

- E-fit
- Aloweetjes op dit moment alleen online !

Leerling-gewicht.....

De kranten staan er vol mee, en het is bijna dagelijks op TV: 'veel kinderen in Nederland zijn te dik'. Dik zijn is niet fijn en niet gezond

Eet veel, sla geen maaltijden over

Het klinkt misschien raar, maar veel kinderen met overgewicht eten te weinig (of helemaal niet) bij de hoofdmaaltijden. Het ontbijt is misschien wel de meest belangrijke maaltijd van de dag, maar wordt door veel kinderen overgeslagen, zo blijkt uit onderzoek. Tussendoor krijgen ze dan trek. Een doosje snoepjes, een pakje zuiveldrink of een zakje chips gaat er dan later op de ochtend graag in.

Een volwaardige lunch is belangrijk om een zeurderig middagdipje te voorkomen. Als je kind voldoende bij de hoofdmaaltijden eet is er nog wel plaats voor een kleinigheid tussendoor, de tussendoortjes moeten echter niet de hoofdmoot gaan vormen.

Tussendoortjes / 'het 10-uurtje'

Belangrijk is het om gezonde tussendoortjes of '10-uurtje's' mee te geven. Gezonde kleine hapjes zoals bijvoorbeeld fruit (geschild of gewassen in een plastic bakje), stukjes komkommer of kleine tomaatjes.

Ook een tussendoortje met minder vet en suiker kan prima, een rijst wafel, minikrentenbol, plakje ontbijtkoek of kinderkoekje. Let bij de kinderkoekjes op het totaal aantal calorieën per koekje, deze kunnen flink variëren. Vaak zijn de koekjes per 2 of 3 verpakt, dat kan weer te veel zijn voor uw kind.

Geef a.u.b. *geen frisdrank* mee. Valkuilen zijn ook de kant-en-klare kinderdrinkpakjes die boordevol suikers zitten. Goede alternatieven zijn pure magere of halfvolle (school)melk, karnemelk, yoghurtdrink (light) of water.

Tips voor gezonde traktaties

Een traktatie kun je zien als een extra tussendoortje dat een feestelijk tintje geeft aan het jarig zijn. Het is daarom verstandig om het klein te houden: het gaat immers om het feest. Kinderen vinden het vaak al leuk om iets te krijgen. Als het er dan ook nog eens leuk uitziet is het feest compleet. Hoe iets gepresenteerd wordt is voor veel kinderen nog interessanter dan de traktatie op zich. Een traktatie mag uiteraard iets lekkers zijn, maar het is goed om ook hierin gezonde keuzes te maken. Tips voor gezonde en leuke ! traktaties zijn te vinden op : www.gezondtrakteren.nl of www.kind.nl/articles/140/Gezonde_traktaties.html

Goed voorbeeld doet goed volgen. Als volwassenen zijn we rolmodellen voor onze kinderen, onze kinderen willen ons graag imiteren. Het is goed om ook eens kritisch naar onze eigen eet- en drinkgewoontes te kijken. Geven we het goede voorbeeld, slaan we bijvoorbeeld zelf ook wel eens het ontbijt over? ...

Het verschil tussen aandacht en druk

In de media wordt veel aandacht besteed aan voeding, gewicht en uiterlijk. Als hiernaast thuis *veel* nadruk wordt gelegd op bijvoorbeeld 'dun' zijn, kan dit het risico op het ontstaan van eetstoornissen met zich meebrengen. Gezond eten en uiteraard ook *voldoende bewegen* is natuurlijk altijd aan te raden, maar het is zaak om van deze punten een *gezonde gewoonte* te maken en geen (tijdelijk) 'moeten'. Kinderen komen dan goed in hun lijf en leren op school te zitten.

Als vissen in het water ..



Nina Bouwman

De agenda

- **2 februari** rapporten mee groep 3 t/m 8
- **8 februari** Groep 7W naar Schothorst voor "overwinterles" Van 9-10.30 uur
- **10 februari** Podiumoptreden
- **16 februari** volgende Aloweeetjes
- **20 februari t/m 24 februari** voorjaarsvakantie
- **1 maart** kledinginzameling

Jarigen

- 4 februari **Silke** uit groep $\frac{3}{4}$ en **Eva** uit groep 4
- 6 februari **Lis** uit groep 6 en **Brent** uit groep 7W
- 7 februari **Amerins** uit groep 7W en **Daniël** uit groep 8
- 8 februari **Luuk** uit groep 8
- 9 februari **Noor** uit groep $\frac{1}{2}$ MJ
- 10 februari **Anissa** uit groep 5/6 en **Ilyas** uit groep 3
- 11 februari **Joris** uit groep 1/2AA
- 12 februari **Bart** uit groep 5 /6, **Evy** uit groep $\frac{1}{2}$ C en **Okke** uit groep 3
- 14 februari **juf Cuny**
- 15 februari **Anna** uit groep 6, **Amal** uit groep 5/6, **Thijmen** uit groep $\frac{3}{4}$ en **Nawal** uit groep 4

Allemaal van harte gefeliciteerd !



