

Maandag 14 september

Koffieochtend voor ouders
08.30 uur – Carnissedreef

Dinsdag 15 september

Extra gym
15.30 – 16.15 uur
Voor leerlingen van de
groepen 5, 6 en SK3

Woensdag 16 september**Donderdag 17 september**

Koffieochtend voor ouders
08.30 uur - Fazantstraat

Extra gym
15.30 – 16.15 uur
Voor leerlingen van de
groepen 7, 8 en SK4

Vrijdag 18 september**Opkomst kennismakingsgesprekken**

Veel ouders zijn de afgelopen week op kennismakingsgesprek geweest of hebben inmiddels een andere afspraak met de leerkracht ingepland. Wij zijn erg blij met de hoge opkomst! Het contact met ouders is van groot belang voor het optimaliseren van ons onderwijs.



Heeft u nog geen afspraak gehad of gepland, wilt u dit dan zo snel mogelijk doen? U kunt hiervoor contact opnemen met de groepsleerkracht van uw kind.

Fit op school en fit naar school

Door het aanbieden van verschillende sport –en spelactiviteiten en het gebruiken van energizers (korte actieve oefeningen) tussen de lessen door, stimuleren we de fitheid en concentratie van onze leerlingen gedurende de schooldag.



We merken echter dat sommige leerlingen 's ochtends al moe op school komen. Uit navraag van de leerkrachten blijkt dat deze kinderen vaak laat naar bed gaan. Hierdoor krijgt het kind te weinig slaap. Kinderen die onvoldoende slaap krijgen voelen zich moe en futloos. Ze kunnen niet goed meer denken en hebben concentratieproblemen op school.

Hoeveel slaap heeft een kind eigenlijk nodig?

Voor kleuters geldt een advies van 11 tot 13 uur slaap per nacht en kinderen tussen 5 en 12 jaar hebben 10 tot 11 uur slaap nodig.

Het is vaak lastig om het patroon van laat naar bed gaan te doorbreken. Wanneer u dit in kleine stapjes doet (bijvoorbeeld iedere paar dagen een kwartier eerder naar bed) gaat het vaak beter.

Meer informatie en advies kunt u onder andere vinden op de volgende websites:

<http://www.thuisinonderwijs.nl/kinderbedtijd-hoe-laait-is-dat-eigenlijk>
<http://www.dokterdokter.nl/gezond-leven/baby/bedtijden-voor-opgroeierende-kinderen/>

Luizenzakken

Veel leerkrachten hebben de luizenzakken in de grote vakantie mee naar huis gegeven, zodat u deze kon wassen. Veel luizenzakken zijn echter nog niet mee terug naar school genomen. Mocht u thuis nog een luizenzak hebben, wilt u deze dan meegeven aan uw kind? Alvast bedankt!



Maandag 21 septemberKoffieochtend voor ouders
08.30 uur – Carnissedreef**Dinsdag 22 september****Woensdag 23 september****Donderdag 24 september**Koffieochtend voor ouders
08.30 uur - Fazantstraat**Vrijdag 25 september**


OUDER - KIND TOERNOOI
(GROEP 3 & 4)

Datum: Woensdag 16 september

Tijd: 13.30 uur

**Locatie: sv Charlois
Oldegaarde 665,
Rotterdam**

Fair Play regels

- Schud elkaar de hand
- Maak geen slingers
- Help elkaar
- Alleen kinderen lopen
- Alleen kinderen scoren!

Sportieve team
wint een gesigneerd Feyenoordshirt en kaarten voor een wedstrijd van Feyenoord!

MELD JE AAN VIA DE LEKKER FIT! DOCENT.
SCHRIJF JE IN VOOR VRIJDAG 11 SEPTEMBER 2015.

Sportief en gezond nieuws**Ouder Kind toernooi**

Woensdag 16 september wordt het Ouder Kind voetbaltoernooi gehouden bij SV Charlois. Vorig jaar hebben we de 1^e prijs behaald. Natuurlijk doen we ook dit schooljaar weer mee. We zullen onze titel proberen te verdedigen, maar sportief spel en plezier staan natuurlijk voorop!

**Gezonde voeding**

De Kameleon is een sportieve basisschool, waar we het gebruik van gezonde voeding stimuleren. Wij vragen u daarom als kleine pauzehap groente of fruit mee te geven. Op deze manier kunnen we samen bijdragen aan de gezondheid van uw kind.



Ook dit jaar hebben wij ons weer aangemeld voor het **EU-schoolfruit** project, waarbij leerlingen drie dagen per week fruit en groente door school aangeboden krijgen. Wij horen uiterlijk 18 september of wij als school wederom aan dit project mogen deelnemen.

Trakteren

De verjaardag van uw kind is een feestje waard! Wij vinden het erg leuk als uw kind in de klas trakteert. Ook hier stimuleren wij het maken van een gezonde keuze. Voor de traktatie kunt u de volgende regel aanhouden: **één is genoeg, klein is oké !!!**

Wist u dat u op internet heel veel ideeën voor gezonde traktaties kunt vinden? Kijkt u bijvoorbeeld eens op:

www.voedingscentrum.nl/traktaties

www.gezondtrakteren.nl

www.gezonde-traktatie.nl

www.euschoolfruit.nl/nl/schoolfruit/Ouders/Gezonde-traktaties