

PZHP: Gezonde PauZeHaPpen

In groep 5 tot en met 8 werd er op vrijdag 23 september gezond gegeten in de pauze. De PZHP is verzorgd door de Albert Heijn en wil ervoor zorgen dat de leerlingen ervaren dat gezond eten tegelijk ook lekker kan zijn, ze leren wat gezonde tussendoortjes zijn en zich bewust worden van de eigen verantwoordelijkheid voor keuzes met betrekking tot gezonde voeding. De kinderen kregen heerlijke cherrytomaatjes, druiven, worteltjes en appels voor de pauze.

We hebben gezond gegeten om er zelf voor te zorgen dat als we groot worden dat we dan niet alleen friet en eten wat ongezond is gaan eten

*Ik zelf heb druiven gegeten ik krijg fruit mee en soms krijg ik gezonde koekjes mee want ik wil niet dik worden
Groeten Menno groep 6a*

*Ik vind het belangrijk dat we gezond eten en bewegen daar word je groot en sterk van. En je wordt er niet dik van en het is leuk en lekker dus belangrijk is het zeker. Je kunt elke dag iets nemen van de schijf van vijf dat is een lijst met allemaal gezonde dingen.
Groetjes Lianne groep 6a*

Wil je meer informatie? Kijk op www.ikeethetbeter.nl of kijk in het boekje wat de kinderen mee naar huis hebben gekregen.



Verkeer

De herfst komt er weer aan. 's Morgens is het soms nog schemerig en soms ook mistig. Ook al heb je zelf nog goed zicht, zorg dat je zichtbaar bent voor andere verkeersdeelnemers. Dus doe je fietslichten tijdig aan. En natuurlijk zitten er reflectors op je fiets. Tijd om je fiets eens na te kijken!

Mededelingen MR

De eerste MR-vergadering dit schooljaar heeft onlangs plaatsgevonden. We zijn deze eerste vergadering gestart samen met de Oudercommissie. Zo hebben we even een momentje gehad ter kennismaking, uitwisseling van gedachten en om wat zaken af te stemmen. Aan het einde van het jaar zal er weer zo'n samenzijn gepland worden. Het nieuwe jaar is gestart met weer een aantal nieuwe MR leden. De nieuwe leden zijn Saskia Roomer, Mascha van Andel, Carola Biemans en Julie Brugmans. Voor de nieuwe GMR is unaniem gekozen voor Edmée Bosch vanuit het team en Saskia Roomer vanuit de oudergeleding, om onze school te vertegenwoordigen binnen het nieuwe bestuur.

Op de vernieuwde website kunt u via het kopje MR op de hoogte blijven wat er binnen de MR allemaal besproken is. Neemt u gerust eens een kijkje! Het schoolplan is bijna definitief en zal binnenkort via de website te lezen zijn. Als het zover is, hoort u hier nog van.

Binnenkort zal de schoolverlatersenquête weer verspreid worden. Zo kunnen wij ook kritisch blijven hoe de overstap vanuit onze school naar het VO heeft plaatsgevonden en wat we hierin kunnen verbeteren of juist vast moeten blijven houden!

Als laatste nog de naam van de nieuwe stichting! Er zijn nu drie namen geselecteerd en heel binnenkort zal de definitieve naam bekend gemaakt worden!

Lees ook:

- 2 Jarigen van de maand
- 2 Nieuwe leerlingen
- 2 O.C. Maltje
- 3 Kanjertraining

oktober:

Jarigen van de maand

| | | |
|-------|--------------------|------|
| 02-10 | Mauro | 5/6 |
| 03-10 | Melissa | 8a |
| 04-10 | Luuk | 4a |
| | Vera | 3b |
| 05-10 | Evi | 5b |
| | juffrouw Femke | |
| 06-10 | Lindsey | 1-2c |
| | Tycho | 8c |
| 07-10 | Casper | 5b |
| | Tess | 1-2a |
| 09-10 | Sander | 8b |
| 11-10 | Denise | 8b |
| | juffrouw Marjolein | |
| 12-10 | Laurenth | 1-2b |
| 13-10 | Teun | 3a |
| 14-10 | Maaïke | 8a |
| 15-10 | Romy | 8a |
| 16-10 | Elia | 7a |
| | Sijmen | 7c |
| 17-10 | Bram | 5b |
| | Senna | 5b |
| 18-10 | Isabelle | 5b |
| | Lucas | 1-2d |
| | Minke | 7b |
| 20-10 | Anouk | 1-2c |
| 24-10 | Saar | 8a |
| | juffrouw Ellen | |
| 25-10 | Cas | 1-2d |
| 26-10 | Roel | 8b |
| 28-10 | Miray | 1-2b |
| 31-10 | Niek | 8a |
| | Paco | 8c |

