

NIEUWSBRIEF

FEBRUARI



SBS DE KATERSBERG

Schooljaar 2015/2016

Traditioneel...

Traditioneel is de week voor het carnavalverlof een feestweek op school. Dit schooljaar staat alles in het teken van ons jaarthema en zijn "kleuren" ook de rode draad door de week.

Hieronder ziet u nog even de weekplanning

maandag	roze en paars
dinsdag	groen en oranje
woensdag	geel
donderdag	blauw en rood

Opgelet; **carnaval bij de kleuters, ze verkleeden zich die dag** en gebruiken daarbij zo veel mogelijk kleuren

vrijdag	carnaval op de lagere school (zo veel mogelijk kleuren) de kleuters zijn op uitstap naar binnenspeeltuin "De Flipper" (niet verkleed)
---------	---

EXTRA; wees creatief deze week. Gek doen hoeft geen geld te kosten. Duik even in de kasten, je zal versteld staan wat je allemaal kan vinden in de gevraagde kleuren waarmee je je kind een paar toffe dagen kan doen beleven.

Dat wordt smullen!

Naar jaarlijkse traditie houdt de ouderraad een wafelverkoop. Eten jullie zelf liefst de heerlijke chocoladewafels terwijl vrienden en grootouders de voorkeur geven aan de traditionele vanillewafels? De burens smullen misschien wel liefst een suikerwafel? Ook dit jaar hebben we voor elk wat wils en ons assortiment werd zelfs uitgebreid met heerlijke frangipane en eierkoeken.

Ambachtelijke vanillewafels	30 stuks per box
Ambachtelijke chocoladewafels	30 stuks per box
Suikerwafels	12 stuks per box
Frangipane	12 stuks per box
Eierkoeken	14 stuks per box

De inschrijfstrook werd via email en afgedrukt bezorgd. We vragen vriendelijk deze samen het geld mee te geven VOOR 22 februari. Die dag sluiten we de bestellingen af zodat alles tijdig geregeld kan worden voor de levering van 15 maart.

Carnaval op school



Wafels @ De Katersberg



2 weken extra aandacht aan "gezondheid"



**OOK VOOR
OUDERS!**

Gezondheid en gezonde voeding staan centraal

Na het carnavalverlof besteden we 2 weken extra aandacht aan alles wat met gezondheid te maken heeft. In alle klassen, ook de kleuterklassen, zal gezonde voeding, gezond bewegen en dus een gezond leven de rode draad vormen doorheen deze themaweken.

Op een speelse en pedagogisch verantwoorde manier gaan we in deze periode op zoek naar de "gezondste klas". We zullen, aangepast aan de leeftijd, aandacht besteden aan de voedingsdriehoek, waarbij we de kinderen aanmoedigen om gezonder te leven door :

- evenwichtig en gezonder te eten & te drinken, waarbij we aandacht besteden aan iedere eetmoment van de dag (ontbijt, lunch, avondmaal en de tussen doortjes)
- voldoende te bewegen
- een gezond gewicht

Ook "koken" staat op het programma. Op 22 februari bij de kleuters, 23 februari in de lagere school. Elke klas zal een gerechtje klaar maken in de "kleur van het jaarthema". Niet steeds even gemakkelijk om te koken in "een kleur" en hierbij niet uit het oog te verliezen dat het om "gezonde voeding" moet gaan. We laten ons alvast verrassen!

Vrijdag 26 februari sluiten we het thema af met een gezamenlijk moment op de speelplaats (15u). Ook u als ouders bent hierop welkom. Meer info en een uitnodiging volgen nog in een aparte mededeling na de vakantie, maar u kan alvast dit moment vrij houden.



Gezond leven ook buiten de schoolpoort...

Ja, ook u als ouder dagen we uit om gedurende deze 2 weken meer aandacht te besteden aan "gezond leven". Misschien is het goed eens stil te staan bij de tussendoortjes die u meegeeft. Er zijn beslist lekkere en gezonde alternatieven voor de koek die u elke dag in de boekentas stopt. Denk ook eens na over de inhoud van de lunchbox en vervang broodbeleg door een gezonder alternatief. Besteed ook eens extra aandacht aan samen bewegen met uw kind. In plaats van tv te kijken kan u eens een flinke wandeling maken of gaan zwemmen. Samen bewegen is niet alleen gezond maar ook gezellig.

Wij helpen je graag op weg met gezonde tips!