IB

Met ingang van 1 februari start Ineke Wieggersma 1 dag in de week als interim IB'er in de groepen $\frac{1}{2}$. Zij zal op maandag aanwezig zijn.

E-fit

We gingen op woensdag 25 jan. naar het Agis gebouw, om daar te strijden tegen 14 andere scholen. We gingen daar heen op de fiets, maar dat duurde even want meester Rob was z'n sleutels kwijt. Na een tijdje had hij ze gevonden en konden we weg. Toen we daar waren gingen we omkleden en kregen we een hele lekkere appel. Daarna gingen we naar een zaal waar sjonnie en sjeffrie op ons zaten te wachten. We gingen opwarmen met de hulp van hele kinderachtige liedjes die iedereen kenden. Daarna werd iedereen naar een onderdeel gebracht. Wij gingen als eerst naar Makoto. Daarbij heb je een soort stok vast en sla je op lichtjes. Daarna gingen we skiën met een Wii. Dat ging best goed. Toen gingen we schaatsen, dat was best moeilijk. Vervolgens gingen we fietsen dat was heel zwaar als je klaar was zakte je zowat door je benen. En toen nog de dansmatten. Het was niet moeilijk en ook nog best leuk. Toen we klaar waren moesten we voor een goed doel gaan fietsen. Dat goede doel was Ronald Mac Donald. We hadden niet het meeste opgehaald, maar het ging voor ons gevoel wel goed. Daarna was de prijsuitreiking. We hadden niet gewonnen. Maar dat maakt niet uit want we hadden het wel heel leuk gehad. The End

Margot & Renée

Finale E-fit

We mochten op de fiets naar Efit, toen we aankwamen mochten we ons gelijk omkleden. Toen we waren omgekleed moesten we eerst naar het podium lopen. Toen kwamen John en Jeffrey. Toen John en Jeffrey klaar waren gingen ze vertellen welke school bij welk onderdeel moest beginnen. Wij begonnen bij mokato. Er waren ook nieuwe onderdelen dat waren skiën en wielrennen. Als we klaar waren met alle onderdelen kwam de prijsuitreiking. Wij waren helaas 4^{de}

Faust 7W

Nieuws van LoS

Tijdens de lunch zijn er veel verschillen in wat de kinderen mee krijgen in hun lunchpakket. Ieder kind heeft zijn/ haar eigen voorkeur/ smaak. Regelmatig zijn kinderen met elkaar bezig over wat de buurman/ buurvrouw bij zich heeft. Soms ter inspiratie voor een volgende keer, soms als bevestiging; dat wat gegeten wordt echt de goede keus is. Dat hier onderling verschillen in zijn in niet te voorkomen. Waar we met elkaar keus in hebben is het "extraatje" wat meegegeven wordt dat na de boterham opgegeten kan worden. Het vertrekpunt hierin is; GEEN SNOEP. Graag ziet LoS uw kind eventueel een verstandige "snack" eten. Te denken aan; snoeptomaatje, worteltje, komkommer, fruit, "verstandige" koeken, blokje kaas, rozijntjes, etc. Chocola, snoepjes (in alle variatie), chips, kauwgom, etc wat eventueel toch meegegeven wordt laten de medewerkers van LoS de kinderen bewaren tot na schooltijd. Mocht er een situatie zijn waarin LoS ALLE overblijfkinderen een snoepje wil geven dan wordt dat centraal geregeld en zijn er onderling geen verschillen. U kunt denken aan een paaseitje met pasen, een kerstkoekje met kerst, een ijsje in de zomer, etc. Op deze manier wordt voorkomen dat er ruilhandel ontstaat, ongelijkheid is en snoep gebruikt wordt als onderling "betaal" middel. Door de afwezigheid van individueel snoep vallen een aantal mogelijkheden, waardoor een nare situatie zou kunnen ontstaan, weg.

