

In deze nieuwsbrief:

- Welkom!
- TSO
- Contact met school
- Gezonde school
- Afspraken gymlessen
- Ubuntu hockeyplezier
- Meidenvoetbal



**NIEUWSBRIEF NR 1**  
6 september 2023

Belangrijke data:

Vrijdag 22 september  
Studiedag – Kinderen vrij

### Welkom!

We zijn weer begonnen! Het team heeft afgelopen week hard gewerkt om de klassen klaar te maken om de kinderen te kunnen verwelkomen. Daarnaast is in een aantal lokalen het plafond vernieuwd, zijn er ledlampen geïnstalleerd en heeft elke klas een nieuw ventilatiesysteem.

Om goed tot leren te kunnen komen is het essentieel dat de kinderen zich welkom en prettig voelen in de groep. Om hier goed vorm aan te geven is er dagelijks aandacht voor de groepsvorming in de vorm van een spelletje, klassenvergadering of een kennismakingsactiviteit. Ook bespreken we in deze weken de groepsafspraken en regels in en om de school. We maken er samen weer een mooi schooljaar van!



### TSO

Ook de TSO is weer gestart. Graag willen we u vragen de juiste dagen voor het nieuwe schooljaar te reserveren als u dit nog niet gedaan heeft. Dit doet u door in te loggen op [www.assistent.net](http://www.assistent.net) en naar reserveren te gaan. Klik op het vraagteken rechtsboven voor meer uitleg.

### Contact met school

We vinden het belangrijk dat er goed contact is tussen ouders en school en vragen u dan ook om contact op te nemen met school als u zich zorgen maakt over uw kind. Ook is het

## Nieuwsbrief van de Westerparkschool– Nummer 1, dinsdag 5 september 2023

fijn als u ons inlicht als er bijzonderheden spelen. Wilt u iets met de leerkracht(en) bespreken, dan kunt u een afspraak maken via Parro of mailen. Leerkrachten lezen hun mail tussen 08.00 en 17.00 uur. Zij doen hun best om de berichten binnen 2 werkdagen te beantwoorden. Kleine vragen kunt u stellen via Parro. Bij spoedgevallen graag bellen naar 0206860144.

## Gezonde School

De gemeente Amsterdam investeert in een gezonde leefstijl voor alle Amsterdamse kinderen. Met het programma Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht zet de gemeente zich samen met partners in de stad nog sterker in om kinderen op gezond gewicht krijgen en te houden. Jump-in is het programma dat scholen helpt om optimaal bij te dragen aan gezonde voeding en beweging van de leerlingen. We vinden het belangrijk dat de kinderen op de Westerparkschool ook gezonde voeding eten.

### Gezonde voeding

Met water geef je kinderen het beste drinken dat er is. Het houdt uw kind gezond en fit. Door gezoete drankjes krijgen kinderen veel suiker binnen. Van veel suiker kunnen kinderen ziek worden, en het is slecht voor hun tanden. Wist u dat in de meeste pakjes drinken ongeveer 4 suikerklontjes zitten? Daarom drinken we op school water of melk.

### Wat zijn de afspraken?

- 10 uurtje: Fruit, groenten, noten, evt. aangevuld met (bruin)brood/cracker
- De kinderen drinken water of melk
- Lunch: Fruit, groenten, noten, bruin brood/cracker/kwark, water/melk
- Traktatie: gezond met maximaal één kleine zoetheid;
- Omdat we Eco-school zijn delen we geen cadeautjes uit zoals gummen, (plastic)speelgoed, ballonnen etc.

Fruit en groenten eten is goed voor de gezondheid. Kinderen hebben voldoende fruit nodig om goed te kunnen leren, spelen en om niet ziek te worden. Per dag hebben kinderen 2 stuks fruit nodig. Uit onderzoek blijkt dat de meeste kinderen niet genoeg fruit eten. Daarom eten we om 10 uur samen in de klassen fruit of groenten. Wij vragen u om uw kind elke dag een stuk fruit of groenten mee te geven naar school eventueel aangevuld met een boterham.

Pakjes drinken en andere tussendoortjes worden weer mee terug naar huis gegeven. Voor vragen over dit beleid kunt u terecht bij de leerkracht van uw kind en/of de directie.

