

NIEUWSBRIEF ST. JAN

25 januari 2023,
nr 7

AGENDA

23 januari	CITO Toetsweek M – Toetsen
24 januari	Informatieavond groep 1-2 alleen voor nieuwe ouders, start 19.30 uur
25 januari	Start Nationale voorleesdagen
27 januari	Luizencontrole
30 januari	CITO Toetsweek M – Toetsen
3 februari	Einde Nationale voorleesdagen
6 februari	Spreekuur wijkcoach
	Taaltassen VVE groep 1-2
8 februari	Leerlingen groep 1 en 2 vrij om 12.00 uur
	Nieuwsbrief



WELKOM

*Wij wensen jullie een
super fijne basisschool
tijd!*

Groep 1: Sam, Gabriel,
Talitha, Lex,
Yash

Groep 1/2B: Lishendro

Groep 6: Chelsea



THE LEADER IN ME

Weet wat er speelt en wat we doen

Vorbereiding eerste leiderschapsmoment

Op 16 februari a.s. krijgen we bezoek van de wijkfunctionarissen van Enschede-West. Dat zijn medewerkers vanuit verschillende organisaties binnen West. Zij werken samen in het belang van de wijk en vooral de bewoners. U kunt dan denken aan o.m. Domijn, De Woonplaats, Ons Huis, Sportaal, Gemeente Enschede, Livio, Alifa, Manna, Human kind, Politie, Enschedese speeltuinen, Wijkteams, GGD etc.

Onze leerlingen zijn bezig om een leiderschapsuurtje voor te bereiden. In dit uurtje ontvangen zijn de gasten. Zij voorzien ze van koffie/thee en heten ze van harte welkom. Daarna is er een presentatie die door een aantal leerlingen gegeven gaat worden. Hierin krijgen de gasten uitgelegd wat The Leader in Me is en wat we doen. Daarna krijgen zij een rondleiding met uitleg over The Leader in Me, door de school. Daar kunnen ze dan in de praktijk zien hoe The Leader in Me eruit ziet bij ons op school. We verheugen ons erop. Maar het is ook wel een beetje spannend. De eerste keer dat we dat voor mensen van buitenaf doen. Tegelijkertijd is het ook een mooie oefening. In juni van dit jaar organiseren we namelijk onze eerste echte leiderschapsdag.

De emotionele bankrekening

Wat is de emotionele bankrekening?

Hoe tevreden ben je met je relaties? Wat voor cijfer geef je je relatie met je familie? Vrienden? Partner? En collega's? De emotionele bankrekening is een metafoor die Stephen Covey gebruikt om relaties inzichtelijk te maken.

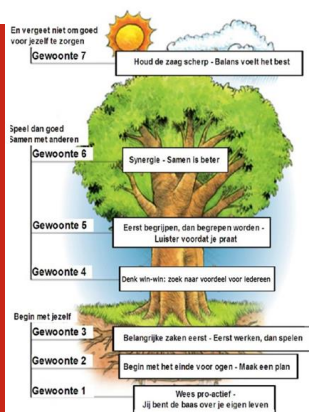
Je kunt bij iedere interactie een positieve of negatieve 'storting' op je relatie doen. Deze stortingen hebben een direct effect op de kwaliteit van je relaties. Ze bepalen of een relatie vertrouwen, waardigheid, openheid en energie heeft.

Negatieve emotionele bankrekening

Mensen die vooral negatieve stortingen doen, zoals kritiek leveren, oneerlijk zijn of niet integer zijn, al snel een tekort op de emotionele bankrekening van anderen opbouwen. Ze staan met andere woorden 'in het rood' bij de ander. Dit betekent dat de kans klein is dat deze relatie je iets gunt of iets voor je wil doen.

Positieve emotionele bankrekening

Mensen die zich daarentegen positief opstellen tegenover de ander, door bijvoorbeeld met aandacht te luisteren, oprecht interesse te tonen, een compliment te geven of op andere manieren hun waardering kenbaar te maken, bouwen al snel een 'tegoed' op de emotionele bankrekening van de ontvanger op. De kans is groot dat deze relaties bereid zijn voor je door het vuur te gaan.



