



Ouderblad "De Heksenketel" van Nutsbasisschool Burgst. Jaargang 22 nummer 9 29 maart 2012

BHV TRAINING

Op woensdagmiddag en -avond 14 maart heeft onze BHV-ploeg weer haar jaarlijkse training gehad. Deze omvat brandbestrijding, ontruiming en eerste hulpverlening waaronder reanimatie.



Juf Nathalie blust de brand

Er is hard getraind en iedereen heeft het certificaat weer kunnen verlengen voor het komende jaar! Hierbij een kleine impressie van enkele oefeningen. In de komende periode zullen er weer enkele ontruimingsoefeningen worden gepland.



Meneer Leo weet wel raad met de brandblusser!



Aansluiten van een AED



Juf Danielle is vakkundig verbonden!



Wel 120 keer per minuut meneer Paul!

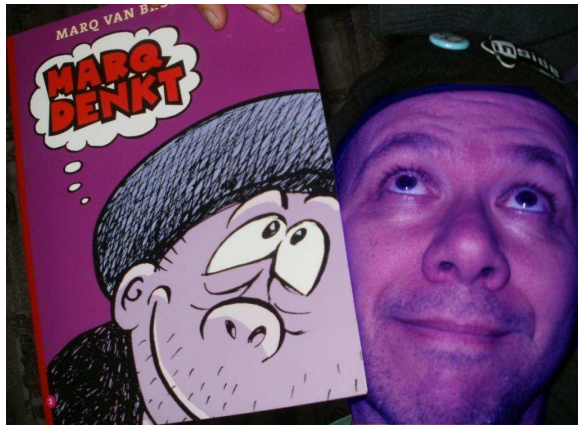
MEESTER MARQ SIGNEERT

Behalve meester op onze school (groep 8, Kroeten) is Marq van Broekhoven ook een bekende striptekenaar. Op zaterdagmiddag 31 maart signeert hij vanaf 15.00 uur zijn albums bij 'De Stripspecialist' op de Boschstraat 68.

Stripboeken van Marq:

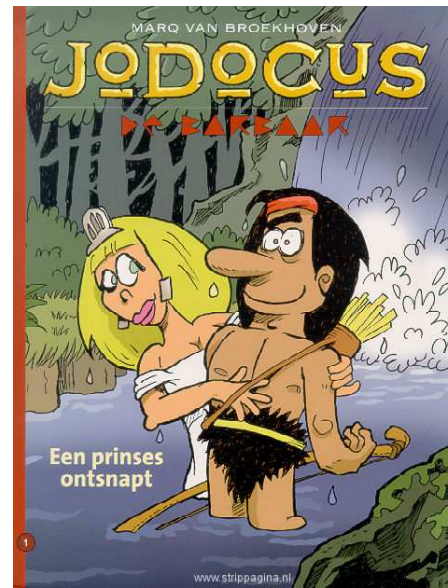
- **Peer de Plintkabouter**, bekend uit *Sjors en Sjimmie Stripblad*, *Metro*, *Telegraaf*, *Myx* en natuurlijk de *Stripagenda*.
- **De Collectioneur**, bekend uit *Zozolala*.
- **Jodocus de Barbaar**, bekend uit *Eppo*
- **Marq denkt**, bekend uit *Stripnieuws*

Van *Jodocus de Barbaar* is eind vorig jaar het eerste album verschenen bij uitgeverij Strip2000. Bij dezelfde uitgever is enkele weken geleden het derde deel van Marqs autobiografische strip *Marq Denkt* uitgekomen. Ter gelegenheid van het verschijnen van dit nieuwste boek houdt hij een signeertournee, waarbij op de 31e zijn eigen stad aan de beurt is.



Het leuke van signerende striptekenaars is dat zij niet alleen hun handtekening zetten, maar elk boek opsieren met een ter plekke vervaardigde tekening.

Een mooie gelegenheid om een boek van Marq te bemachtigen, want bij ons op school verkoopt hij ze (natuurlijk) zelf niet.



LENTEFEEST GROENE HIL

Op **vrijdag 30 maart** is het Lentefeest op de Groene Hil.

We luiden dan de lente in met een echte High Tea voor alle groepen!

Natuurlijk helpt de Oudercommissie ons daarbij door voor de thee te zorgen en allerlei lekkernijen.

We vragen wel aan alle kinderen om zelf een (kunststof) kopje en schotel mee te nemen.

De **groepen 1-2-3** gaan op dinsdag 3 april naar Kinderboerderij de Sik, de ouders van deze kinderen hebben daar al bericht over ontvangen.

De **groepen 4-5-6** gaan van de binnenplaats een echte Lentetuin maken! Er zijn zaaibakken aangeschaft en er worden plantjes geplant. Maar ook gaan we zien hoe nu een krop sla uit een zaadje komt. De andere groepen maken allerlei mooie vlinders en bloemen en daarvan komt ook iets in de lentetuin te hangen.

