



Nieuwsbrief nummer 33. 02 juni, schooljaar 2016-2017

Ouderactiviteiten juni

Thema ochtenden Pieter Jelles Troelstraschool.

Inloop tussen 08:30 en 08:45, aanvang 08:45 tot maximaal 10:00 uur.

7 juni: Het belang van spel

12 juni: VE thuis, thema zomer

13 juni: Informatie over het nieuwe schoolgebouw, Ruben Wedekind

14 juni: Themaochtend alle ouders 0-8

19 juni: Ouderbijeenkomst "slapen"

26 juni: Suikerfeest

28 juni: Opvoedprogramma's Ouder en Kind

Pianotrapmarkt

Afgelopen week hebben wij een marktdag gehouden om geld op te halen voor onze pianotrap. Het eindbedrag is nog niet bekend maar Het was een groot succes en een gezellige markt. We houden u via de infobrief op de hoogte van de pianotrap ontwikkelingen. Bezoek en like ook de facebook pianotrappagina.

<https://www.facebook.com/pieterjellestroelstraschool/>

De crowdfunding is inmiddels ook begonnen:

<http://geefonderwijs.nl/projecten/pianotrap-troelstraschool>.

 Vind ons leuk op **facebook**





De sponsorloop

Op 9 juni zal de sponsorloop plaats vinden voor de pianotrap.

Alle kinderen hebben een intekenlijst voor het werven van sponsors.

De kinderen mogen alleen aan familie en bekenden vragen of zij hen willen sponsoren. Het is **niet** de bedoeling dat de kinderen langs de deuren gaan bij onbekenden.

De kinderen moeten zoveel mogelijk sponsors te zoeken en het formulier zo weer inleveren in de klas.

Groep 1/3 + MD-ME-MF lopen de ronden rondom het **kunstgrasveld**.

Zij krijgen 15 minuten de tijd om zoveel mogelijk ronden te rennen.

De overige groepen lopen de ronden in het park (**buitengym locatie**).

Zij krijgen 20 minuten de tijd om zoveel mogelijk ronden te rennen.

Voor alle groepen zal het zo zijn dat de groepsdocenten mee helpen stempelen.



Wist je dat ...?

Maandag 5 juni is er geen school

Maandag 12 juni zijn de leerlingen om 12 uur vrij

Verslag startbijeenkomst 24 mei, thema knutselen

We hebben afgelopen woensdag met een aantal ouders, waarvan hun kinderen nieuw op deze school zitten, met elkaar besproken wat het belang van knutselen is. We hebben natuurlijk ook zelf geknutseld. Voor veel ouders was het duidelijk dat het de creativiteit bevordert, de woordenschat vergroot, (dit moet groter, kleiner, erachter, onder, bovenop) goed voor de motorische vaardigheden, geeft meer zelfvertrouwen en daardoor meer zelfstandigheid. Ook kennis krijgen van allerlei verschillende materialen. En oplossingsgericht leren denken, ook omgaan met teleurstellingen, elke keer iets opnieuw proberen.

Ouders ervaren zelf tijdens het knutselen dat zij zich ook ontspannen gingen voelen, dus konden zich voorstellen dat hun kinderen dit ook zo zouden voelen. En we waren allemaal trots op onze gemaakte werkjes. Iedereen was weer enthousiast om dit thuis te gaan doen. Kortom een geslaagde ochtend.

De laatste bijeenkomst van deze serie bijeenkomsten is 7 juni. Na de vakantie worden de nieuwe ouders uitgenodigd.

Willy van Grondelle, Oudercontact medewerker
willy.vangrondelle@impuls.nl

CITO

Er is steeds meer vraag naar de resultaten en de kwaliteit van de school, liefst in cijfers. Dit om een vergelijking met andere scholen mogelijk te maken. De moeilijkheid is echter: hoe kom je tot een eerlijke en totale vergelijking? Verschillende factoren spelen een rol en cijfers zeggen ook niet alles. Behaalde resultaten van het onderwijs zeggen alleen iets als ook de resultaten van de leerlingen bij de start van hun schoolcarrière bekend zijn.

In onderstaande tabel kunt u zien naar welke vorm van voortgezet onderwijs onze leerlingen dit jaar gaan. Daarnaast kunt u altijd terecht op de site van het ministerie van OC&W waarop de resultaten van alle scholen openbaar gemaakt worden.

Alle kinderen van groep 8 hebben meegedaan aan de landelijke CITO-eindtoets. De score van de CITO-eindtoets was gemiddeld 532.9.

Met correctie leerlinggewicht* is dat 536.0. Het landelijk gemiddelde voor deze groep was 535,2.

Dit is dus een mooi resultaat!

