



NIEUWSBRIEF

obs Apollo

schooljaar 2021-2022
nr. 8–11 april

Orion 16A, 7904 LG Hoogeveen, 0528-262616, obsapollo@bijeen-hoogeveen.nl

Kansencoach

Op een aantal scholen van onderwijsstichting Bijeen zijn we gestart met het project Kansen4Kinderen.

Kansen4Kinderen is een netwerk waar inmiddels 80 scholen in 12 gemeenten aan mee doen. Alle partijen hopen van elkaar te leren en elkaar te helpen, waarbij het doel is de kansen voor kinderen te vergroten. Elk kind verdient het om zich zo optimaal mogelijk te kunnen ontwikkelen. Scholen zullen hierbij natuurlijk altijd de samenwerking zoeken met de ouders.

Sinds vorige maand is Dominique verbonden aan onze school als kansencoach. Ze is elke week een aantal uren aanwezig op onze school. In de bijlage stelt zij zich aan u voor.

Op www.kansen4kinderen.nl kunt u meer informatie vinden.



Parkeren bij school



Rondom de school zijn niet heel veel parkeerplaatsen. Onze school—ouders en leerkrachten—maken hiervan gebruik. Dit betekent soms dat mensen die in de huizen in de buurt van school wonen, geen plek meer hebben voor hun auto's.

We willen u daarom vragen om zoveel mogelijk lopend of met de fiets naar school te komen. En indien mogelijk gebruik te maken van de grote parkeerplaats bij de winkels. Alvast bedankt voor de medewerking.

MR-nieuws

In de MR hebben we gesproken over de formatie voor het nieuwe schooljaar. Omdat we ongeveer 20 leerlingen minder hadden op de teldatum, betekent dit dat we minder leerkracht-uren kunnen inzetten. Het wordt dus best een puzzel om de groepsindeling voor elkaar te krijgen. Het vakantierooster is vastgesteld (zie bijlage).



De MR is blij dat ouders weer de school in mogen. Op de inloopochtenden (2x per week) komen veel ouders even kort kijken in de groepen 1, 2, en 3. Ook mogen we er weer op uit en is het fijn dat ouders zich opgeven om te kunnen rijden. Verder zijn we bezig met de voorbereiding van de schoolreizen en het schoolkamp.

Bijlagen

- vakantierooster 2022-2023
- voorstellen kindercoach
- JOGG-weetje
- UNICEFloop
- ouder- en kindgym/knotshockeytoernooi

Peuters Bijeen

Op woensdag 20 april van 9.00 tot 10.00 uur zijn alle 3-jarige peuters van harte welkom om te komen spelen in groep 1/2.

U kunt zich aanmelden bij juf Astrid, tel. 0528-262616.

Belangrijke data

15 + 18 april	goede vrijdag en paasmaandag—vrij
20 april	Peuters Bijeen
22 april	Koningsspelen
23 april - 8 mei	meivakantie
26 + 27 mei	hemelvaart—vrij

Studiedagen schooljaar 2021-2022

Dit schooljaar zijn op de volgende data studiedagen gepland. Alle kinderen zijn dan de hele dag vrij.

- donderdag 14 april
- vrijdag 17 juni
- woensdag 29 juni



Vakantierooster 2022-2023

herfstvakantie	maandag 17 t/m vrijdag 21 oktober 2022
kerstvakantie	maandag 26 december 2022 t/m vrijdag 6 januari 2023
voorjaarsvakantie	maandag 27 februari t/m vrijdag 3 maart 2023
goede vrijdag	vrijdag 7 april 2023
2e paasdag	maandag 10 april 2023
meivakantie	maandag 24 april t/m vrijdag 5 mei
hemelvaart	donderdag 18 en vrijdag 19 mei 2023
2e pinksterdag	maandag 29 mei 2023
zomervakantie	maandag 24 juli t/m vrijdag 1 september 2023



Introductie van jezelf als kansencoach

Een nieuw gezicht ...

Dit schooljaar ben ik nieuw bij jullie op school en ik zal me even voorstellen. Mijn naam is Dominique en ik begin vol enthousiasme aan de nieuwe rol als kansencoach. Ik vind het een uitdaging, omdat ik graag een bijdrage wil leveren aan een zo goed mogelijke ontwikkeling van een ieder.

Vanaf dit schooljaar ben ik wekelijks een aantal uren bij jullie op school aanwezig als kansencoach.

Wat kom ik doen? Wellicht herkennen jullie het wel: dat je soms wat zorgen hebt over de ontwikkeling van je kind(eren), dat je puzzelt met de opvoeding of dat je je afvraagt hoe je iets het beste samen met de school kunt oppakken. Dit zijn vragen waarover ik mee kan denken. Dus blijf niet met je vragen rondlopen, maar stap eens bij me binnen of zoek me op via het schoolteam. Samen kunnen we kijken wat ervoor nodig is dat de kinderen lekker in hun vel zitten.

Daarnaast zal ik ook het schoolteam ondersteunen. Dit alles om er samen voor te zorgen dat de kinderen op onze school kunnen profiteren van een positieve sfeer en aanpak, waarin ze helemaal tot hun recht komen.

