

Gezonde school

Het continuurooster houdt tevens in dat alle leerlingen tussen de middag op school eten. Van 12.00-12.15 uur wordt er in iedere klas gezamenlijk met de juf of meester geluncht. Tijdens de lunch wordt er o.a. aandacht besteed aan sociale omgang, voorlezen of nieuwsfeiten via het overblijfsjournal. Daarna wordt er buiten gespeeld. Vanzelfsprekend hebben wij de voorkeur voor een gezonde lunch. **Een gezonde lunch geeft meer energie!**

Wilt u toch iets lekkers meegeven? Geef dan liever uw kind(eren) een stuk komkommer, snoeptomaatjes of ontbijtkoek mee naar school. Wij verwachten wel van uw kind(eren) dat hij eerst zijn/haar boterham opeet. Wilt u de leerlingen naast het normale aantal boterhammen ook beker (of pakje) drinken meegeven? Voor de kleine pauze is een stuk fruit of een boterham heerlijk. **Graag alle bekertjes en bakjes voorzien van naam. In alle groepen drinken de leerlingen in de kleine pauze en in hun eigen klas lekker koel vers water.** Om water drinken te stimuleren mogen er tijdens deze pauze door de kinderen geen andere dranken worden genuttigd. Ook lusten veel kinderen tussendoor nog wel een slokje water. Zeker als het wat warmer wordt. Samen met de oudervereniging hebben we uit hygiënisch oogpunt het volgende afgesproken: ieder leerling neemt zelf een lege beker mee voorzien van een deksel. Deze kan dan in hun laatje worden gelegd. Willen ze wat drinken tussendoor of in de pauzes, dan heeft ieder een eigen beker. Na het drinken kan de lege beker met de dop er weer op in het laatje, zodat er geen lesboeken nat worden. Na afloop van de lesdag of lesweek gaat de beker mee naar huis om afgewassen te worden. Zo heeft ieder steeds een eigen schone beker.

Verjaardagen

De verjaardagen worden natuurlijk gevierd. Er mag in de eigen klas getrakteerd worden. De jarige gaat met een klasgenoot de meesters en juffen langs. Ze krijgen een kaart waarop elke leerkracht een sticker plakt. Het liefst zien we dat de kinderen een gezonde, verantwoorde traktatie meenemen. De leerkrachten eten graag met de kinderen mee, ook wij eten graag een verantwoorde traktatie. Op internet zijn veel ideeën voor gezonde, verantwoorde traktaties te vinden.

Bewegingsonderwijs

Ook voor sport en beweging hebben wij het certificaat "Gezond bewegen" behaald. In de groepen 1 en 2 werken we met de methode: "Bewegingsonderwijs in het speellokaal". De methode bevat een rijkdom aan spannende bewegingsactiviteiten, waarbij de kinderen verschillende bewegingservaringen opdoen. Daarnaast is er aandacht voor tik-, zang-, en stiltespelen. In deze groepen wordt bij slecht weer en/of kou elke dag gegymd. Met mooi weer wordt er veelal buiten gespeeld.

In de andere groepen gebruiken we de methode: "Basislessen bewegingsonderwijs". De leerlingen krijgen 2 x 45 minuten bewegingsonderwijs per week. In deze lessen komen o.a. de volgende vormen aan de orde: rollen, duikelen, klimmen, klauteren, springen met en zonder toestellen. Daarnaast worden allerlei spelvormen aangeleerd o.a. slagbal, kastiebal en trefbal. Leren samenwerken is een belangrijk onderdeel van de lessen. Tijdens de gymlessen in het gymlokaal zijn de leerlingen verplicht gymkleding en schoeisel te dragen. Kan een leerling om de één of andere reden niet aan de gymlessen deelnemen, willen wij graag dat er een briefje meegeven wordt. Elk jaar doen we mee aan het schoolkorfbaltoernooi voor de groepen 3 t/m 8 en het schoolvoetbaltoernooi voor groep 8. Bovendien hebben we onze jaarlijkse sportdag, het ene jaar is deze in het bos is en het andere jaar op het sportveld. Ook worden er regelmatig gastlessen gegeven door verschillende sportclubs uit de regio.