Onze leerlingen stromen uit naar de volgende vormen voor Voortgezet Onderwijs:

VMBO Basis met of zonder LWOO*	5
VMBO Basis/Kader met of zonder LWOO)	1
VMBO Kader met of zonder LWOO	9
VMBO Theoretisch	11
VMBO Theoretisch /HAVO	13
HAVO	3
HAVO/VWO	13
VWO	14
Kopklas*	3
Totaal	72

*Het opleidingsniveau van de ouder op het moment dat het kind is toegelaten tot de school, is bepalend voor het gewicht van de leerling. Dat gewicht bepaalt of de school extra middelen krijgt.

*LWOO= leerwegondersteunend onderwijs. Dit betekent dat de leerling in aanmerking komt voor extra begeleiding.

*De kopklas is voor leerlingen van wie de Nederlandse taal nog wat bijgespijkerd moet worden zodat ze na een jaar kunnen doorstromen naar een hogere onderwijsvorm.

HOE ZIET EEN GOEDE START VAN DE DAG VOOR UW KIND ERUIT?

1. *Zorg voor voldoende nachtrust*

Volgens verschillende richtlijnen moet een kind tot 9 jaar **12 tot 13 uur slapen** en/of zich in een **prikkelarme omgeving** bevinden. Minimaal een uur voor het slapen gaan geen tv, computer, tablet of telefoon. Het blauwe licht dat uit beeldschermen komt, zorgt ervoor dat de productie van melatonine, het slaaphormoon, wordt geremd.

Zoek op internet naar 'blauw licht filteren'. Daarmee kan je een app downloaden, waardoor er minder blauw licht geproduceerd wordt. Betekent overigens niet dat beeldschermtijd voor het slapen gaat dan wel goed voor je is.

3 – 6 jaar: 10 – 12 uur slaap per dag

6 – 12 jaar: 10 – 11 uur slaap per dag

Bedtijden voor kinderen:

5 tot 6 jaar: tussen 19.00 en 19.30 uur

7 tot 8 jaar: tussen 19.30 en 20.00 uur

9 tot 10 jaar: tussen 20.00 en 20.30 uur

11 tot 12 jaar: tussen 20.30 en 21.00 uur

Niet voldoende nachtrust?

- Groei van het lichaam en de hersenen wordt negatief beïnvloedt.
- Minder concentratievermogen.
- Kans op druk, prikkelbaar, gespannen worden.
- Je bent vatbaarder voor ziektes.
- Je stofwisseling vertraagt. Kans op ontstaan van overgewicht.

2. *Zorg voor een goed en uitgebalanceerd ontbijt*

Na zoveel uren slaap is de energie voorraad in je lichaam helemaal opgebruikt. Het lichaam heeft voeding nodig om goed te kunnen functioneren.

Geen uitgebalanceerd ontbijt of helemaal niet ontbijten?:

Moe en lusteloos met als gevolg: moeite met fysieke en mentale inspanning, verminderd concentratievermogen, lager leerrendement.

3. *Geef uw kind geen beeldschermtijd in de ochtend*

Er kan overprikkeling van de ogen plaatsvinden, waardoor zich een stresshormoon rondom de hersenbalk kan gaan vormen. Deze zorgt ervoor dat linker- en rechterhersenhelft niet goed meer met elkaar kunnen communiceren.

Beeldschermtijd in de ochtend?:

De 'emmer' van kinderen is al voor een deel gevuld. De aangeboden lesstof kan niet voldoende worden opgenomen. Als de emmer vol is, loopt deze over en wordt opgedane kennis uit de emmer gegooid, voordat deze verwerkt kan worden.

Hoeveel tijd mag een kind besteden aan het kijken naar beeldschermen? Hier bestaan geen goed onderbouwde regels voor. Voor een beetje houvast, kun je uit gaan van:

tot 2 jaar: 5 minuten per dag samen tv-kijken en een paar keer per week samen surfen

- 2 – 4 jaar: 5 à 10 minuten per keer, tot maximaal 30 minuten per dag
- 3 – 6 jaar: 10 à 15 minuten per keer, tot maximaal 1 uur per dag
- 6 – 8 jaar: maximaal 1 uur per dag, verdeeld over periodes van maximaal 30 minuten
- 7 – 10 jaar: maximaal 1 à 1½ uur beeldschermtijd per dag
- 10 – 12 jaar: maximaal 2 uur beeldschermtijd per dag
- 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur beeldschermtijd per dag.

4. Kom in beweging

Kom lopend of op de fiets naar school. De doorbloeding van o.a. de hersenen wordt hierdoor gestimuleerd. Je hersenen gaan als het ware 'aan', waardoor communicatie tussen linker- en rechter hersenhelft kan gaan plaatsvinden.

HERSENONTWIKKELING

Jongens	Meisjes
Smallere hersenbalk	Bredere hersenbalk
Aanwezigheid testosteron	Afwezigheid testosteron
Hersenen als Brusselse wafels	Hersenen als spaghetti
4 jaar?: hersenrijping van 3,4 jaar Dit heeft niets met IQ te maken	4 jaar?: hersenrijping van 4,6 jaar Dit heeft niets met IQ te maken

Bewegen zorgt ervoor dat er verbindingen worden aangelegd tussen de linker en de rechter hersenhelft en dat verwerking van het geleerde kan plaatsvinden. Regelmatig bewegen is dan ook belangrijk om de emmer niet te doen overstromen.