Ondertussen ben ik met veel plezier gestart op de school. Ik kijk er naar uit om kennis te maken met iedereen.

Hartelijke groet,

Dominique





JOGG-weetje april 2022

Op zoete voet



Dit schooljaar delen wij iedere maand tips om je zo fit mogelijk te voelen!

Op iedere hoek van de online straat vind je tegenwoordig een voedingsexpert met een uitgesproken mening over (on)gezonde voeding. Onderstaande uitspraak zou u zomaar eens onlangs gehoord of gelezen kunnen hebben.

"Van koolhydraten word je dik!"

Koolhydraten worden gebruikt als brandstof, voor de hersenen zelfs de belangrijkste. Maar er zijn verschillende koolhydraten. Zo zitten er zogeheten **complexe** ofwel **langzame** koolhydraten in volkorenbrood, peulvruchten en fruit. Deze koolhydraten worden in het lichaam langzaam (geleidelijk) verteerd. Ze zorgen voor een vol gevoel en energie gedurende de dag.

Toegevoegde suiker

Tafelsuiker hoort bij de **snelle** koolhydraten. Deze suiker bevat geen vezels en andere voedingsstoffen meer. Ze zijn dus niet zo nuttig voor ons lijf. Producten met veel van deze **toegevoegde suiker** eten we dus liever niet te vaak en te veel.

Kies voor onbewerkte producten, dan kan het lichaam de aanwezige suikers juist goed gebruiken. En word je er dik van? Ja, als u er teveel van eet kunt u van beide aankomen in gewicht. Maar u zult van broccoli en sinaasappels minder snel teveel nemen dan van koek en snoep.

Zoetstoffen en veiligheid

Om mee te gaan in de suikervrije trend, groeide de markt voor suikervrije producten explosief. Zoetstoffen die in Nederland

worden gebruikt zijn door de Europese autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) op basis van wetenschappelijk onderzoek goedgekeurd. Sommige zoetstoffen zoals mannitol zelfs al in 1965. Zoetstoffen zijn dus niet nieuw, maar worden wel steeds vaker gebruikt.

Zoet, zoeter, zoetst

Zoetstoffen kunnen zoeter zijn dan suiker. Ze leveren dan geen calorieën, zoals stevia. Deze zoetstoffen worden in zeer lage dosissen toegevoegd aan producten. Er zijn ook zoetstoffen die wel energie bevatten, zoals maltitol en isomalt, maar minder zoet zijn dan suiker. Een product met zoetstoffen kan dus wel calorieën bevatten. Ook een product zonder toegevoegde suikers zoals vruchtensap kan veel suiker bevatten. Omdat er weinig tot geen vezels in het product zitten én u er niet op hoeft te kauwen, is vruchtensap geen eerste keus om te drinken.

Gebruik

Gebruik zoetstoffen met mate, net zoals u chips en snoep met mate neemt. Sommige zoetstoffen kunnen bij een hoge inname darmklachten geven. Deze zoetstoffen, ook wel polyolen genoemd, worden door bacteriën in de dikke darm afgebroken waarbij gassen vrijkomen: winderigheid. De één is hier gevoeliger voor dan de ander. Of een zoetstof dit effect kan hebben, staat vermeld op de verpakking van een product.

Tip

Benieuwd hoeveel zoetstof u binnenkrijgt?

Bekijk het eens via de website

<https://www.zoetstoffen.nl/gezondheid/zoetstoffencheck/>



gezonde jeugd
gezonde toekomst



Sportief
Hoogeveen

 gemeente
DE WOLDEN
dewoldensport.nl



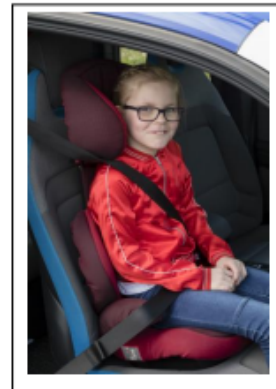
Uw kind heeft deelgenomen aan ANWB Streetwise. Wanneer uw kind in groep 1 t/m 6 zit, dan hebben zij het uitgebreid gehad over gordelgebruik en zij kunnen u ongetwijfeld vertellen op welke manier zij het veiligst mee kunnen rijden in de auto.

Hierbij ook voor u de belangrijkste regels op een rij:

De autogordel

Wist u dat juist op de korte stukjes de meeste ongelukken gebeuren. Dit zijn vaak de ritjes naar school of de supermarkt. Dit zijn plaatsen waar het druk is en de kans dat er geremd moet worden extra groot is. Leer uw kind aan dat de gordel **altijd** om moet. Geef hierbij ook het goede voorbeeld door zelf altijd uw autogordel te dragen.

Een autogordel mag niet in de nek zitten. Hier kan de gordel gaan snijden of de keel dichtdrukken wanneer er geremd wordt. Wij horen regelmatig van kinderen dat zij de gordel om deze reden onder hun oksel doen. Op deze manier kan de gordel onder de oksel gaan snijden en kan het bovenlichaam alsnog dubbel klappen. Wordt het schuine deel van de gordel achter de rug gedaan, dan kan uw kind zelfs uit de gordel schieten. Zorg dus dat de gordel op de juiste manier wordt gedragen; vanaf de schouder schuin over het bovenlijf.