1. Begin met een goed ontbijt

Sla het ontbijt niet over, want dat is de eerste maaltijd na een lange nacht. Je lichaam heeft energie nodig om de dag te beginnen. Door het ontbijt komen je darmen en de spijsvertering op gang. Als je niet ontbijt, is de verleiding groter om later op de dag ongezone tussendoortjes te nemen.

2. Water drinken

Een glas water voor het eten bevordert de spijsvertering. Bovendien is water drinken belangrijk om de gif- en afvalstoffen uit je lichaam te spoelen. Drink 1,5 liter water per dag. Dit lijkt veel, maar het valt mee. Schenk vaker een glas water in als je frisdrank wilt nemen en drink 's ochtends eerst een glas water voordat je aan melk, sap of thee begint.

3. Langzaam eten

Volgens sommigen hét geheim van slank blijven: kleine porties eten en vooral langzaam eten. Schep dus minder op; je hebt veel minder nodig dan je denkt en iets meer nemen kan later ook nog. Eet rustig, kauw langzaam en geniet bewust van elke hap.

4. Regelmatig eten

Voor je spijsvertering is het belangrijk om regelmatig te eten. Drie hoofdmaaltijden per dag is een goede basis, maar het kan ook helpen om vaker op een dag een minder grote maaltijd te nemen. Zo voorkom je dat je tussendoor ineens een vreetbui krijgt en een heel pak koek soldaat maakt.

5. Gevarieerd eten

Gezond eten is gevarieerd eten. Door de variatie krijg je veel verschillende voedingsmiddelen binnen. En zo krijg je genoeg van alles binnen. Om meer variatie in je eten te brengen is het handig om de schijf van 5 te gebruiken. Probeer in ieder geval niet iedere dag hetzelfde te eten.

6. Evenwichtig eten

Gevarieerd eten betekent ook dat je af en toe iets ongezonds mag nemen. Belangrijk is dat je dit weer in balans brengt. Heb je 's middags een patatje met veel mayonaise gegeten, zorg dan dat je 's avonds weer matigt en minder van het ongezone of vette eten neemt. Alles mag, zolang je het maar weer in evenwicht brengt.

7. Nooit genoeg groente en fruit

Dat groente en fruit gezond zijn, is geen verrassing. Ze bevatten immers veel goede stoffen zoals vitaminen en mineralen. Bovendien bevatten ze weinig calorieën en geven ze een vol gevoel. Voor een gezond leven mogen groente en fruit dus niet ontbreken. Probeer daarom dagelijks 200g groente en 2 stukken fruit te eten.

8. Bewust eten

Een goede manier om gezond te eten is door je bewust te zijn van wat je eet. Sta daarom vaker stil bij wat je eet. Is het wel zo verstandig om die zoete chemische snoepjes te eten, waarvan je totaal geen idee hebt hoe ze gemaakt zijn of wat er in zit? De kwaliteit van je eten is belangrijker dan de kwantiteit. Als je vaker bewust nadenkt over wat je je lichaam voor voedsel geeft, ga je vanzelf gezonder eten.

9. En natuurlijk, bewegen

Geef je lichaam de mogelijkheid om het voedsel te verwerken. Bewegen is hiervoor heel belangrijk. Begin na het avondeten niet meteen aan een toetje, maar ga eerst een flinke wandeling maken. Eet ook niet vlak voor het slapen gaan, dan kan het lichaam het voedsel niet goed verteren. Doordat je gaat liggen, gaan je organen namelijk ook in de slaapstand en dat is niet goed als je net met een halve maaltijd in je maag hebt.

10. Geniet!

Je lichaam heeft voedsel nodig om te overleven. Maar eten is ook iets waar je van moet genieten en genieten is weer goed voor het lichaam. Ga juist wél een keer met een hongerige maag naar de supermarkt en verbaas jezelf over hoeveel lekkere dingen er te koop zijn! Het zal je opvallen dat er genoeg mogelijkheden zijn om lekker, gezond en gevarieerd te eten.

**Samen op weg
naar een
gezonder leven**



15/02
Dikketruiendag



1 kledingstuk



DIKKETRUIENDAG
15 FEBRUARI 2016



De Dikketruiendag wil een aanzet geven om op school en in het dagelijks leven structureel werk te maken van de strijd tegen de opwarming van de aarde. Als we minder fossiele brandstoffen verbruiken, warmt de aarde minder snel op. Ook als school willen we **zorgzaam** omspringen met ons energieverbruik.

Daarom zetten we op maandag 15 februari de verwarming van onze school enkele graden lager. Daarom vragen we dat u ervoor zorgt dat uw kapoen die dag extra warm aangekleed wordt zodat hij/zij geen kou heeft.