De **groepen 7 en 8** maken een foto-expositie over de lente. De kinderen gaan in groepjes foto's maken die als posters in de tuin komen te hangen.

Natuurlijk willen we graag de ouders in de gelegenheid stellen om alle werk te komen bekijken! U wordt hiervoor volgende week nog van harte uitgenodigd op een dag en tijd.



SPORTDAG KLEUTERGROEPEN



Het kleuterteam

De jaarlijkse sportdag voor de kleuters staat voor de deur. Deze zal gehouden worden op het terrein van de Texasbar en wel op woensdag 9 mei. We hebben voor die dagen weer extra ouderhulp nodig. Wilt u alvast deze datum noteren? Via de leerkracht van uw kind zult u per mail en/of via het informatiebord bij de klassendeur verdere info ontvangen. We hopen natuurlijk op mooi weer en samen met de hulpouders gaan we er een gezellige dag van maken!

BASISSCHOOLKINDEREN EN GEZONDE VOEDING

In januari van dit jaar heb ik als onderdeel voor een opdracht ten behoeve van mijn opleiding tot gewichtsconsulent de kinderen uit groep 4 tot en met 8 anoniem een vragenlijst in laten vullen. De vragenlijst bestond uit een tiental vragen over eetgewoonten, zoals “ontbijt je elke dag”, “hoeveel stuks fruit eet je per dag” en “zit je op een sport”. Vervolgens waren er een zestal vragen over het eetgedrag van het kind, zoals “als je je vervelend voelt, krijg je dan zin in eten” en “let je er precies op hoeveel je eet”. En tot slot kregen de kinderen nog een tiental kennisvragen voorgeschiedeld.

Uit de antwoorden omtrent de eetgewoonten van de kinderen blijkt dat de meeste kinderen (96%) elke dag ontbijten en dat voornamelijk met een boterham (81%) doen. Een kleine meerderheid van de kinderen eet 1 stuks fruit (52%) en een ruim aantal 2 stuks fruit (45%) per dag. Tussen de middag eten de meeste kinderen 2 boterhammen (58%) en het aantal tussendoortjes ligt voornamelijk op 2 per dag. 90% van de kinderen geeft aan elke dag groente te eten. Het aantal kinderen dat 3 of meer bekers limonade/frisdrank per dag drinkt ligt op 47%. Ruim 88% van de kinderen zit op een sport en de meeste kinderen spelen geregeld buiten. 68% van de kinderen geeft aan vaak televisie te kijken of te gamen.

Tussen de 10 en 20% van de kinderen wordt op het gebied van eten beïnvloed door emotie. Externe invloeden spelen bij ruim 40% van de kinderen een rol en ook ruim 40% van de kinderen is bewust of onbewust bezig met lijngericht eten.

De kennisvragen zijn redelijk goed beantwoord; 7% van de kinderen heeft alle vragen goed, 27% van de kinderen heeft er maar 1 fout, 28% heeft 2 fouten, 21% heeft 3 fouten en 17% heeft 4 of meer fouten. Zoals verwacht scoren de kinderen uit de hogere groepen hierbij iets beter dan de kinderen uit de lagere groepen.

Al met al zijn de meeste kinderen op Burgst goed bezig op het gebied van gezonde voeding en bewegen. Er is zeker nog wel winst te behalen, zoals het nuttigen van meer fruit en minder limonade/frisdrank gebruik. Het aantal kinderen dat elke dag ontbijt zou natuurlijk 100% moeten zijn alsmede het aantal kinderen dat op een sport zit. Het eetgedrag van de kinderen wordt zoals blijkt uit de antwoorden al vroeg beïnvloed door externe omstandigheden en juist daar ligt een taak voor de ouders/opvoeders. Leer je kind op een verantwoorde manier wat een gezonde levensstijl is des te groter is de kans dat het blijvend goede gewoontes aanleert!

Inmiddels ben ik geslaagd voor mijn examen, heb ik mijn afstudeeropdracht ingeleverd en hoop ik binnen niet al te lange tijd mijn diploma Gewichtsconsulent te ontvangen.

*Vanessa Vandeursen
moeder van Bente (11EP) en Lars (14DH)*



Stop pesten

Als uw zoon of dochter slachtoffer is van pesten staat hij of zij daarin niet alleen. Eén op de vijf kinderen maakt regelmatig dit soort dingen mee. Maar het feit dat pesten onder kinderen veel voorkomt wil niet zeggen dat het acceptabel is. Integendeel, pesten moet stoppen!