Het autostoeltje

Kinderen tot 1,35 meter moet u in een goedgekeurd autokinderzitje vervoeren. Zowel voorin als achterin de auto.

In de basisschoolleeftijd is dit meestal de zitverhoger (met rugleuning). Wij adviseren om kinderen tot 1,50m op de zitverhoger (met rugleuning) te laten zitten. Dit omdat kinderen in de groei soms hele lange benen hebben maar een wat korter bovenlijf waardoor de gordel met 1,35m alsnog in de nek kan snijden.

De airbag

Een airbag is een extra beveiligingsmiddel bij min of meer frontale botsingen, bedoeld als aanvulling op de bestaande gordelsystemen. Airbags zijn niet primair voor kinderen ontwikkeld, maar voor volwassenen. Wanneer een kind niet op de goede hoogte zit, kan een airbag meer schade aanrichten dan dat het goed zijn werk kan doen!



INSCHRIJVING UNICEFLOOP

Beste ouders, verzorgers,

Denkt u eraan uw kind(eren) tijdig aan te melden voor de Unicefloop op zondag 12 juni?

Dat kan via het digitale inschrijfformulier op www.cascaderun.nl.

De inschrijving sluit zo gauw de deelnemerslimiet behaald is en **uiterlijk op 12 mei**.

Daarna is aanmelden niet meer mogelijk.

De opbrengst van de Unicefloop is dit keer bestemd voor een schonere leefomgeving en onderwijs voor de kinderen in Ivoorkust.

We hopen dat er weer veel kinderen meedoen aan de Unicefloop om er samen een succesvol evenement van te maken!

Met vriendelijke groet,

Regionaal Comité Unicef Hogeveen e.o.



CGV Olympia start OUDER EN KIND GYM in de Magneet!

Wat gaan we doen? Lekker samen met uw kind gymmen! We spelen eerst met de bal, gaan lekker rennen, en daarna rollen, springen, stoeien, balanceren, schommelen, kruipen en klimmen. Aan het einde van de les zingen we ook nog een paar liedjes! De les gaat heel spelenderwijs, en natuurlijk staat plezier hebben voorop!



Wanneer? Vanaf woensdag 2 maart is er op elke woensdagochtend van 10.30 - 11.15 Ouder en Kind Gym in het MFC De Magneet.

Wat kost het? De eerste drie maanden worden de lessen aangeboden tegen een lagere prijs van 5 euro per maand, daarna wordt het 24 euro per kwartaal (is 8 euro per maand). Dat kan omdat we subsidie krijgen vanuit het Hoogeteense Sportakkoord.

Hoe? U kunt zich hiervoor aanmelden via www.actiefjonghoogeteen.nl

Wij hebben ook het nijntje beweegdiploma certificaat, en werken met deze methode. Zo weet u zeker dat uw kind verantwoord en op de juiste manier les krijgt! Voor meer info, zie onze website: www.olympiahoogeteen.nl.

[Knotshockeytoernooi 2022 Gemeente Hoogeteen](#)

In april organiseren de sportfunctionarissen het jaarlijkse knotshockeytoernooi voor groep 3 en 4.

Er wordt gespeeld in 1 categorie en 4 tegen 4. Een team mag bestaan uit 4 tot 6 spelers, zowel jongens als meisjes. Per team moet er 1 begeleider zijn van 18 jaar of ouder. Naast het winnen van het toernooi wordt er ook gespeeld om de fairplay prijs. Het team dat het meest sportief speelt krijgt hiervoor een leuke beloning!

Datum: Dinsdag 19 april

Tijd: 14.30 – 17.00

Locatie: Clubgebouw HHC (Sportlaan 5, 7902 NB Hoogeteen)

Opgeven:

Opgeven gaat dit jaar via de website www.actiefjonghoogeteen.nl. Je kunt een team aanmelden met account en zonder account. Bij het kopje teamnaam graag vermelden: een originele teamnaam, school en klas. **Opgeven kan t/m dinsdag 12 april 2022.**

****Let op: er kunnen maximaal 24 teams meedoen en twee teams per basisschool****

Graag ook nog even aandacht voor het volgende voor als uw kind mee gaat doen met dit sportieve evenement. Hoogeteen is al een aantal jaren een JOGG-gemeente (Jongeren Op Gezond Gewicht). Dat houdt in dat de gemeente samen met scholen, sportverenigingen werkt aan een gezonde leefstijl van de jeugdige inwoners in de gemeente. Vanzelfsprekend is het knotshockeytoernooi een leuk evenement en krijgen kinderen van huis uit lekkere dingen mee om het een nog groter feest te maken. Aan u als ouders, docenten en begeleiders de vraag om hierbij gezonde keuzes te maken. Als drinken wordt daarbij water aangeraden.

Sportieve groet,

De sportfunctionarissen van Hoogeteen



actiefjonghoogeteen.nl