In uitzonderingsgevallen komt het weleens voor dat een kind zijn lunchspullen niet bij zich heeft. In dergelijke gevallen heeft LoS een "nood lunch". Er wordt een bekertje limonade ingeschonken en een voorverpakte verstandige koek/ cracker gegeven. Deze oplossing haalt het niet bij een lekkere verse lunch van thuis. Ter voorkoming hiervan vragen wij u alert te zijn opdat het lunchpakketje van uw kind inderdaad op school terecht komt.

Heeft u n.a.v. bovenstaand vragen en/ of opmerkingen dan kunt u deze stellen aan de LoS-coördinator van de school of contact opnemen met de regio manager; Mechtela de Baat 06-48214795.

Technische en-ict cursussen voor meisjes

Technika 10 Keistad is een vrijwilligersclub in Amersfoort die technische en ict- cursussen organiseert voor meisjes vanaf 8 jaar. Technische cursussen zijn hout- en metaalbewerking. Op een ict-cursus maak je bijvoorbeeld een website, een computergame of een animatiefilm.

Op 2 maart start een nieuwe serie cursussen.

Meer informatie? Ga naar www.technika10keistad.nl.

Inschrijven kan via het on-line inschrijfformulier, maar het inschrijfformulier downloaden kan ook.

Oudergesprekken

Voor de groepen 3 t/m 7 zijn de rapportgespreksavonden op maandag 6 en donderdag 9 februari. **Maandag 6 februari is in plaats gekomen van 14 februari** zoals op het jaarrooster aangegeven staat.

Personeel

Juf Marjolein (groep 4) was ziek op 26 en 27 januari.

Juf Grietje is afwezig op 6 en 7 februari.

Groepspodium

| | | |
|---------------------|--------------------------------|---------------|
| Vrijdag 10 februari | 1/2A/A, 1/2J/M, 4, 5/6, 7w, 7s | 13.00 - 14.00 |
| | 1/2 C, 1/2 I, 3, 3/4, 5, 6, 8 | 14.00 - 15.00 |

Hoofdluizen

In verschillende groepen was het na de kerstvakantie weer raak met de hoofdluizen. Is je kind net luis-vrij voor de vakantie en ineens zijn ze er weer. Bij anderen in de groep maar ook bij jouw kind. Je komt in een vicieuze cirkel terecht waar we elkaar steeds weer besmetten en zijn hier allemaal erg druk mee.

Besmettelijk

Een luis is niet gevaarlijk, maar wel vervelend. Je kunt er vreselijke jeuk van krijgen. En als je kind het heeft, ben je na een week waarschijnlijk zelf aan de beurt. Want hoofdluizen zijn erg besmettelijk. Hoofdluis wordt hoofdzakelijk overgebracht door direct haar-haarcontact. Ze kunnen al tijdens een knuffel of zoen van het ene hoofd naar het andere lopen. De eerste eitjes komen na een week uit. In een maand legt een luis zo'n 250 eitjes. Daarna gaat het beestje dood.

Vastgeplakt

Haren wassen helpt niet tegen luizen. En ze zitten net zo lief op vies als op schoon haar. Bovendien kunnen ze prima overleven in water. Controleer daarom regelmatig het haar van je kind. Luizeneitjes (neten) lijken een beetje op roos: het zijn grijswitte korreltjes of puntjes in het haar. Het verschil is dat roos los zit, terwijl luizeneitjes vastgeplakt zitten aan het haar.

2 manieren van kammen

Er zijn twee manieren om van de luizen af te komen:

- **2 weken** lang elke dag kammen met een netenkam (daarmee vang je zowel luizen als neten). Het dagelijks uitkammen van de luizen en neten (dood of levend) voorkomt dat tussentijds uitgekomen nimfen uitgroeien tot volwassen luizen en voorkomt daarmee dat nieuwe eitjes gelegd worden. Gebruik crèmespoeling om pijnloos te kammen. Vastgeplakte neten kun je eventueel losweken door een doekje met azijn op het haar te deppen.
- **2 weken** lang elke dag kammen met een luizenkam en een anti-hoofdluismiddel gebruiken. Deze methode is bewezen effectief. Kies bij voorkeur voor een middel waar dimeticon in zit, daartegen kan de luis niet resistent worden.

