer 4 **8 oktober 2021**

Inhoud

Agenda.....	1
Nieuws vanuit de directie.....	1
Gezonde broodtrommel.....	2
Open podium.....	3
Type training.....	4
Centrum voor Jeugd en Gezin: ook op school.....	4
Bijlage 1: week van de opvoeding.....	6

Agenda

15 okt	Afsluiting Kinderboekenweek
18 okt tot en met 22 okt	Herfstvakantie
Vanaf 25 oktober	Herfstgesprekken

Nieuws vanuit de directie

Beste ouders en verzorgers,

De herfst is van start en goed ook, wat een regenbuien zijn er geweest. Maar gelukkig brengen alle blije gezichten van de kinderen de zon in de school. Want wat straalde de kinderen toen ze vandaag hun ouders mee mochten nemen in de school. Het was heel fijn om te zien dat de kinderen het erg leuk vonden om te kunnen laten showen wat ze gemaakt hadden of hoe het rekenschrift werkt, waar ze zitten in de klas. Kortom het zag er allemaal heel gezellig uit. Wij kijken uit naar het volgende inloop moment op.

In deze nieuwsbrief besteden we aandacht aan een gezond hapje en lunch. We zijn op zoek naar de talenten van de kinderen en verder nog informatie van het Centrum voor Jeugd en Gezin. In de bijlage vindt u nog informatie over het opvoeden van kinderen.

Wij wensen u veel leesplezier.

Gezonde broodtrommel

Onze leerlingen eten 2 keer per dag op school, een hapje in de ochtend en lunch tussen de middag. Het valt ons hierbij op dat de broodtrommeltjes er steeds gezonder uit gaan zien, maar het komt helaas ook nog voor dat er een koek of snoep mee wordt gegeven. Buiten de traktatie bij een verjaardag willen wij graag dat er een verantwoord tussendoortje meegaat.



Om u te helpen hebben wij een overzichtje gemaakt met gezonde vulling voor de broodtrommel

Geschikt voor het hapje

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes
- Volkoren of bruine boterham, volkoren Knäckebröd, roggebrood of mueslibol
Kijk voor geschikt beleg bij de lunchvoorstellen

Geschikt voor de lunch

- Volkorenbrood of bruinbrood met zachte halvarine of margarine uit een kuipje
- Eventueel als variatie Knäckebröd, roggebrood of mueslibol
- Geschikt beleg voor op het brood is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20 of 30+ smeerkaas met minder zout, ei zuivelspread.
- Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegde suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei als beleg en voor erbij.

Geschikt voor drinken

- Kraanwater
- Thee zonder suiker
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje
- Kleine porties producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijnendoosje, popcorn, soepstengels, kleine koekjes of een minirolletje snoep
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, stickers etc.

Helaas is het overgewicht bij kinderen de laatste jaren flink gestegen. Dat is best zorgelijk omdat het overgewicht bij deze kinderen een groot effect heeft op de sociale emotionele ontwikkeling. Kinderen worden onzeker en kunnen faalangst ontwikkelen. En soms gebeurt het dat een kind in een sociaal isolement terecht komt. Niet leuk dus, en u als ouder kunt daar een verschil in maken.



Open podium

Op 4 en 5 november is er op school een open podium. Op 4 november op locatie Oudlandselaan en 5 november op locatie Gouden Uillaan. Je kan al je talenten laten zien aan alle kinderen op school. Alleen of met een groepje. Muziek, verkleed etc. Het open podium is voor de klassen 3 t/m 8 (de kleutergroepen komen kijken!). Bij te veel aanmeldingen zullen we voorrondes gaan organiseren.

Schrijf je dus vooral in en laat je talenten zien!

- Ja, mijn kind mag meedoen? ; (handtekening)
- Ik vind het goed dat er van mijn kind een foto wordt gemaakt ten behoeve van de ouderapp/nieuwsbrief.....(handtekening)

Wat gaat uw kind doen?

