**Nieuwsbrief no. 3  
SWS Oostermoer  
november 2019**

**Gezond eten**  


Gezond eten bepaalt in belangrijke mate onze gezondheid.   
Een kind heeft veel energie nodig. Naast de drie hoofdmaaltijden (heel belangrijk) zijn tussendoortjes ook een belangrijk onderdeel van de voeding. Twee tussendoortjes per dag zorgen er mede voor dat de dagelijkse energiebehoefte van het kind op peil blijft. Daarom is het belangrijk om voor gezonde tussendoortjes te kiezen, want over het algemeen zitten daar veel gezonde voedingsstoffen in en dat geeft het kind energie. Ook is het belangrijk dat er variatie zit in de tussendoortjes en dat eten er aantrekkelijk uitziet. Op het internet vindt u heel veel ideeën voor gezonde tussendoortjes. Bijvoorbeeld **groente/ fruitspiesjes**: doe groenten of fruit op een satéprikkertje en laat je kind helpen ze te maken. Zo worden de groenten en fruit interessanter. Of maak **appelkoekjes**: haal het klokhuis uit de appel en snijd deze in dunne plakjes. Besmeer de plakjes met een dun laagje pindakaas of notenpasta en versier het met rozijntjes, besjes, druifjes of ander gezonds. Het wordt een feestje om het te maken en op te eten.   
Wij willen u vragen kritisch te zijn op de tussendoortjes die u uw kind meegeeft naar school. Daarvoor alvast hartelijke bedankt.

**Studiedag**   
Dinsdag5 november hebben we verder gepraat over waar wij voor staan en wat we de kinderen willen meegeven voor het leven. Basisvaardigheden aanleren en kennis verwerven zijn en blijven belangrijk, maar ook cultuureducatie en creativiteit dragen bij aan een evenwichtige ontwikkeling van de kinderen. We hebben het gehad over hoe we dat nu doen en over wat hoe we dat graag willen gaan doen.

**Sint Maarten**“11 november is de dag dat m’n lichtje branden mag” Maandag 11 november hebben de kinderen weer langs de deuren met hun meestal eigengemaakte lampion gelopen. Dit omdat dat de dag is dat Sint Maarten stierf op 80-jarige leeftijd en hij de laatste jaren van zijn leven heeft gezorgd voor kwetsbare groepen in die tijd van toen. Sint Maarten werd daardoor heilig verklaard en wordt nu nog herdacht.

**Sinterklaas in het land**16 november komt de boot van Sinterklaas weer aan in Nederland. Hij komt dit jaar voor het eerst met de trein van de Veluwsche Stoomtrein Maatschappij naar Apeldoorn. Deze intocht kunt u volgen op de tv. Donderdag 5 december komt hij bij ons op school van 8.30 -12.00 uur. Hij zal een bezoek brengen aan alle kinderen. De kinderen van groep 6 t/m 8 zullen Sinterklaas helpen met het maken van een surprise. Na St Maarten horen de leerlingen daar meer over. Voor de andere groepen doet Sinterklaas het zelf. Het programma van de dag volgt nog.

**Kerst op school**Donderdag 19 december tussen 17.00-20.00 uur vieren we met de kinderen kerst op school. Het programma en de juiste tijden volgen nog.

**Wij zijn op zoek naar ……..**

**Wie wil ons helpen om de ramen in de hal te decoreren?**   
We zijn aan het nadenken over de inrichting van de hal. We willen heel graag dat de hal meer uitstraling krijgt. We mogen van de ouderraad een bankje en zitkussens aanschaffen, zodat kinderen daar kunnen stillezen of overleggen in de omgeving van de bieb. Ook willen we meer uitstralen dat we een Vreedzame School zijn door dat zichtbaar te maken met materiaal en plekken te creëren waar samengewerkt kan worden. Daar hoort ook de inrichting van de ramen bij. We zitten zelf te denken aan een inrichting die met de seizoenen van het jaar meegaat, eventueel met werkstukjes van de kinderen erbij, maar eigen ideeën zijn uiteraard welkom. We hopen dat er een aantal ouders zijn die ons daarbij willen helpen. Het hoeft niet veel tijd te kosten en in overleg is er veel mogelijk. Wilt u meer informatie, neem dan contact op met Annemie Pathuis.

**Aanwezigheid op school**

In de eerste maanden van het schooljaar heb ik uitgezocht welke dagen het handigst zijn voor mij en de school om te werken. Ik heb gekozen voor de volgende dagen: **maandag, dinsdag en donderdag.** In ben dan aanwezig op school en u kunt dan binnenlopen voor een gesprekje of vragen. Heeft u een dringende vraag, dan kunt u ook **een mail** sturen en ik zal dan proberen deze zo spoedig mogelijk te beantwoorden. Zo bent u op de hoogte van mijn werktijden en wanneer ik bereikbaar ben. De deur staat altijd open. Met vriendelijke groet, Annemie Pathuis

Met vriendelijke groet,

Team Sws Oostermoer