

Nieuwsbrief

Voor ouders/verzorgers met een kind op OBS Roombeek



Volg ons op Facebook  facebook.com/roombeekschool en Instagram  instagram.com/roombeekschool

www.roombeekschool.nl

Nieuwsbrief 06 – 7 november 2024

Zo trots als een pauw



TROTS!

Jaarlijks krijgen we ons bestuur vanuit Stichting Consent op schoolbezoek en voeren we schoolontwikkelgesprekken.

We kregen te horen dat de sfeer in school zeer prettig is. Er wordt hard gewerkt. Onze resultaten zijn goed en de school maakt goede keuzes met betrekking tot de schoolontwikkeling en professionalisering.

GOED ONDERWIJS IS GEEN TOEVAL!



Schoolplein

Zoals jullie allemaal kunnen zien, wordt er keihard gewerkt op ons schoolplein. De werkzaamheden gaan wat langer duren. Dit komt omdat er veel puin in de grond zat. En er wordt een drainagesysteem aangelegd, vanwege het hoge grondwaterpeil. Het duurt nog een week of twee en dan is het nieuwe plein klaar.



Welkom op school!

Joepie! Noelle is nu echt vier jaar en mag eindelijk elke dag naar school. Tishaniery en Johan zijn ook gestart na de herfstvakantie. Van harte welkom op OBS Roombeek. We wensen jullie een mooie schooltijd!

Studiedagen team



In de eerste nieuwsbrief en in de jaarkalender staan de studiedagen (lesvrije dagen voor de leerlingen):

donderdag 21 november 2024

dinsdag 28 januari 2025

donderdag 20 maart 2025

woensdag 28 mei 2025

Mogelijk volgt er nog een extra dag. Dat hoort u tijdig van ons

Vrijdag 11 juli is geen vrije dag!

Behalve voor groep 8, die hebben de laatste schoolweek van het schooljaar een afwijkend rooster. Dat wordt later in dit schooljaar met de betreffende ouders gecommuniceerd.

Nieuws vanuit de ouderraad



We willen jullie graag even bijpraten over de activiteiten van de Ouderraad op onze school. Wij, een team van zes enthousiaste ouders – drie moeders (Nesrin, Gülümser, Özlem) en drie vaders (John, Sjoerd, Jan Wouter) – zetten ons in om van elk feest en schoolreisje een onvergetelijk moment te maken voor alle kinderen.

Deze activiteiten bekostigen we met de vrijwillige ouderbijdrage, waarvoor we ieder schooljaar een factuur sturen. Het komt soms voor dat deze factuur in de tas van de leerling

blijft liggen of anderszins over het hoofd wordt gezien. Dat vinden we jammer, want we zijn volledig afhankelijk van jullie bijdrage om al die leuke activiteiten te organiseren en te financieren.

Om alles soepel te laten verlopen, vragen we soms ook via de klassenouders om hulp bij feestjes of andere evenementen. Alvast veel dank aan iedereen die ons hierbij helpt – jullie inzet maakt echt een verschil!

Hebben jullie vragen of willen jullie gewoon even kennismaken? Stuur gerust een mail naar ogroombeekschool@gmail.com of spreek ons aan op het schoolplein.

Met vriendelijke groet,

De Ouderraad

Nationaal Schoolontbijt

Op vrijdag 15 november hoeft uw kind thuis niet te ontbijten. We ontbijten dan allemaal gezellig samen op school!

Uw kind hoeft op deze dag niets mee te nemen naar school.



Kerstpakket

Net als vorig jaar mogen we alle kinderen weer een Kerstpakket geven. Wilt u geen Kerstpakket: geef dat dan uiterlijk 15 november door op school.



Agenda

- 08-11 Kinderraad
- 15-11 Nationaal schoolontbijt
- 16-11 Intocht Sinterklaas in Nederland
- 18-11 Intekenen driehoeksgesprekken
- 21-11 Studiedag team, alle kinderen vrij !

Verjaardagen

Alle jarigen in november

- 02-11 Nano groep 4
- 03-11 Naud groep 8
- 07-11 Xanthia groep 7
- 13-11 Pierre groep 5
- 16-11 Isa groep 8
- 16-11 Sophie groep 8
- 21-11 Rojda groep 7
- 27-11 Yassine groep 5
- 27-11 Karien groep 5
- 28-11 Alina groep 3
- 28-11 Leahna groep 1/2b
- 29-11 Victoria groep 3
- 30-11 Anne groep 5

Bijlagen

- LOES
- Nationaal schoolontbijt



adviseert
ouders

Wat staat er op de agenda?

Aanbod voor ouders van kinderen tussen de 4 - 12 jaar

N
o
v
e
m
b
e
r

19 nov

Webinar

Praten over relaties en seksualiteit

Seksuele ontwikkeling begint op jonge leeftijd. Bij kinderen gaat het over het eigen lichaam ontdekken, vriendschap en relaties en elkaar lief vinden. Wat past bij welke leeftijdsfase? Hoe praat je hierover met je kind?