**Alle jarigen
van harte
gefeliciteerd!**

O.C. Miltje

Ondanks dat het niet overal mooi weer is geweest deze zomer, hoop ik dat iedereen wel een fijne vakantie heeft gehad en lekker uitgerust weer aan het nieuwe schooljaar is begonnen!

We zijn nog maar een paar weken onderweg, toch hebben we onze eerste activiteit al weer achter de rug, namelijk de schoolreis.

Het weer was ons deze dag wel goedgezind, iets wat we van de bussen niet helemaal konden zeggen.

Hoewel we alles tot in de puntjes hadden geregeld, hou je altijd onvoorziene zaken.

Maar de kinderen hebben ondanks wat vertraging op de heen- of terugreis een GEWELDIGE dag gehad en daar doen we het tenslotte voor!

Alle foto's van deze schoolreis kunt u terug vinden op onze nieuwe schoolsite, maar tevens op een speciale fotosite waar de foto's beter te downloaden zijn: www.achterberg.mijnalbums.nl.

Het afgelopen schooljaar hebben we afscheid genomen van één oc-lid, te weten Nancy van Loon. Hierbij wil ik haar héél erg bedanken voor al haar inzet de afgelopen jaren.

We mogen twee nieuwe OC leden verwelkomen en wel Claudia La Fors en Yvonne Trommelen. Hiernaast stellen ze zich aan jullie voor:

Ik wil me graag voorstellen als nieuw lid van de ouder commissie.

Mijn naam is Claudia La Fors en ik ben moeder van een dochter en een zoon: Roxanne van 6 jaar zit in groep 3 bij juf Wendy en Merlijn van bijna 5 jaar en die zit in groep 2 bij juf Helma en Helmi.

Ik hoop een hele leuke tijd te hebben en dat we als oudercommissie heel veel leuke dingen voor alle kinderen kunnen organiseren.

Ik ben Yvonne Trommelen en heb me sinds dit schooljaar bij de oudercommissie van school aangesloten. Ik heb twee kinderen op school. Mijn zoon Marijn zit in groep 2 en dochter Mirte zit in groep 1.

Naast mijn werk wil ik graag ook wat kunnen betekenen voor de Achterberg. Ik hoop samen met alle andere ouders een leuke tijd te krijgen, waarin we veel mooie dingen kunnen organiseren voor alle kinderen op school. Ik ga me er in elk geval voor inzetten en begin er met veel enthousiasme aan!

Vorige week heeft ieder kind een brief over de ouderbijdrage mee naar huis gekregen. De ouderbijdrage is elementair voor het bestaan van de oudercommissie. Van deze bijdragen kunnen wij als OC het hele schooljaar diverse activiteiten organiseren, denk bijvoorbeeld aan Sinterklaas, Kerstmis (versieren school en de Kerstmarkt), Carnaval, Pasen, kamp groep 8 en het afscheid van groep 8, maar natuurlijk ook de sport- en spelletjesdagen voor héél de school.

Met deze bijdragen organiseren we de bovengenoemde activiteiten maar ook al het eten, drinken en lekkere versnaperingen worden hiervan voldaan. Kortom: de ouderbijdragen komt geheel ten goede aan jullie kinderen!

Namens de oudercommissie,
Shirley van Dongen

Nieuwe leerlingen

| | |
|--------|----|
| Marit | 1b |
| Milan | 1a |
| Sophie | 1c |
| Mats | 1c |
| Thije | 1a |
| Jaden | 1c |



Kanjertraining:

Op woensdag 21 en donderdag 22 september waren er op school informatieavonden over de Kanjertraining. De belangstelling was groot. In de extra nieuwsbrief die u onlangs ontving, heeft u daar al iets over kunnen lezen. Ook verwezen wij al naar de website: www.kanjertraining.nl

Hieronder nogmaals wat uitgebreidere informatie over de Kanjertraining:

Kinderen verlangen naar een schoolomgeving waar ze zichzelf kunnen zijn en kunnen leren zonder gepest of uitgelachen te worden.

