

WEEKBULLETIN

regenboog 
OPO-R 



Week 39

Belangrijke data in september:

Di 23/09: 10 minutengesprekken

Do 25/09: 10 minutengesprekken

Vr 26/09: groep 1/2 B vrij

Gefeliciteerd



Deze week zijn jarig:

22/09 Yasmine Lakbir

24/09 Ryhaan Jaoma Ali

25/09 Amin Mouallal

Van harte gefeliciteerd en een fijne
verjaardag!

Gewijzigde data

De jaarplanning vindt u wekelijks bij het weekbulletin. Wij willen u erop wijzen dat er een aantal data gewijzigd zijn.

De studiemiddag van dinsdag 20 januari is verplaatst naar donderdag 22 januari. Verder zal groep 8 op kamp gaan op 1, 2 en 3 juni.

Via onze website www.regenboog-tiel.nl kunt u zich abonneren op de kalender en worden de wijzigingen in data automatisch overgenomen.

Ouderavond



Dinsdag 23 september en donderdag 25 september vinden de eerste oudergesprekken plaats.

De ouders hebben als het goed is een uitnodiging ontvangen met de dag en de tijd waarop ze verwacht worden. Verder is er voor alle kinderen een formulier voor de ouders om in te vullen. U kunt hier informatie kwijt over uw kind(eren) voor de leerkracht. De eerste gesprekken staan in het teken van kennismaking en het uitwisselen van informatie over uw kind(eren).

10 tips voor 10.00 uur



Op de website www.euschoolfruit.nl staat veel informatie voor ouders, kinderen en leerkrachten. Deze week 10 tips voor 10.00 uur:

1. Variatie is goed

Het is niet alleen lekker om veel verschillende soorten fruit en groente te eten, maar ook goed voor de smaakontwikkeling van uw kind. Bovendien zitten in elke soort weer net andere gezonde stoffen.

2. Het kan in weinig tijd

Een banaan, mandarijn, kleine appel, een stuk komkommer, wat cherrytomaatjes of een wortel doet u 's ochtends zo in de tas.

3. Het kan in iets meer tijd

Wanneer u er iets meer werk van wilt maken, kunt u stukjes kiwi snijden en mengen met wat druiven.

4. Doe samen boodschappen

Neem uw kind een keer mee naar de supermarkt en kijk welke soorten hij of zij het liefst zou willen.

5. Vergeet de groente niet

Rauwkost, zoals stukjes wortel, komkommer, paprika en tomaatjes zijn ook lekker gezond voor tussendoor. Een portie voor het tienuurtje is al snel 50 gram. Dat is al 1/3 van wat een kind dagelijks minimaal nodig heeft aan groente.

6. Denk ook aan de lunch

Als u fruit en groente meegeeft voor het tienuurtje, kunt u direct ook iets extra's in de broodtrommel doen. Denk aan een bekertje magere yoghurt met fruit of een bakje rauwkost.

7. Geef geen vruchtensap mee

Een aantal soorten vruchtensap leveren een deel van de gezonde stoffen die ook in fruit zitten, maar er zitten ook veel calorieën in. Daarom is de slimste keuze voor tien uur: een echt stuk fruit en water.

8. Doe mee!

Kinderen die meedoen met schoolfruit, blijken ook thuis vaker fruit en groente te kiezen. Het is slim om [ook thuis](#) de fruitschaal in het zicht te zetten. Zo krijgt al snel het hele gezin meer vezels, vitamines en mineralen binnen.

9. Gebruik een goed bewaardoosje

In speelgoedwinkels en winkels voor huishoudelijke artikelen zijn steeds meer leuke, kleine bewaardoosjes voor schoolfruit te koop. Een gewoon afsluitbaar bakje werkt ook prima. Zo kunt u uw kind ook kwetsbaar fruit meegeven of bijvoorbeeld een kleine fruitsalade van stukjes appel en banaan.

10. Kies voor groen

Wanneer u voor duurzaam wilt kiezen, zoek dan naar fruit/groente van het seizoen, uit de buurt, uit de volle grond. Kijk [hier](#) welke soorten een lage klimaatbelasting hebben.

Opstekers



In groep 1/2 B leren ze veel over de vreedzame school. Ceylin zegt "Stop, hou op!" Brandy zegt: "Sorry ik zal het niet meer doen." Goed gedaan!



Seane en Emrah hebben samen de kleurpotloden gesorteerd, knap hoor!



De kinderen van groep 4 geven elkaar heel veel opstekers, er worden veel stickers geplakt!



Er wordt hard gewerkt in groep 3. De kinderen kunnen na een paar weken al heel veel woordjes lezen! Knap hoor!

Jaarplanner schooljaar 2014-2015										Schoolvakanties en extra vrije dagen	
Mnd	Wk	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Za	Zo			
Zomervakantie 2014											
Sept	36	1	2	3	4	5	6	7			
	14	37	8	9	10	11	12	13	14		
		38	15	16	17	18	19	20	21		
		39	22	23	24	25	26	27	28		
Sept/Okt	40	29	30	1	2	3	4	5			
	14	41	6	7	8	9	10	11	12		
		42	13	14	15	16	17	18	19		
		43	20	21	22	23	24	25	26		
Okt/Nov	44	27	28	29	30	31	1	2			
	14	45	3	4	5	6	7	8	9		
		46	10	11	12	13	14	15	16		
		47	17	18	19	20	21	22	23		
		48	24	25	26	27	28	29	30		
Dec	49	1	2	3	4	5	6	7			
	14	50	8	9	10	11	12	13	14		
		51	15	16	17	18	19	20	21		
		52	22	23	24	25	26	27	28		
Dec/Jan	1	29	30	31			2	3	4		
	15	2	5	6	7	8	9	10	11		
		3	12	13	14	15	16	17	18		
		4	19	20	21	22	23	24	25		
		5	26	27	28	29	30	31	1		
Feb	6	2	3	4	5	6	7	8			
	15	7	9	10	11	12	13	14	15		
		8	17	18	19	20	21	22	23		
		9	23	24	25	26	27	28	29		
Mrt	10	2	3	4	5	6	7	8			
	15	11	9	10	11	12	13	14	15		
Schoolw eek	12	16	17	18	19	20	21	22	23		
		13	23	24	25	26	27	28	29		
Mrt/Apr	14	30	31	1	2	3	4	5			
	15	15	6	7	8	9	10	11	12		
		16	13	14	15	16	17	18	19		
		17	20	21	22	23	24	25	26		
Apr/Mei	18	27	28	29	30	1	2	3			
	15	19	4	5	6	7	8	9	10		
		20	11	12	13	14	15	16	17		
		21	18	19	20	21	22	23	24		
		22	25	26	27	28	29	30	31		
Jun	23	1	2	3	4	5	6	7			
	15	24	8	9	10	11	12	13	14		
		25	15	16	17	18	19	20	21		
		26	22	23	24	25	26	27	28		
Juli	27	29	30	1	2	3	4	5			
	15	28	6	7	8	9	10	11	12		
		29	13	14	15	16	17	18	19		
'15		Zomervakantie 2015 tot maandag 24 augustus 2015									