EXTRA, gekoppeld aan de kledinginzameling!

Mogen we vragen dat alle kinderen, ook de kleuters, een extra kledingstuk meebrengen op de Dikketruiendag? Dit kledingstuk zal niet terug meegegeven worden, maar wordt verzameld voor onze kledinginzameling. Dit mag eender welk kledingstuk zijn, het mag gerust van mama, papa, oma of opa zijn. Hiermee heeft ieder alvast zijn steentje bijgedragen aan dan aan de kledinginzameling van april.

Dit is ook ZORG

In februari nemen de klasleerkrachten bij alle lagere schoolkinderen LVS-toetsen af. Dit zijn toetsen waarmee we de vorderingen in wiskunde, spelling en lezen opvolgen. Daarnaast worden alle kinderen - ook kleuters - door de klasleerkracht gescreend op hun welbevinden, betrokkenheid en competenties. De lagere schoolkinderen krijgen zelf ook de kans om hun welbevinden, betrokkenheid en competenties te scoren op een bevraging die door de zoco in elke klas wordt afgenomen. Deze resultaten worden met de nodige discretie behandeld.

Al deze resultaten worden meegenomen naar het filteroverleg. Dit is een overleg tussen de klasleerkracht en de zorgcoördinator. Zij zoeken samen naar de juiste aanpak wanneer kinderen dreigen uit te vallen, op welk ontwikkelings- of leerdomein ook. Indien nodig worden zij ondersteund door de zorgjuffen en tijdens de zorgmomenten in de klas zelf. Maar ook jullie, ouders, kunnen helpen om de juiste ondersteuning te zoeken voor jullie kind en dan worden jullie uitgenodigd voor een gesprek of jullie contacteren zelf de klasleerkracht, de zorgcoördinator of de directeur.

Soms is dit niet voldoende of beschikken we niet over voldoende informatie om een kind te helpen en dan volgt er een MDO. Dit is een multi-disciplinair overleg; de klasleerkracht, de zorgcoördinator, het CLB en de directie maken een handelingsplan op. Dit alles gebeurt in overleg met de ouders en het kind, eventueel ook externe begeleiders zoals logopedist, kinesist. Na een vooropgestelde tijdsduur volgt er een evaluatie zodat de ondersteuning kan voortgezet, bijgestuurd of stopgezet worden. Buiten dit zorgtraject om kunnen jullie met een eigen hulpvraag steeds terecht bij ons schoolteam, zorgcoördinator, directie of het CLB.

Ouderinfo...

Vrije dagen
2016/2017

Reeds bepaalde vrije dagen schooljaar 2016/2017

Vrijdag 30-09-2016	1 ganse lokale verlofdag
Woensdag 08-02-2017	½ lokale verlofdag
Woensdag 24-05-2017	½ lokale verlofdag

<u>Pedagogische studiedagen</u>	woensdag	21 september
	woensdag	26 oktober
	nog 1/2 dag te bepalen, wordt later meegedeeld	

Maandplanning

Agenda maand februari

ma 01	Carnaval - kleur van de dag = paars en roze
di 02	Carnaval - kleur van de dag = groen en oranje
wo 03	Carnaval - kleur van de dag = geel Milieulessen 3 en 4 lj
do 04	Carnaval - lagere school kleur van de dag = blauw en rood - kleuterschool = zo veel mogelijk kleuren (carnavalfeest) Milieulessen 5 en 6 lj Move tegen pesten (ganse school) Toneel KWB (vanaf lj 3)
vr 05	Carnaval - zo veel mogelijk kleuren Kleuters naar Flipperland
za 06	
zo 07	
ma 08	
di 09	
wo 10	
do 11	
vr 12	
za 13	
zo 14	
ma 15	Dikketruiendag (ganse school) Alle kinderen 1 kledingstuk meebrengen (kledinginzameling) Start inschrijvingen broers en zussen ° 2014 (enkel op afspraak tot 06/03)
di 16	Auteurslezing lj 5
wo 17	
do 18	
vr 19	
za 20	
zo 21	
ma 22	Kookproject lagere school
di 23	Kookproject kleuterschool
wo 24	
do 25	Lj 6 - op stap naar het middelbaar (schoolbezoek)
vr 26	Afsluiter gezondheidsweek (15u)
za 27	
zo 28	
ma 29	

We pogen hier zo volledig mogelijk te zijn .

Elke mededeling is onder voorbehoud van wijzigingen. We rekenen op uw begrip als een activiteit door omstandigheden verzet wordt en/of niet doorgaat. We brengen u steeds tijdig op de hoogte als er iets verandert.