Leerkrachten verlangen naar een school waar ze op een normale manier les kunnen geven. De zorg voor het pedagogisch klimaat en in het bijzonder de zorg voor de sociaal emotionele ontwikkeling van de kinderen, is het speerpunt van de kanjertraining. Het welbevinden van leerlingen op school en de sfeer in de klas vinden we belangrijk. Met de kanjertraining willen we de kinderen leren op een goede manier met zichzelf en met anderen om te gaan.

Het fijne van de kanjertraining is dat ook u als ouder(s) erbij betrokken wordt. Voor het welslagen van de lessen is het van belang dat u weet wat er op school tijdens de Kanjerlessen gebeurt.

Wat streven we na met de Kanjertraining?

- Kinderen kunnen zichzelf goed voorstellen.
- Kinderen denken positief over zichzelf.
- Kinderen kunnen zeggen: er zijn mensen die van me houden.
- Kinderen kunnen zeggen: niet iedereen is een vriend(in) en dat hoort zo.
- Kinderen kunnen zich voornemen te luisteren naar kritiek.
- Kinderen kunnen in vervelende situaties vertellen wat hen dwars zit en

hoe dat kan veranderen.

- Kinderen kunnen de schouders op-halen als iemand met opzet blijft pesten en denken: die is niet wijzer.
- Kinderen kunnen maatregelen nemen als ze worden lastig gevallen: nooit alleen oplossen, maar steun zoeken bij bekenden.

Daarna werken we aan:

- Vergroten van eigenwaarde
- Verbeteren of herstellen van contacten tussen ouders en school, ouders en kind, kind en leerkracht en kinderen onderling.

Opbouw van de lessen:

Thema Jezelf voorstellen

Thema Iets aardigs zeggen

Thema Weet jij hoe je je voelt?

Thema Kun je nee zeggen?

Thema Luisteren en vertellen

Thema Luisteren en samenwerken

Thema Vriendschap

Thema Vragen stellen

Thema Je mening vertellen...maar niet altijd

De rode draad

- Kijken naar het gedrag van kinderen en aanspreken op concreet gedragsniveau.
- Uitgaan van het positieve.
- Voortdurend een beroep doen op de groep: niet als leerkracht met oplossingen komen.
- Vijf afspraken van de Kanjertraining.
- Vertrouwensoefening als afsluiting van de les.

De vijf afspraken

1. We vertrouwen elkaar
2. We helpen elkaar
3. Je speelt niet de baas
4. We lachen elkaar niet uit
5. Je bent niet zielig

Het verhaal van de dieren:

Tijger of Kanjer (wit):
vertrouwen in jezelf en de ander

Pestvogel (zwart): veel



vertrouwen in zichzelf, weinig in de ander.

Aapje (rood): weinig vertrouwen in zichzelf en de ander

Konijn: (geel): weinig vertrouwen in zichzelf, veel in de ander.

Bedenk steeds:

- Je kunt jezelf veranderen
- Alleen jij weet hoe je je voelt.
- Als je met een rot gevoel zit, vertel het!
- Zeg je mening (niet altijd) en blijf bij je gevoel.
- Probeer niet te oordelen.
- Je komt soms sterke krachten tegen (verzet/weerstand).
- Sommige kinderen hebben behoefte aan duidelijke grenzen.
- We geven ruimte aan elkaar; niemand hoeft zich te verdedigen.
- We praten in tips, niet in trappen!
- Geen onwil, maar onvermogen om het anders te doen.
- We werken toekomstgericht: Hoe wil je het anders gaan DOEN?

Wat kunt u nu al doen?

- Laat aan de kinderen merken en spreek het ook uit dat je blij met hen bent en trots op wat ze gaan doen!
- Wees je ervan bewust dat jouw gedrag als ouder voor de kinderen een belangrijk voorbeeld is. Geef het goede voorbeeld.
- Uitgangspunt is dat ouders en kinderen elkaar niet dwars willen zitten. Het liefst willen beiden dat het gewoon lekker loopt. Realiseer je dat op moeilijke momenten.
- Geef veel complimenten.
- Corrigeren van gedrag:
 1. ga niet op zoek naar verklaringen.
 2. vertel wat het gedrag van de ander met je doet.
 3. geef aan wat je wilt, zonder dit de ander op te dringen.
 4. meen wat je zegt; wees ECHT!