Vrijwillige ouderbijdrage

Vrijwillige ouderbijdrage – QR code



Sinds dit schooljaar is het mogelijk om de vrijwillige ouderbijdrage via een QR code over te maken. Indien je de vrijwillige ouderbijdrage over wilt maken via de QR code verzoeken we je om een mail te sturen naar st.jan-or@skoe.nl met de naam en groep van je kind/kinderen.

Vragen? Mail ons gerust!

St.jan-or@skoe.nl

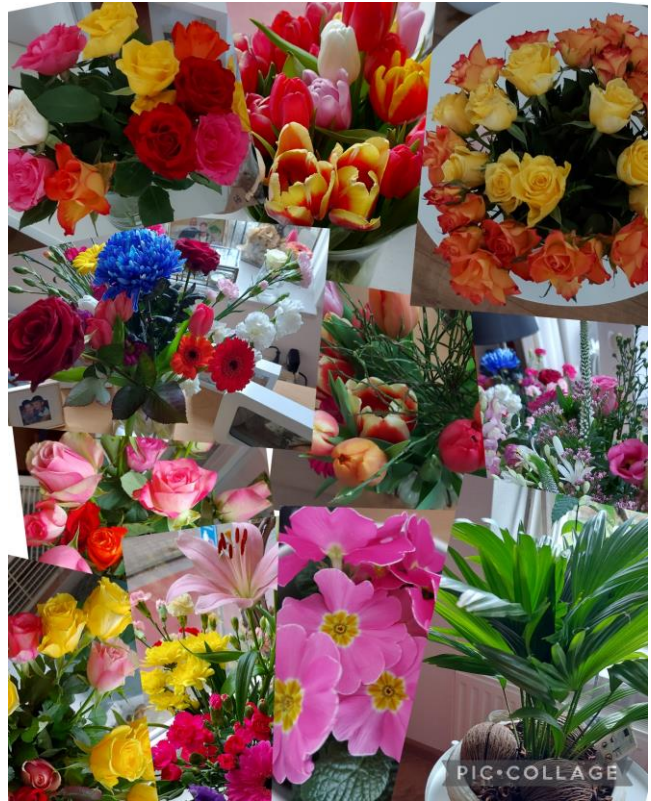


Bedankt....



*Bedankt
lieve kinderen,
ouderraad, bestuur van de SKOE,
PSZ/BSO Humankind St. Jan
en natuurlijk het
team van Sint Jan
voor een geweldige dag
en alle cadeaus die ik
heb gekregen.*

PIC•COLLAGE



Wat wordt er anders vanaf 1 februari in groep 1?

Juf Jorieke uit groep 1 gaat per 1 februari a.s. de KOE verlaten. Zij was tijdelijk bij ons. Juf Jorieke is al langere tijd aan het uitkijken naar een nieuwe uitdaging in haar carrière en ze hoopt die te vinden bij Kentalis. Wij wensen haar veel succes en plezier in haar nieuwe baan!



Juf Wendy breidt haar uren tijdelijk uit en zal juf Jorieke gaan vervangen, samen met juf Cindy. Dat betekent per 1 februari voor de groepen 1/2B en groep 1 het volgende:

Groep 1: Juf Wendy (ma-di-vrij)
Juf Elizabeth (woe-do)

Groep 1/2B: Juf Cindy (ma-di-vrij)
Juf Wendy (woe-do)

BAAS training groep 6

In groep 6 doen we een pilot. De BAAS-training. Dat is een weerbaarheidstraining die gegeven wordt door trainers vanuit Alifa. *Wat houdt de training in?*

Op social media lijkt het alsof iedereen altijd super blij en gelukkig is.

Mensen zijn heus niet altijd happy. Er gebeurt soms zoveel. Misschien grote dingen, als iemand uit de familie ziek is. Of vaker wat kleinere dingen. Een moeilijk proefwerk dat zorgt voor een onzeker gevoel. Pesterijen die eigenlijk helemaal nergens over gaan. De BAAS-trainingen komen voort uit de problemen die we zien ontstaan bij kinderen. Alles wat zich afspeelt in hun directe omgeving, online op social media of via Whatsapp bijvoorbeeld, kan kinderen raken.

In de trainingen leren de kinderen stevig te staan, een stevige basis om vandaaruit in contact te treden met anderen.