21 nov

Webinar

Kinderen en pittige emoties

Wat zijn emoties, hoe werkt dat in je lijf en hoofd? Hoe voorkom je heftige emoties? Hoe kun jij als ouder onbedoeld emoties bij kinderen versterken en hoe kun je dat voorkomen? In dit webinar vertelt Tischa Neve je alles over emoties van kinderen!

10 dec

Webinar

Opvoeden met multimedia

Voor kinderen is de digitale wereld groot maar ook heel normaal. Hoe leer je ze veilig en goed omgaan met de mogelijkheden die er zijn? Wat is de balans tussen on- en offline? Wat zijn geschikte apps? Hoe gaan andere ouders om met het mediagebruik van hun kind?

D
e
c
e
m
b
e
r

16 dec

Deurningen

EHBO bij baby's en kinderen

Weet jij wat je moet doen als je kind bijvoorbeeld een wond heeft of dreigt te stikken? Een EHBO'er vertelt je hoe je kunt handelen en hoe je zorgt voor een veilige omgeving thuis.

18 dec

Webinar

Positief Opvoeden

Natuurlijk wil jij als ouder het beste voor je kind. Maar soms kan het opvoeden van je kind behoorlijk uitdagend zijn. Herken jij lastige opvoedsituaties? Tijdens dit webinar krijg je tools en inzichten waarmee je thuis aan de slag kan om positiever te kunnen opvoeden.

16 jan

Webinar

Gevoelige kinderen met intens en pittig gedrag

In dit webinar krijg je uitleg hoe het werkt in het hoofd en lijf van gevoelige, temperamentvolle kinderen. Hoe snel loopt hun 'emmertje' vol? Tischa Neve geeft je handvatten hoe je je kind kan helpen.

J
a
n
u
a
r
i

Webinar on demand

Help je kind de scheiding door

Een scheiding is enorm ingrijpend. Voor jezelf, maar ook voor kinderen. Als ouder heb je de verantwoordelijkheid om de kinderen hier zo goed mogelijk bij te begeleiden. Je krijgt tips hoe je jouw kinderen goed kunt begeleiden tijdens het proces van een scheiding.

Webinar on demand

Help (en hoera), een scherm...

Een webinar over schermdrang & mediaopvoeding. Hoe slecht zijn die schermen? Is er ook iets goeds aan? Hoe geef je je kinderen van jongs af aan een goeie mediaopvoeding en hoe voorkom je en ga je om met gezeur en gedoe rond schermen. Dit webinar is voor ouders van kinderen van ± 1-11 jaar.

SCAN ME



Kijk op loes.nl/agenda voor het meest actuele aanbod!



www.loes.nl



Een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind

Dat is de droom van het Nationaal Schoolontbijt. Om dat te bereiken zorgen we samen met onze partners voor lesmateriaal en een fysiek ontbijt op school. Leren én ervaren op een leuke en speelse manier. De school van jouw kind(eren) doet ook mee op **vrijdag 15 november**. Die dag mogen de kinderen dus voor één keer zonder ontbijt naar school!

Een gezond ontbijt volgens de Schijf van Vijf op tafel!



Volkorenbrood

Volkorenbrood is de broodsoort met de meeste voedingsstoffen en vezels. Kinderen kunnen kiezen uit vers volkoren tarwebrood, volkoren tarwebolletjes en volkoren tarwebolletjes met rozijnen.



Volkoren matze crackers

Volkoren matze crackers passen goed bij een verantwoord ontbijt. Gemaakt met volkoren tarwemeel, geroosterde tarwekiemen en helder drinkwater, zonder verdere toevoegingen. De volkoren matze crackers zijn heerlijk knapperig.



Glutenvrij brood

Het glutenvrije bruinbrood bevat belangrijke voedingsstoffen zoals vezels en jodium. De smaak en textuur is niet te onderscheiden van gewoon brood. Check gerust bij de school of er glutenvrij brood besteld is.



Cruesi cocoa & banana

In de halfvolle yoghurt hoort natuurlijk iets lekkers. Deze ontbijtgranen is een granenmix met geroosterde volkoren havermout en stukjes cacao en banaan. Zonder toegevoegde suikers.



Halfvolle melk en yoghurt

Halfvolle melk en yoghurt leveren goede voedingsstoffen, zoals eiwit en calcium. En die hebben kinderen nodig voor een normale groei en de ontwikkeling van hun botten. Magere en halfvolle yoghurt en melk staan in de Schijf van Vijf.



Kaas 30+

Kaas is rijk aan vitamines en mineralen zoals vitamine B12 en calcium. Bij het Nationaal Schoolontbijt staat (vegetarische) 30+ kaas op tafel, gemaakt van weidemelk. Deze kaas met niet teveel zout past in een gezond voedingspatroon.



100% pindakaas

Pinda's, heel veel pinda's gaan er in de 100% pindakaas. En alleen gemalen pinda's, verder niets. Een lekkere plantaardige keuze voor op de boterham.