Er zijn verschillende vormen van pesten zoals uitgescholden of buitengesloten worden. Een redelijk nieuwe vorm van pesten die veel voorkomt is cyberpesten via internet. Maar op welke wijze ook gepest wordt, kinderen die regelmatig gepest worden, kunnen angstig, onzeker en verlegen worden. Ze kunnen ook lichamelijke klachten ontwikkelen zoals buikpijn, hoofdpijn en nachtmerries. En ze gaan met steeds meer tegenzin naar school. Pesten kan op langere termijn ernstige gevolgen hebben en leiden tot verlies van zelfvertrouwen en zelfrespect bij kinderen en zelfs depressie.

Zwijgen

Veel kinderen vertellen thuis niet dat ze gepest worden. Ze willen hun ouders niet teleurstellen - je bent immers niet populair - maar ze verzwijgen het ook uit angst dat het pesten dan erger wordt. Kinderen zien er tegen op dat ouders zich ermee gaan bemoeien en bijvoorbeeld de pestkop ter verantwoording roepen.

Elke ouder wil zijn kind beschermen tegen zulke ervaringen en algemeen geldt dat de school voor alle kinderen een veilige plek moet zijn. Maar pesten is een ingewikkeld probleem dat soms moeilijk uit te bannen lijkt. Er zijn slachtoffers, daders, de groep, leerkrachten en ouders bij betrokken. Al die mensen moeten meehelpen aan de oplossing ervan.

Wat kunt u **als ouder** doen als uw kind wordt gepest?

- Vraag uw kind precies te vertellen wat er is gebeurd.
- Neem uw kind serieus, vertel dat pesten veel voorkomt maar dat het niet normaal is.
- Zeg dat jullie samen met anderen gaan proberen het pesten te stoppen. Benadruk dat u niets doet zonder dat uw kind dat weet;
- Neem contact op met de leerkracht van school. Die is er minder emotioneel bij betrokken en kan er speciaal op letten, zo nodig ingrijpen en pesten in de klas aan de orde stellen. Bespreek en oefen met uw kind wat hij kan doen in verschillende situaties. Op school of bij CJG Breda kunt u informeren naar de mogelijkheid van een sociale vaardigheidstraining die uw kind kan helpen om weerbaarder te worden.
- Stimuleer het zelfvertrouwen van uw kind, zoek samen naar activiteiten waar uw kind goed in is, zoals sport, muziek of andere hobby's. Prijs uw zoon of dochter veelvuldig voor dingen die hij of zij goed doet.

Als uw kind geen slachtoffer is maar zelf de pestkop is (of een meeloper) is het net zo belangrijk om pestincidenten te bespreken zodra u ervan hoort. Ook dan is het verstandig om met de school van uw kind te bepalen wat de beste strategie is om het probleem uit de wereld te helpen."

CJG Breda

De komende tijd kunt u regelmatig artikelen over opvoeden lezen. Voor meer informatie en advies over opvoeden en opgroeien kunt u terecht bij CJG Breda. CJG Breda is telefonisch bereikbaar op 0800 – 444 0003 en per mail naar info@cjgbreda.nl. U kunt ook contact opnemen met een van de School-CJG-ers. De School-CJG-er is er niet alleen voor vragen van ouders, jongeren en kinderen,

maar ook van leerkrachten, docenten, medewerkers kinderopvang, sporttrainers en andere professionals en vrijwilligers die met kinderen en jongeren werken. In **Breda Noord- West** werken Chantal Hendrickx en Irma Dalinghaus. Zij zijn bereikbaar middels email: chantal.hendrickx@cjgbreda.nl en irma.dalinghaus@cjgbreda.nl
U kunt vrijblijvend binnenlopen bij Irma Dalinghaus zij is afwisselend aanwezig bij basisschool de Burgst. U kunt haar ook bereiken via de internbegeleider van uw school of leerkracht van uw kind.



Irma Dalinghaus



Chantal Hendrickx



We stellen u voor aan onze School CJG'er!

Opvoeden is een veelzijdige, leuke en uitdagende taak waar je als ouder voor staat. Soms wil je weten hoe een andere ouder zaken aanpakt of zoek je naar antwoorden bij de leerkracht of op het internet. In de meeste gevallen is dit voldoende.

Blijven er vragen waar je geen antwoord op weet? Of waar je je onzeker over voelt? Dan hoopt het CJG Breda dat je hen benadert.

Sinds kort is een CJG medewerker op school aanwezig. Op Burgst is dat **Irma Dalinghaus** (zie linkerfoto hierboven) die onlangs deze taak overnam van Hanneke Jobse.

Mocht je vragen hebben dan kun je haar opzoeken op school, of een mail sturen naar naar irma.dalinghaus@cjgbreda.nl

Uiteraard is het CJG ook 24 uur per dag bereikbaar via het gratis telefoonnummer 0800-444 000 3. Of via de website www.cjgbreda.nl.