Waar wij met onze trainingen naar toe werken:

- Kinderen weten beter wat ze wel of niet kunnen en praten daar zo open mogelijk over;
- Kinderen die weerbaar zijn kunnen op een goede manier voor zichzelf opkomen;
- Kinderen zijn (minder) gevoelig voor risico's van groepsdruk;
- Kinderen zijn bestand tegen pesten en plagen.

Waarom kiezen we voor groep 6?

De ontwikkelingstheorie zegt over deze fase het volgende:

De kinderen in deze fase zijn erg gericht op leeftijdsgenoten. Ze willen graag dat kinderen van hun eigen leeftijd hen positief beoordelen en proberen zich daarom te onderscheiden.

Tegelijkertijd willen ze graag dat de groep hen accepteert en conformeren ze zich aan de groepsnormen.

Ook het vergelijken met anderen om een steeds sterkere eigen identiteit te ontwikkelen gaat in deze leeftijdsfase door. Ze zijn hierin wel kritischer want ze kijken ook hoe ze niet willen zijn. De groep is zo een belangrijk middel om zichzelf te leren kennen en verder te ontwikkelen. Ook is de groep op deze leeftijd belangrijk om zich veilig te voelen. Loyaliteit in vriendschappen is van toenemend belang. Elkaar afvallen doe je niet en dat maakt vriendschappen ook hechter.

De tegenstrijdige behoefte om zich enerzijds te willen onderscheiden, een eigen identiteit te ontwikkelen en anderzijds om erbij te horen kan een voedingsbodem vormen voor pesten, machtsuitoefening en groepsdruk. Kinderen kunnen samen bijvoorbeeld een kind pesten omdat het er anders uit ziet en het onder druk zetten om iets te doen zodat het wel bij de groep mag horen. En andere kinderen kunnen meedoen aan het pesten omdat ze niet ook kans op buitensluiting willen lopen. Met de identiteitsontwikkeling neemt de behoefte aan zelfstandigheid, privacy, een eigen mening en verantwoordelijkheid toe. Kinderen in deze leeftijd raken ook maatschappelijk meer betrokken en gaan nadenken over levensvragen, wat goed en slecht is en waarden en normen. In gesprekken hierover hebben ze wel vaak nog een mening waarvan ze denken dat voor hen belangrijke volwassenen die op prijs stellen. Dit is overigens anders als het gaat om de regels en het gedrag van ouders en andere volwassenen, daarover zijn ze door hun groeiende autonomie steeds kritischer.

(Bron: <https://www.gezondekinderopvang.nl/themas-4-12-jaar/sociaal-emotionele-ontwikkeling/leeftijdscategorie>)

Door de BAAS-training in groep 6 in te zetten, hopen we er op dat we preventief de kinderen de goede weerbaarheid mee kunnen geven.



Gezonde voeding

In de tijd die kinderen op de basisschool zitten, zie je ze uitgroeien van kleuter tot tiener. Voor kinderen in de groei is gezond eten belangrijk. Gezond en gevarieerd eten betekent dat je vooral voedingsmiddelen kiest uit de Schijf van Vijf.

Gezonde eetgewoonten

Gezonde eetgewoonten zijn niet alleen goed voor je kind, maar ook voor de rest van je gezin. Eet daarom gevarieerd en met regelmaat. Dit betekent dat het gezin op vaste tijden eet en drinkt en dat je veel verschillende dingen aanbiedt. Het is bijvoorbeeld beter om niet vaker dan vier keer per dag iets tussendoor te geven. Lekkere en gezonde tussendoortjes zijn fruit, een volkorenkoekje, een soepstengel of stukjes komkommer of wortel. Het gebit loopt dan minder risico op gaatjes en je kind heeft minder kans om overgewicht te ontwikkelen.

Hoeveel eet mijn kind?

Het is heel verschillend hoeveel eten een kind nodig heeft. Kinderen kunnen soms een tijdje weinig eten en dan opeens weer veel. Kinderen geven zelf aan hoeveel ze willen eten. Je ziet vanzelf of je kind goed groeit en er gezond uitziet. *Eten volgens de Schijf van Vijf*
De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken vol goede producten om uit te kiezen. Als je elke dag genoeg uit elk vak kiest, dan krijgt je kind binnen wat het nodig heeft. Probeer hierbij zo veel mogelijk te variëren.