0 dans

0 grappen

0 toneel

0 zang

0 acrobatiek

0 trucjes

0 muziek*

0 goochelen

0 iets anders:



Lever dit briefje in of stuur de leerkracht van uw kind een mail! En doe dat voor 26 oktober!

*Als er liedjes moeten worden gedraaid geef je dat aan je eigen juf door.

Type training

Word een typekampioen met de training van **The House of Typing**.

Deze training bestaat pas sinds 2015 en is uiterst innovatief en volledig "state of the art" op het gebied van didactiek en (communicatie)technologie. Niet voor niets zijn er al meer dan 500 scholen in Nederland die dit concept hebben omarmd.

Je leert via onze methode typen op een natuurlijke intuïtieve manier waardoor "leren typen" echt gemakkelijker wordt. Je wordt **altijd ondersteund** door jouw docent en de cursus wordt voortdurend aangepast aan jouw mogelijkheden. Je maakt jouw eigen typcursus.

De training start op dinsdag 2 november voor de duur van 20 weken. Er zijn 16 bijeenkomsten op school van 14:45 uur tot 15:30 uur waarbij er coaching op afstand plaatsvindt.

Ga jij de uitdaging aan? Meld je dan aan via de info op de flyer die in de week van 11 oktober via school worden uitgedeeld.

Centrum voor Jeugd en Gezin: ook op school

Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) is dé plek waar ouders, verzorgers, kinderen en jongeren terecht kunnen met vragen over gezondheid, opvoeden, opgroeien en verzorging. Vanaf de geboorte tot de 18e verjaardag kijken we op verschillende momenten of jouw kind zich goed ontwikkelt. Dit doen we via (beeld)bellen, bij jou thuis, op onze CJG-locaties én op school.



Geen vraag is ons te gek! Onze jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten, pedagogen en andere deskundigen bieden advies, ondersteuning en denken graag met je mee. Heb je een vraag, dan zoeken we samen met jou naar een antwoord. Of we zoeken de juiste deskundige in ons netwerk. Zo maken we samen met jou gezond en veilig opgroeien mogelijk.

Contact met het CJG De manieren waarop je ons kunt bereiken staan op centrumvoorjeugdengezin.nl/contact. Je kunt ook rechtstreeks contact opnemen met de jeugdverpleegkundige die is verbonden aan de school van jouw kind:

- Maud de Groot
- Telefoonnummer: 088 - 20 10 000
- E-mail: m.de.groot@cjgrijnmond.nl

Cursussen aangeboden door het Centrum voor Jeugd en Gezin

Het Centrum voor Jeugd en gezin (CJG) biedt gedurende het jaar verschillende cursussen aan; zowel voor kinderen als ook voor u als opvoeder. Dit is het cursusaanbod voor oktober en november:



- *Emoties de baas (voor kinderen van 8-12 jaar); startdatum 11 oktober*
- *Omgaan met pubers (voor ouders van pubers tussen de 11 en 15 jaar); startdatum 11 oktober*
- *Bikkellab (voor kinderen van 8-12 jaar); startdatum 13 oktober*
- *Bibbers de baas (voor kinderen van 8-12 jaar); startdatum 27 oktober*
- *KIES: gescheiden opvoeden (voor ouders); startdatum 11 november*
- *Speels en positief opvoeden (voor ouders van kinderen tussen 3 en 10 jaar); startdatum 22 november*

In de loop van het jaar komt er meer aanbod op de website van het CJG: <https://centrumvoorjeugdengezin.nl/lansingerland>

Heeft u interesse? U kunt zich opgeven via de site van het CJG en/of u kunt contact opnemen met pedagoog Charlotte Vermerris (06-40715256. Zij kan u ook adviseren wat de best passende training is.



Beste ouders,

De week 4 -10 oktober staat ook wel bekend als de Week van de opvoeding.