Sojadrink

Een drink op basis van soja, helemaal plantaardig. Deze drink zit boordevol eiwitten en is laag in suikers en verrijkt met calcium, vitamine B2, B12 en D. Varieer er dus lekker op los!



Scharreleieren

Een ei hoort erbij! Regelmatig een ei eten is gezond. Eieren zijn een belangrijke bron van eiwitten, vitamines en mineralen en passen daarom in een gezond voedingspatroon.



Halvarine

Halvarine bevat essentiële vetten en is een belangrijke bron van de vitamines A, D en E. Smeren van halvarine is een makkelijke en smakelijke manier om deze gezonde voedingsstoffen binnen te krijgen.



Thee

Thee zonder suiker staat in de Schijf van Vijf. Het voorziet je lichaam van vocht. De thee in het ontbijtpakket bevat geen cafeïne.



Groente en fruit

Groente en fruit leveren veel verschillende voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels. Dagelijks voldoende fruit en groente eten is voor zowel kinderen als volwassen heel belangrijk. In het ontbijtpakket zitten daarom appels, mandarijnen en komkommer. Lekker en gezond!



Dagkeuze: Hummus

Spread op basis van kikkererwten en traditionele oosterse specerijen. Deze spread is heerlijk op de volkoren boterham of -cracker en lekker te combineren met een plakje komkommer of tomaat. De hummus is een dagkeuze.



Dagkeuze: jam

Jam is als dagkeuze toegevoegd aan het ontbijtpakket. Hoewel het niet in de Schijf van Vijf staat, kan je af en toe kiezen om je volkoren boterham of cracker ermee te beleggen. Lekker voor de afwisseling dus!



Aandacht voor allergenen

We willen natuurlijk voor alle kinderen een lekker, gezond en divers ontbijt op tafel zetten. Ook voor kinderen met een voedselovergevoeligheid. Bij het samenstellen van het ontbijtpakket proberen we daarom rekening te houden met veel voorkomende allergieën en intoleranties. Bekijk alle informatie per ontbijtproduct op [deze websitepagina](#).



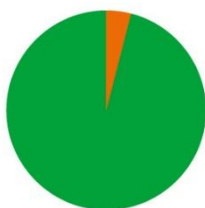
Waarom ontbijten?

Een gezond ontbijt is van belang, niet alleen om voldoende energie en voedingsstoffen binnen te krijgen, maar ook om de dag energiek te starten en geconcentreerd te kunnen leren op school. Ontbijten lijkt heel gewoon. Toch ontbijt 5% van de kinderen, dat zijn er zo'n 72.000, niet elke dag of kan het ontbijt op een gezondere manier. Door te kiezen voor gezondere ontbijtproducten en meer groente en fruit te eten. Maar ook door met aandacht te eten, aan tafel zonder afleiding van TV's en smartphones.

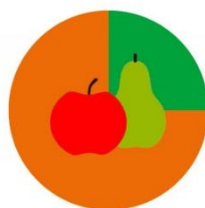
Gezond ontbijtgedrag stimuleren is goed voor het welzijn en de gezondheid van kinderen, en maakt dat ze op latere leeftijd bewustere keuzes kunnen maken.

Hoe vaak ontbijten kinderen en kiezen ze groente en fruit?

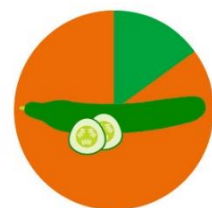
● 95% dagelijks
● 5% niet dagelijks



● 25% fruit
● 75% geen fruit



● 15% groente
● 85% geen groente



Smakelijk samen ontbijten: tips voor thuis!



Goed voorbeeld doet volgen

Gezond eten wordt al op jonge leeftijd aangeleerd: jong geleerd is oud gedaan! En ouders/verzorgers hebben daarin een centrale rol. Ontbijten is onderdeel van gezond eetgedrag. Kinderen hebben (net als jij) energie nodig om op gang te komen. Na een gezond ontbijt kunnen ze zich beter concentreren op school.



Tip!

Geef zelf het goede voorbeeld, door gezond te ontbijten en ervan te genieten.

Ontspannen ontbijten

Vaste eetmomenten en regels over het eten geven kinderen structuur en houvast. Mocht het een keer anders lopen in de ochtend, wees dan flexibel en begripvol. Het hoeft niet elke dag perfect te zijn. Het is ook niet altijd nodig om de aandacht te richten op een nieuw, ander of gezond product. Of je kind nu wel of niet besluit om deze keer een hap te nemen of iets nieuws te proberen, neem de tijd en rust en houd de sfeer ontspannen. Het is niet erg als je kind een aantal keer nodig heeft om het eten te proeven om te bepalen of het lekker is. Uiteindelijk komen kinderen er wel; als het niet vandaag is, dan misschien morgen.

Tip!

Hectische ochtend of moeite met opstaan? Maak het ontbijt dan 's avonds klaar en bewaar het in de koelkast. Dat scheelt tijd, maar geeft je alsnog de voordelen van rustig samen ontbijten!

Meer tips? Kijk snel op schoolontbijt.nl/ontbijtips