Volgens de Schijf van Vijf heeft je kind per dag gemiddeld het volgende nodig:

- Volkoren of bruin brood met halvarine (3-5 sneetjes).
- Zuivel(producten) (2-3 porties).
- Kaas (20 gram)
- Fruit (1,5-2 stuks).
- Aardappels (2-5 middelgrote) of volkoren graanproducten (2-5 opscheplepels).
- Groente (100-200 gram).
- Vlees, vis of ei (50-100 gram) of peulvruchten (1-2 opscheplepels).
- Ongezouten noten (15-25 gram).
- Bak- en braadproduct of olie (1 eetlepel).
- Drinken (1000-1500 ml oftewel 5-8 glazen) (water, thee, melk en melkproducten tellen hierin mee).

Waarom de Schijf van Vijf?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de producten in de Schijf van Vijf goed zijn voor je lichaam. Deze producten verkleinen bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en kanker. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je voldoende vitamines, mineralen, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen.

Ook blijf je makkelijker op gewicht als je naast de producten uit de Schijf van Vijf niet te veel andere producten eet. Bovendien helpt de Schijf van Vijf om milieuvriendelijker te eten.

Sommige producten bevatten te veel zout, suiker of verzadigd vet, of hebben maar weinig vezels. Die producten staan niet in de Schijf van Vijf. Bekijk op [Voedingscentrum.nl](https://www.voedingscentrum.nl) waarom deze producten niet in de Schijf van Vijf staan en wat een gezondere optie is.

Een goed voorbeeld

Als ouder ben je een voorbeeld voor je kind. Kinderen kijken hoe je iets doet, wat je eet en hoeveel je beweegt. Dit gedrag doen ze na. Ze doen niet wat je zegt, maar doen wat ze zien. Zo leren ze hun eet- en beweeggewoonten aan. Geef als ouder dus altijd het goede voorbeeld.

(Bron: <https://www.opvoeden.nl/gezonde-voeding-207/>)



Parkeren rondom de school

Zoals je weet doet onze groep 8 mee aan het BOM-project. (Basisschool Omgeving Management).

Dat houdt in dat zij steekproefsgewijs controleren op goed parkeergedrag. Bewust op **goed** parkeergedrag omdat de kinderen besproken hebben dat ze het project graag een positieve lading willen geven. Ze belonen goed parkeergedrag dan ook met een stempel.

We zijn trots om te zien dat velen van u op de goede manier parkeren. Fijn dat u zich verantwoordelijk voelt voor de veiligheid van uw eigen kind(eren) en die van anderen.

Er zijn echter nog steeds een paar ouders die minder goed meewerken. Ook wanneer ze door de kinderen aangesproken worden, lijken ze er niet voor open te staan om naar hun eigen gedrag te kijken. In plaats daarvan worden de leerlingen soms verbaal op hun nummer gezet. Dat is erg jammer en ook niet terecht. Want laten we eerlijk zijn. Je auto midden op de weg of op het trottoir parkeren is niet volgens de regels. Je vormt daarmee een gevaar voor mede weggebruikers.

Tegelijkertijd horen we ouders ook zeggen: "Maar waar moet ik de auto dan neerzetten. Er is hier ook zo weinig ruimte". Dat klopt. Daar heb je helemaal gelijk in. Maar daar kunnen we niets aan veranderen. Het is dus niet zinvol om daarover te mopperen, want de situatie is zoals die is. Beter is het om te kijken naar oplossingen en mogelijkheden. Je zou ervoor kunnen kiezen om lopend of op de fiets te komen. Kom je toch met de auto, dan weet je dat je een parkeerplek moet zoeken. Vaak duurt dat langer dan wanneer je op de fiets gekomen was. Misschien nog eens een nieuwe afweging maken?

Als ook deze paar ouders zich nog voegen in de verkeersregels, krijgen we misschien eindelijk voor onze en uw kinderen een verkeersveilige schoolomgeving. Maak je kind trots!



Papa's en mama's, we zijn trots op jullie!

(Pssst.....jij wilt toch ook dat we trots op jou zijn?! Doe je dus mee?!)

De volgende nieuwsbrief

**Verschijnt op
8 februari 2023**

