

Nieuwsbrief



No. 5 – 31 oktober 2018

CBS 'De Wegwijzer'
Schoolweg 2
7917 PX Geesbrug

0524 - 29 16 00
info@wegwijzergeesbrug.nl
www.wegwijzergeesbrug.nl



Kind Op Maandag

Kom maar

Deuteronomium 34: 1-12 en Jozua 3 en 4

Na een lang leven van honderdtwintig jaar sterft Mozes. Hij gaat het beloofde land niet binnen, maar ziet het vanuit de verte. 'Kom maar', zegt God tegen hem. Onder leiding van Jozua trekt het volk verder. De Heer zorgt ervoor dat ze door de Jordaan kunnen trekken: Kom maar, hier begint het nieuwe leven.

Ben jij een engel?

Rechters 13: 1-23

Het is een beloofd land, maar dat betekent niet dat het altijd goed gaat. Er breken donkere tijden aan voor Israël: Iedereen doet waar hij zelf zin in heeft in plaats van te leven volgens Gods wet. De Israëlieten worden overheerst door de Filistijnen. In die tijd komt er een engel bij een vrouw met een bijzonder bericht: Ze zal een zoon krijgen en hij zal een begin maken met de bevrijding van zijn volk. Simson is zijn naam.

Fietsenkeuring

De herfstvakantie zit er weer op en de klok is een uur teruggezet, dat is even wennen.. Kinderen zijn steeds vaker in het donker onderweg van en naar school. Dat maakt zichtbaarheid ontzettend belangrijk. Als school besteden we hier aandacht aan.. Want een veilige schoolomgeving, dat doen we samen!

De fietsenkeuring wordt gehouden op donderdag 15 november. Het is belangrijk dat handvaten, zadels en sturen goed vast zitten en dat de verlichting op de fiets goed werkt.

Nationaal Schoolontbijt

Op **dinsdag 6 november** doet De Wegwijzer mee aan het 'Nationaal Schoolontbijt'. De kinderen hoeven die morgen niet thuis te ontbijten. In het ontbijt dat aangeboden wordt zit o.a. jam, kaas, bruin brood, krentenbollen, yoghurt, cruesli, melk, thee, fruit en komkommer. Dat wordt smullen. Lekker, gezellig en gezond!

De dag starten met een gezond ontbijt: waarom is dat eigenlijk zo belangrijk? Beginnen met een ontbijt geeft je vijf voordelen. Dit zijn de vijf eenvoudige vuistregels om ze te onthouden.



Fiers
protestants christelijke scholenvereniging

www.fiers.nu



ONTBIJTEN GEEFT JE ENERGIE

Een auto rijdt niet zonder benzine en een telefoon werkt niet met een lege batterij. Dat vinden we heel gewoon. Maar zelf haasten we ons soms zonder ontbijt de deur uit. Terwijl je lichaam echt een ontbijtje nodig heeft om met energie aan de dag te beginnen. Zeker omdat je lijf het 's nachts zonder eten heeft moeten doen. Jouw ontbijt geeft je in de ochtend meteen de energie die je nodig hebt om te leren, te werken, te sporten en te spelen!



ONTBIJTEN LEVERT VOEDINGSSTOFFEN

Ontbijten geeft je ook belangrijke voedingsstoffen. Een ontbijtje levert de vezels, vitamines en mineralen waar je lijf om vraagt. Als je daar de dag niet mee begint, haal je die achterstand maar moeilijk in. Onderzoekers van TNO hebben ontbijters en niet-ontbijters met elkaar vergeleken: mensen die niet ontbijten krijgen over de hele dag minder voedingsstoffen binnen dan ontbijters. Doe je lijf dus een plezier met een ontbijt!



ONTBIJTEN HELPT JE STOELGANG

Het ontbijt is de eerste maaltijd na een lange nacht slapen, waarin je natuurlijk niets eet of drinkt. Dan is het nodig je darmen aan de gang te krijgen. Jouw ontbijt zet 's ochtends meteen je darmen aan het werk en dat helpt een goede stoelgang. Dat betekent dat je makkelijk kunt poepen en minder snel last krijgt van buikpijn. Vooral een ontbijt met veel vezels is goed voor je darmen. Die haal je uit volkorenbrood, muesli, groente en fruit.



