

OBS de Kubus

Lekker Fit Nieuwsbrief

Lekker Fit docenten:

Heindijk
Patrick Huizer

Oldenoord
Rachel Kreischer

Lekker Fit

We zijn alweer een aantal weken onderweg. Zo ook Lekker Fit. We hopen dat het weer een geweldig, sportief en gezond schooljaar wordt.

Met drie gymlessen per week, sporttoernooien, clinics, gezonde keuzes, waterflesjes, de schoolsportvereniging en een schooldiëtiste met het zeker lukken. In deze nieuwsbrief willen wij een aantal zaken bekend maken en weer opfrissen.

Fittest

Elk kind doet 1x per jaar mee aan de Lekker Fit! test. Tijdens deze test worden uithoudingsvermogen, gewicht en lengte van de kinderen gemeten door de schooldiëtist.

De resultaten worden opgeslagen in het Lekker Fit! online- registratiesysteem: de Fitmeter. De Fitmeter bevat ook informatie over deelname aan activiteiten, sportgedrag en algemene informatie over bijvoorbeeld lidmaatschap van verenigingen en het bezit van zwemdiploma's. De Fittest is voor de gemeente een meetinstrument om de effecten van het Lekker Fit Project zichtbaar te maken. Belangrijk is dat u het toestemmingsformulier heeft ingevuld. Hiervoor kunt u terecht bij de Lekker Fit docenten of IB-er van de school.

Wanneer hebben wij uw hulp nodig?:

(brengen, halen, begeleiden)

7 november

Basketbal toernooi

16 januari

Volleybal toernooi

13 februari

streetdance toernooi

5/6

20 februari

Streetdance toernooi

7/8

13 maart

Schoolvoetbal toernooi

5/6

27 maart

schoolvoetbal toernooi

7/8

05 april

Mini Final

12 april

Koningsspelen

27 juni

The Final Ahoy

Toernooien

De kinderen in groep 5 mogen vanaf dit schooljaar meedoen aan sporttoernooien.

Met verschillende sporten (tennis, voetbal, streetdance, volleybal etc.) kunnen we meedoen aan een toernooi. Je sport dan tegen andere scholen uit IJsselmonde. Mocht je met een sport winnen, dan kwalificeer je voor de Final in Ahoy. Daar strijd je dan voor het kampioenschap van Rotterdam. Als school kun je zelfs de sportiefste school van Rotterdam worden, door zoveel mogelijk prijzen te winnen.

Een aantal weken voor het toernooi kunnen de kinderen zich aanmelden. Via een brief word je dan op de hoogte gehouden over wanneer en hoe laat je moet spelen. Soms zijn er vooraf ook trainingen voor het toernooi.

Groep 5 t/m 8 doet mee aan de sporttoernooien.

Water drinken

Op onze school promoten we water als gezonde dorstlesser.

Bijna alle kinderen hebben op school een waterbidon. Tijdens de gymlessen mogen de kinderen water drinken uit de bidons.

Lessenpakket Lekker Fit

Twee keer per jaar wordt er een lesspakket voor groep 1 t/m 8 aangeboden op school en heeft een preventief doel.

Kinderen leren alles over gezond eten en bewegen en ze worden zich bewust van de keuzes die ze hierbij maken. Met het boekje leren ze spelenderwijs gezonde keuzes te maken.



Gymroosters

Heindijk

Dinsdag

08:45 - 09:30 Groep 5
 09:30 - 10:15 Groep 6
 10:15 - 11:00 Groep 3
 11:00 - 11:45 Groep 4

09:00 - 10:00 Groep 1/2a
 10:00 - 11:00 Groep 1/2b

13:30 - 14:15 Groep 7
 14:15 - 15:00 Groep 8

Donderdag

08:45 - 09:30 Groep 7
 09:30 - 10:15 Groep 8
 10:15 - 11:00 Groep 3
 11:00 - 11:45 Groep 4