Huis overhoop

RIVM kwam in maart 2011 met belangrijke aanpassingen in de richtlijn hoofdluis. De belangrijkste wijziging was dat maatregelen zoals het wassen van beddengoed, knuffels en jassen en het stofzuigen van de auto niet meer nodig zijn.. In de nieuwe richtlijn wordt de nadruk gelegd **op het kammen** eventueel in combinatie met een behandeling van het haar met een antihooftluismiddel. Het RIVM verklaarde dat de overdracht door bijvoorbeeld beddengoed van hoofdluis nooit wetenschappelijk is bewezen. Het is overigens ook niet wetenschappelijk aangetoond dat luis niet door linnen of kammen worden overgedragen. Wil je het zekere voor het onzekere nemen, dan kun je nog vasthouden aan de oude richtlijnen:

Laten we proberen de hoofdluizen op school te voorkomen

- Leen geen borstels, mutsen en dergelijke uit
- Blijf je kind (ook al is het luisvrij) **zeer regelmatig** controleren/kammen
- Onderneem gelijk actie als je kind hoofdluis heeft. Dit verkleint de kans op besmetting van anderen.
- Gebruik de luizenzak aan de kapstok op school.

Papieren weeknieuws

Wij schrijven ons in op de website voor het digitale Aloweeetje en hoeven dus **GEEN** papieren weeknieuws meer te ontvangen.

Naam oudste kind en groep: _____

Datum: _____



Uitknippen en inleveren bij Wendy Hartkamp- administratie (in de teamkamer)

Ouderbetrokkenheid

Verschillende ouders hebben zich inmiddels bij mij aangemeld voor deelname aan de werkgroep Communicatie – 'Ouderbetrokkenheid', het meedenken over actuele thema's, bijvoorbeeld Onderwijs – financiën en / of het vormgeven van de Interactieve Ouderavond op donderdag 8 maart 2012 met als onderwerp: 'Passend Onderwijs, waar staan we nu?!'

In de loop van volgende week zal ik de ouders die zich aangemeld hebben uitnodigen voor een 1^e bijeenkomst om (de aanpak) van deze voor ouders en school belangrijke thema's verder uit te diepen.

Tot dinsdag 7 februari 2012 kunnen ouders (die nu mogelijk nog twijfelen) zich nog bij mij aanmelden.

(heeft u dit onderwerp gemist?! zie de Alowetjes van donderdag 19 januari 2012).

Nina

Stagiaire

Beste collega's en ouders,

Mijn naam is Nishirwana Akreh en op maandag 30 januari ben ik met mijn LIO-stage (Leraar In Opleiding) in groep zes begonnen. Deze stage zal 20 weken duren.

Graag wil ik van deze gelegenheid gebruik maken om iets over mezelf te vertellen.

Ik ben op mijn twaalfde naar Nederland gekomen en heb toen eerst de Nederlandse taal moeten leren.

Na anderhalf jaar mocht ik verder naar de tweede klas van de middelbare school. Daarna ben ik de opleiding Detailhandel (Filiaalmanager) gaan doen. Deze opleiding heb ik vijf jaar geleden met succes afgerond en ik werk nu zes jaar bij de WE Fashion (een kledingwinkel).

Omdat ik graag verder wilde studeren en ik het fijn vind om kinderen iets te leren heb ik na mijn eerste opleiding voor de PABO gekozen.

Inmiddels zit ik in het laatste jaar van de opleiding aan Instituut Theo Thijssen in Utrecht.

Ik hoop de kinderen veel bij te kunnen brengen, ze een veilige sfeer te bieden en ze vertrouwen te geven zodat ze zich optimaal kunnen ontwikkelen.



Bof

Op onze school is er een kind uit groep 3 die de bof heeft. Bof is een virusziekte en begint vaak met koorts. Doordat de speekselklier ontstoken raakt zwelt één wang op (soms beide). De zwelling kan pijnlijk zijn. Eten, kauwen, slikken en wijd openen van de mond doen pijn.

Besmetting vindt plaats voordat je ziek wordt. Kinderen met de bof kunnen gewoon naar school. (mits ze zich goed voelen)

Schaken

Op woensdag 8 februari doet onze school met 4 teams mee met het school-schaaktoernooi.

Totaal doen er 38 teams mee, op woensdag 15 februari zijn de finale wedstrijden. Ruim 20 jaar geleden, waren wij de sterkste school van Amersfoort en werden wij 5 jaar achter elkaar kampioen. Ook de tweede en derde plaats waren voor de Aloysiusschool. Het gevolg was dat we geen tegenstanders meer hadden. In die tijd kwamen we via de provinciale kampioenschappen op het Nederlandskampioenschap. We kwamen net niet in de finale.

Nu gaan we proberen weer de sterkste school van Amersfoort te worden.

Meester Rob