ONTBIJTEN HOUDT JE OP GEZOND GEWICHT

Als je de dag niet begint met een ontbijt, krijg je al snel de verleiding om naar tussendoortjes zoals snoep en snacks te grijpen. Meestal zijn dat tussendoortjes vol vet en suiker, maar met weinig vezels, vitamines en mineralen. Wie verstandig ontbijt, heeft vaak minder last van overgewicht. Wie een gezond gewicht wil houden, doet er dus slim aan om de dag met een ontbijt te beginnen. Het liefst een ontbijt met veel vezels: die stillen lekker je trek.



ONTBIJTEN IS LEKKER EN GEZELLIG

Dat ontbijten gezond is, is nu wel duidelijk. Maar we zouden het belangrijkste bijna vergeten: ontbijten is superlekker en heel gezellig! Wat is een betere start van de dag dan samen aan tafel genieten van vers brood, beleg, yoghurt, groente, fruit, thee...? Met je ouders, broertjes of zusjes heerlijk smullen en ondertussen samen mooie plannen voor weer een nieuwe dag bespreken. Begin de dag dus voortaan goed met een gezond ontbijt!



Batterijen sparen voor spelmateriaal

In de hal van de school staat een grote Stibat-ton. Hierin verzamelen wij lege batterijen. Deze batterijen kunnen we inleveren en de school ontvangt dan punten die we kunnen gebruiken voor de aanschaf van spelmateriaal bij de firma Heutink. Lever uw lege batterijen dus op school in.

BSO: De Bosuil

Op De Wegwijzer zal een BSO gerealiseerd worden. We doen dit in samenwerking met Busy4Kidz. De voorbereidingen zijn in volle gang. We hopen dat we na de kerstvakantie van start kunnen gaan met de BSO op school. In de loop van volgende week kunnen we meer praktische informatie geven voor wat betreft bijvoorbeeld het uurtarief. Richtlijn is € 6,89 per kind per uur, dat geldt voor 2019. Dit is ook het bedrag dat u van de belastingdienst aan kinderopvangtoeslag ontvangt. Meer informatie en aanmeldformulieren voor de BSO zijn vanaf volgende week op school te verkrijgen.

*De beste
wegwijzer is
de leerling
zelf*

SINTERKLAAS ACTIE

Het is alweer de laatste dag in oktober. De klok is verzet en de koude en donkere dagen komen er weer aan. Maar het is ook de tijd van gezelligheid, warm bij de kachel, kaarsjes, warme chocolademelk en niet te vergeten de tijd van Sinterklaas en het lekkere Sinterklaas snoepgoed. Want wie houdt er nou niet van (chocolade) kruidnoten, een banketstaaf of lekkere speculaas?

Daarom houden we dit jaar ook weer een Sintactie. Elk gezin krijgt vrijdag een Sint Actie Lijst mee waarop hele leuke maar vooral lekkere setjes Sint snoepgoed staan. Het is natuurlijk de bedoeling dat de kinderen met deze lijst burens, familie, kennissen etc. langs gaan of bellen om het Sint snoepgoed te verkopen.

De lijsten (inclusief het geld) mogen uiterlijk 14 november bij de leerkrachten worden ingeleverd en dan wordt het snoepgoed 22 of 23 november aan de kinderen mee gegeven. Heb je je lijst vol? Dat zijn er extra lijsten bij de leerkrachten te verkrijgen.

En veel succes met de verkoop!!

Jarigen van de maand november

1 november	Joyce	uit groep 7
6 november	Simon	uit groep 7
8 november	Dylana	uit groep 5
12 november	Sem	uit groep 5
14 november	Sydney	uit groep 2
24 november	Aedan	uit groep 7
28 november	Ronald	uit groep 6



Van harte gefeliciteerd en een hele fijne verjaardag



Agenda

6 november:	Nationaal Schoolontbijt
15 november:	Fietsenkeuring (fiets mee)
16 november:	KlasseKids <u>ouderles</u> groep 3-4, tijd: 10.45 – 11.45 uur.
17 november:	Oud papier (De Zwarm)
30 november:	KlasseKids <u>ouderles</u> groep 5-6, tijd: 8.45 – 10.15 uur.
30 november	KlasseKids <u>ouderles</u> groep 7-8, tijd: 12.45 – 13.15 uur.

De volgende nieuwsbrief verschijnt op woensdag 14 november.