13:30 - 14:15 Groep 1/2b
 14:15 - 15:00 Groep 1/2a

Vrijdag

08:45 - 09:30 Groep 5
 09:30 - 10:15 Groep 6
 10:15 - 11:00 Groep 7
 11:00 - 11:45 Groep 8

Oldenoord

Maandag

09:15 - 10:00 Groep 7/8
 10:00 - 10:45 Groep 5/6

13:30 - 14:15 Groep 3
 14:15 - 15:00 Groep 4

Dinsdag

12:45 - 13:30 Groep 3
 13:30 - 14:15 Groep 6
 14:15 - 15:00 Groep 7/8

Woensdag

11:30 - 12:15 Groep 1/2 in het speellokaal

Vrijdag

08:30 - 09:15 Groep 3
 09:15 - 10:00 Groep 4
 10:00 - 10:45 Groep 5/6
 10:45 - 11:30 Groep 7/8

13:30 - 14:15 Groep 1/2

“

(Hygiëne)regels tijdens de gymlessen:

- De kinderen gymmen in speciale gymkleding. Bij te vaak vergeten van de gymkleding wordt er contact opgenomen met de ouders. Het is niet fris om in bezwete kleding weer in de klas te zitten.
- De kinderen hebben gymschoenen. Dit zijn schoenen die niet buiten worden gedragen. De schoenen hebben een stevige zool, dus geen turnschoentjes. De zolen mogen ook niet zwart zijn. Kinderen die geen gymschoenen hebben, doen mee op blote voeten. Schoenen zorgen ook voor hygiëne en bescherming tijdens de gymles.
- Voor de kinderen uit de groepen 5 t/m 8 is het handig om handdoekje mee te nemen, zodat het gezicht droogge-maakt kan worden.
- Deodorant in een spuitbus is verboden. Deorollers mogen wel worden gebruikt.
- Kinderen met lang haar dragen hun haar in een staart tijdens de gymles. Zorg dat je dus elastiekjes in je gymtas hebt.
- Sieraden moeten wegens veiligheid tijdens de gymles af.

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u ze altijd stellen aan de vakleerkrachten van het project Lekker Fit.

Even voorstellen schooldiëtiste

Na succesvolle schooljaren op verschillende LekkerFitscholen, mag ik ook dit schooljaar weer als schooldiëtist aan de slag! Ik heb hier enorm veel zin in! Voorgaande jaren heb ik al veel kinderen en hun ouders/verzorgers geholpen om nog fitter te worden en dit is goed gelukt!



Omdat nog niet iedereen mij kent, stel ik mij graag even voor! Mijn naam is Ilse de Vette, ik ben 32 jaar, getrouwd, moeder van een zoontje van 4 jaar en diëtist sinds 2010. Vanaf 2010 ben ik schooldiëtist en zie ik veel kinderen met hun ouders. Ik vind het erg leuk om als schooldiëtist te werken. De sfeer is goed op de scholen en ik ontmoet steeds weer andere leuke kinderen en ouders! Ongeveer één keer per maand ben ik op school om gesprekken te houden en daarnaast kom ik regelmatig langs op school voor andere projecten, zoals workshops, lessen en voorlichtingen.

Samen met mijn collega's heb ik een zelfstandige diëtistenpraktijk De Groene Appel. In de praktijk begeleiden we mensen van jong tot oud met allerlei voedingsvragen. We hebben verschillende locaties in Hoogvliet, Rhooen, Pernis en Spijkenisse. Daarnaast werken we op sportclubs, bij bedrijven en bij scholen en volgen we de nodige cursussen op voedingsgebied.

Wat doet de schooldiëtist op school?