Ieder jaar wordt deze week gehouden en worden er allerlei dingen rondom opvoeden georganiseerd en ieder jaar is er een thema.

Het thema van dit jaar is: 'Vertel eens ...'

Het opvoeden van kinderen en jongeren is belangrijk maar soms best lastig. Daarom staat de Week van de Opvoeding in het teken van opvoeden en ouderschap. Ouders én professionals die te maken hebben met opvoeden staan er niet alleen voor. Het thema, 'Vertel eens...!' gaat ditmaal over het welbevinden van ouders.

Want hoe het met de ouder gaat, heeft invloed op hoe het met het kind gaat. Dat betekent dat u goed voor u zelf moet zorgen om een goede ouder te kunnen zijn.

"Vertel eens..." Het thema van dit jaar richt zich op ouders en het is een mooie uitnodiging om met elkaar het gesprek aan te gaan. Bijvoorbeeld met andere ouders op het schoolplein, je broer/zus, je vader/moeder, een goede vriend/in of je buurman/vrouw. U kunt ook in gesprek gaan met de leerkracht, pedagogisch medewerker of met mij als Jeugdcoach op School van deze school. Iedereen heeft een verhaal om te delen. Een verhaal waarmee je anderen kunt inspireren. Een verhaal waar we met elkaar van kunnen leren en kunnen ontdekken of iemand anders ook deze ervaring heeft. Misschien kunnen er zelfs tips uitgewisseld worden met elkaar.

Om u een idee te geven over welke onderwerpen u kunt vertellen:

Vertel eens... wat het ouderschap met uw gevoelens en emoties doet. Wat doet het met de band met uw kind en het geraakt worden door uw kind?

"Wat ik het leukste vind is als mijn dochter terugkomt van school en ze heeft iets leuks of nieuws gedaan, zoals voor de eerste keer van de hoge glijbaan. Die sprankeling! En dat ze dat dan komt vertellen, speciaal aan haar papa... Dat is voor mij de kers op de taart".

Vertel eens... welke mensen zijn belangrijk voor u als ouder? De mensen om u heen, zoals vrienden, familie, je partner, de buurvrouw of pedagogisch medewerker of leerkracht.



"Je praat er wel eens over met collega's of vrienden en dan zeggen ze: 'Oh dat is normaal dus dat komt wel goed.' Het is fijn om te weten dat anderen het ook zo kunnen ervaren."

Vertel eens... hoe ervaart u het ouderschap? Vol zelfvertrouwen en tevredenheid over de juiste opvoeding? Of juist een gebrek hieraan?

"Voor de ouders is dat spannend hè, de eerste schoolweek. Je denkt dan: gaat het wel goed? Heeft ze wel vriendinnetjes? Doet ze het goed op school? En dan krijg je van school te horen aan het eind van de week: het gaat ontzettend goed. Dan heb je als ouder toch het gevoel van: ja, dan hebben we het toch goed gedaan"

Vertel eens... op welke manier geeft uw kind betekenis aan uw leven? Een kind verandert het leven, en daarmee ook hoe u naar bepaalde dingen kijkt.

"Er zijn toch ook wel dingen waar je minder bang van wordt. Ik was vroeger echt heel bang voor spinnen en insecten. En nu heb ik dat toch minder omdat ik dan denk: ja, nu moet ik wel het goede voorbeeld geven! "

Vertel eens... heeft u genoeg tijd voor uzelf? Naast dat u ouder bent, bent u ook nog een individu.

"Naast dat ik moeder ben maak ik ook tijd om te sporten of met vriendinnen af te spreken"

Zo maar wat voorbeelden om met anderen het gesprek aan te gaan.

Vertel eens....gaat u het proberen?

Vriendelijke groeten,

Sonja Krans

Jeugdcoach op School

s.krans@schoolformaat.nl

06-11169891

Dinsdag aanwezig op de Goudenuillaan

Donderdag aanwezig op de Oudelandselaan