Ontbijt tips:

Fruit shake

- 250 gram Griekse yoghurt
- Flinke handvol rood fruit (150 gram ongeveer)
- 3 dadels
- Eventueel natuurlijke honing voor wat zoetere smaak

Doe alles in een blender en mix dit tot een shake, dit is uiteraard genoeg voor 2 of 3 kinderen uitgaande van ongeveer 125-150 ml shake per kind.

Bij lactose intolerantie gebruik dan plantaardige yoghurt of melk zoals kokosyoghurt, kokosmelk, amandelmelk of havermelk.

Havermoutpap

- 200 ml (plantaardige) melk aan de kook brengen
- 5 volle eetlepels havermout in de melk en doen en gaarkoken
- Appel in kleine stukjes snijden en door de pap doen met wat kaneel en honing **of** Een handje blauwe bessen met wat honing **of** Banaan met fijngehakte amandelen

Omelet met spinazie (kun je de avond ervoor klaar maken en volgende dag even opwarmen)

- 2 a 3 eieren klutsen met zout en peper
- Scheutje melk erbij
- Flinke handvol spinazie kort blancheren
- Spinazie uit laten lekken en in een koekenpan met een beetje boter bakken. Daar de geklutste eieren overheen gieten en op laag vuur bakken. Als de bovenkant bijna gestold is omdraaien en verder gaar bakken. Eventueel na het draaien een beetje geraspte kaas erover strooien. Dit kan zo gegeten worden of met een a twee sneetjes volkorenbrood.

Banaan havermoutpannenkoekjes (beslag is ook de avond ervoor al klaar te maken)

- 1 banaan
- 1 ei
- Scheutje (plantaardige melk)
- 2 eetlepels havermout
- Eventueel wat (seizoen)fruit
- Banaan, ei en melk in een blender mixen, dan de havermout erdoorheen roeren en even laten staan. Als je dit een avond van tevoren maakt kan het zijn dat het beslag de volgende dag dikker is van structuur. Voeg dan wat extra melk of een eitje toe om het wat vloeibaarder te maken. Smelt wat boter of kokosvet in een koekenpannetje en doe hier 2 volle eetlepels van het beslag in. Zodra de pannenkoekjes wat steviger aanvoelen draai ze dan voorzichtig om en laat ze doorgaren. Serveer warm met eventueel wat fruit en een beetje honing.

Fruit tips:

Het belangrijkste is om af te wisselen met groente en fruit! Geef dus niet elke dag een banaan of alleen maar appels, variatie is belangrijk om aan verschillende smaken te wennen maar ook om verschillende vitaminen, mineralen en vetten binnen te krijgen. Het handigst is om fruit uit het seizoen te geven en om dit klaar te maken zodat ze het makkelijk kunnen opeten.

Schil een mandarijn bijvoorbeeld thuis al en verdeel in partjes zodat kinderen het makkelijk kunnen opeten.

In de zomer heb je erg veel keus in fruit, maak hier gebruik van en laat kinderen verschillende soorten groente en fruit proeven. Betrek ze bij het boodschappen doen of laat ze kiezen wat ze mee nemen naar school aan groente/fruit. Laat het groente en fruit er aantrekkelijk uitzien voor kinderen, geef je ze bijvoorbeeld een banaan mee teken er dan een gezichtje op.

Groente stick

- Komkommer doormidden snijden en de zaadlijsten verwijderen, snijd dan in partjes
- Cherry tomaatjes
- Saté prikkers

Rijg de komkommer en tomaatjes om en om op een satéprikker, makkelijke en snel klaar!

Fruitsalade

- Snijd 3 verschillende fruit soorten in kleine stukjes en meng dit door elkaar. Gebruik je fruit dat snel bruin wordt sprenkel hier dan wat citroensap overheen voor het mengen. Proef zelf even of het niet zuur is, zo ja, doe dan een beetje honing erbij.

Groentevingers

- Snijd wortels, paprika en komkommer in lange stukken
- Mix Griekse yoghurt met een beetje mayonaise, citroensap, peper en zout tot een dip
- Geef de dip in een apart bakje mee

Kokosbanaantjes

- Banaan in plakjes snijden
- Citroensap
- Geraspte kokos
- Meng de banaan goed met het citroensap en haal ze dan door de kokos. Eventueel rijgen op een stokje of gewoon in een bakje doen.



Visjes

Zakariya Zeiani en **Sarah van Ommen**, hebben aan de eisen voor het zwemdiploma **A** voldaan.

Ouissal Fatouh heeft aan de eisen voor het zwemdiploma **B** voldaan.

Amin Ait hsain ichou en **Nada Bouhdoud** hebben aan de eisen voor het zwemdiploma **C** voldaan.

Héél knap, gefeliciteerd allemaal!