Op een LekkerFit!school is er extra aandacht voor een gezonde leefstijl, er wordt meer gymles gegeven en er is een schooldiëtist op school werkzaam. Het werk als schooldiëtist varieert van informeren van groepen ouders en klassen tot individuele consulten met kinderen en hun ouders. Hiervoor worden de meetgegevens van de jaarlijkse Fittest gebruikt. Ook deze zal ik uitvoeren op school. Alle kinderen die boven het gemiddelde zitten, worden door de school uitgenodigd voor een gesprek met mij. Samen gaan we dan kijken of er verbeterpunten zijn zodat uw kind op een gezonde manier weer helemaal fit wordt! We meten en wegen de kinderen nog eens en houden rekening met lichaamsbouw en hoe actief uw kind is. We kijken goed naar wat er mogelijk kan veranderen en maken daarvoor samen een plan. Vervolgens is het mogelijk om vervolggesprekken te plannen op school, dit gaat in overleg met u en uw kind. Ook bij andere voedingsgerelateerde problemen, bijv. als u een lastig etertje thuis heeft of als uw kind onder het gemiddelde zit wat betreft gewicht, help ik u graag!

Verder zal ik waarschijnlijk ook in de school te vinden zijn, wanneer er bijvoorbeeld een project over voeding of leefstijl is, de LekkerFit! week of voor het geven van workshops voor ouders.

Misschien kom ik u komend jaar dus tegen. U kunt met al uw voedingsvragen bij mij terecht!

Hopelijk tot ziens!

Ilse de Vette
Schooldiëtist
ilse@degroeneappel.nl

Meer informatie over het Lekker Fit! project op www.lekkerfit.nl



Gezonde keuzes

Gezonde tussendoortjes op school

Binnen onze school hebben de kinderen elke ochtend tijd om een tussendoortje tot zich te nemen.

Wij als Lekker Fit school zien graag gezonde tussendoortjes.

We zijn al op de goede weg en willen hier graag mee door gaan.

Tussendoortjes kunnen een goede aanvulling zijn van de maaltijden. Op voorwaarde natuurlijk dat ze slim gekozen worden.

Voorbeelden van goede en gezonde tussendoortjes zijn vers fruit of een belegde boterham.

Wat betreft drinken bevelen we schoolmelk aan. Dit is elke dag te verkrijgen op school. Frisdranken zijn lekker, maar bevatten veel suiker en weinig of geen vitamines en mineralen.

Fruitedagen

Wij hebben iedere dag fruitdag, daarom vragen wij u om als pauzehap een stuk fruit of groente mee te geven. Is dit te weinig, dan mag dit aangevuld worden met een belegde boterham of granenkoek. Dit jaar doen we mee aan het Schoolfruit project van de EU, drie keer per week krijgen de kinderen dan extra fruit op school. Op de andere dagen dient u zelf voor fruit/groente te zorgen.

Waterdagen

Ook hebben wij waterdagen op onze school. Op *donderdag* en *vrijdag* nemen de kinderen water mee om te drinken tijdens de pauzes.

Traktatiebeleid

Wij zien als leerkrachten veel verjaardagtraktaties langs komen en over het algemeen zijn dit erg lekkere, maar niet zo gezonde traktaties.

Wij zouden u erop willen wijzen dat er ook genoeg lekkere, gezonde traktaties zijn.

Deze traktaties hoeven niet ingewikkeld of duur te zijn en zijn erg leuk om te trakteren.

Kijkt u voor het maken van gezonde traktaties eens op de volgende websites:

www.rotterdamlekkerfit.nl

www.party-kids.nl

www.gezondtrakteren.nl/

www.gavoorgezond.nl

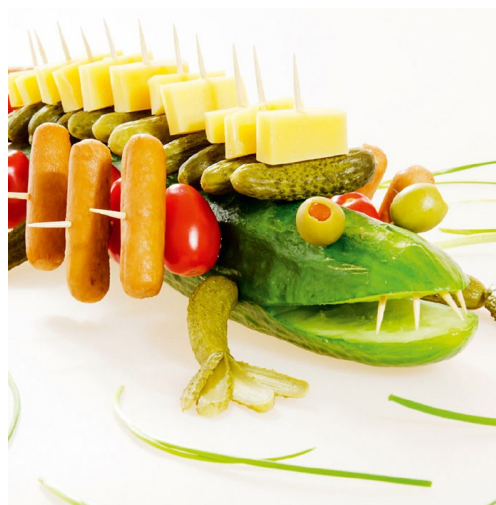
Natuurlijk kunt u ook zelf op "google" gezonde traktatie intypen, dan krijgt u nog een hele lijst met traktatie mogelijkheden. Ook de juffen en meesters houden van een gezonde traktatie.

Wij hopen dat u op deze manier een idee heeft gekregen over de mogelijkheden voor gezonde traktaties. En we rekenen er dan ook op dat u op deze manier een bijdrage gaat leveren aan een gezondere leefstijl voor de leerlingen.

Wedstrijd

Om gezonde traktaties te stimuleren hebben we een wedstrijd in het leven geroepen. Elke gezonde traktatie doet automatisch mee met de wedstrijd. Van de traktatie wordt een foto gemaakt door de juf. Per elk halfjaar wordt er een winnaar gekozen door het schoolteam.

De winnaar mag met 14 kinderen een feestje bouwen in de gymzaal. Per locatie wordt één winnaar gekozen.



Schoolsportvereniging Hordijkerveld

De schoolsportvereniging, een initiatief vanuit Rotterdam Sportsupport, heeft als doel kinderen structureel sport aan te bieden in de eigen wijk of in de buurt van school.

Bij de schoolsportvereniging kunnen meerdere scholen in de wijk zich aansluiten.

De sportverenigingen dragen op deze manier een steentje bij aan een gezonde en sportieve toekomst voor de Rotterdamse jeugd.

Trainingsschema

Maandag	Sport	Groep	Locatie
15:30 - 16:30	Turnen	1,2	Gymzaal Herenoord 6
16:00 - 17:00	Basketbal	3 t/m 5	Gymzaal Aalsdijk 16
15:45 - 16:45	Theater	3 t/m 5	Danslokaal Susannadijk 153
Dinsdag	Sport	Groep	Locatie
16:00 - 16:45	Extra Sport	1,2	Gymzaal Rekerdijk 6
16:30 - 17:15	Dans	3 t/m 5	Danslokaal Susannadijk 153
Vrijdag	Sport	Groep	Locatie
15:45 - 16:45	Voetbal	3 t/m 5	Gymzaal Aalsdijk 16
15:45 - 16:45	Aikido	3 t/m 5	Gymzaal Aalsdijk 18
16:45 - 17:45	Aikido	6 t/m 8	Gymzaal Aalsdijk 18

Aangesloten verenigingen zijn:

IJV de Zwervers, Rotterdam Zuid Basketbal, Dansschool IJsselmonde, Bushi Dojo, Handbalvereniging Atonium, SV THOR, Theater Hofplein.



Jeugdsportfonds

Omdat veel kinderen niet sporten, doordat hun ouders de contributie niet kunnen betalen is het Jeugdsportfonds opgezet. De contributie wordt dan tot € 225 voor u betaald door het jeugdsportfonds.

Wie komt er in aanmerking voor het Jeugdsportfonds?

- Ouders, die een gezamenlijk bruto inkomen hebben lager dan € 1550,- per maand.
- Of € 1375,- per maand voor een alleenstaande ouder.

Wilt u gebruik maken van het Jeugdsportfonds? Dan kunt u bij meester Patrick en juf Rachelle terecht.

Ruim 50% van de sporters in Rotterdam maakt hier gebruik van.

Het belangrijkste vinden wij dat uw kind gaat sporten

Voor meer informatie zie de website: www.jeugdsportfonds.nl

Aanmelden kan ook via de mail: p.huizer@obsdekubus.nl of r.kreischer@obsdekubus.nl

Aan het Jeugdsportfonds zitten wel duidelijke afspraken vast.

Dus als ouder heeft u wel een verplichting ten opzichte van de sportvereniging.