### Kansengelijkheid

Voor ouders die moeite hebben met het verzorgen van een (gezonde) lunch is er de boterhammenbar. Financiële ondersteuning voor een traktatie kan geboden worden vanuit het Jeugdeducatiefonds via Judith.

### Uitjes

Andere eetmomenten zoals uitjes, sportdagen, kamp en andere activiteiten willen we leerlingen meegeven dat lekker en gezond prima samengaan. Ook op dit soort dagen geldt de afspraak dat kinderen geen snoep mogen meenemen. Natuurlijk zorgt de school wel eens voor een ijsje/snoep/chips. De achterliggende gedachte is: als we het hele jaar gezond kiezen, is af en toe samen snoepen geen probleem.

### Regels voor de gymlessen

We hebben een paar schoolafspraken voor de gymlessen. In deze nieuwsbrief brengen wij deze nogmaals onder de aandacht zodat de kinderen goed en gezond kunnen bewegen:

#### Sieraden

Voor de veiligheid van iedereen moeten sieraden af. Denk hierbij aan armbanden, kettingen, ringen en grote oorbellen. Achter deze sieraden kun je blijven haken. Bij het aanschaffen van armbanden moet je erop letten dat ze af kunnen tijdens de gymles.

#### Gymschoenen

In de gymles is het belangrijk om goede gymschoenen te dragen. Deze bieden ondersteuning bij het rennen, springen, landen en wenden. Ook bieden ze bescherming bij botsingen en activiteiten zoals touwklimmen, hockey en voetbal. Een goede zool heeft veel grip en laat geen strepen achter. Omdat het voor de motorische ontwikkeling van jonge kinderen belangrijk is om goed te kunnen voelen waarop zij lopen, mogen de kinderen in groep 1/2 op blote voeten gymmen. Vanaf groep 3 zijn gymschoenen verplicht.

#### Lange haren

Lange haren moeten vastgemaakt worden met een elastiekje. Dit zorgt voor goed zicht tijdens het sporten, dit ter voorkoming van ongelukken. Losse haren kunnen makkelijker blijven haken achter toestellen.

#### Gymkleding

Flexibele kleding die kan ademen is belangrijk om goed te kunnen bewegen. Een T-shirt en korte broek hebben de voorkeur. Zo koel je voldoende af tijdens het bewegen. Verder wordt het aangeraden om elke week de gymkleding te wassen. Zeker naarmate je ouder wordt!

### Ubuntu Hockeyplezier

Doe ook mee met Ubuntu Hockeyplezier in Amsterdam-Westerpark! Op 6 september start er weer een nieuwe serie trainingen van hockeyschool Ubuntu Hockeyplezier in Amsterdam-Westerpark! Met wekelijkse trainingen bieden wij kinderen, van 5 tot en met 11 jaar, de mogelijkheid om op een speelse en laagdrempelige manier kennis te maken met hockey. Ubuntu Hockeyplezier is bestemd voor kinderen die nog niet zo goed weten welke sport ze het liefst beoefenen. De trainingen zijn dan ook speciaal bedacht voor jongens en meisjes die weinig tot geen hockeyervaring hebben. Zo leer je nieuwe technieken en maken we samen bovenal veel plezier op het veld!

Schrijf je in voor een gratis proefles!  
U kunt uw zoon of dochter inschrijven voor een gratis proefles! Als daarna blijkt dat ze vaker willen komen dan kunt u ze daarna gewoon nog inschrijven voor de resterende trainingen! Schrijf je snel in via de website <https://ubuntu-sport.com/ubuntu-hockeyplezier/ubuntu-hockeyplezier-najaar-2023/>.

Mocht u vragen hebben neem dan contact op met ubuntu door te mailen naar [info@hockeyplezier.nl](mailto:info@hockeyplezier.nl)

### Meidenvoetbal

Op woensdag 27 september is het meiden schoolvoetbaltoernooi van 12:30 tot 17:15. In de klassen van groep 5, 6, 7 & 8 liggen intekenlijsten. De teams van groep 5 en 6 moeten minimaal 6 en maximaal 9 kinderen hebben. De teams van groep 7 en 8 minimaal 8 en maximaal 12. Als er vanuit de klas niet genoeg kinderen zijn om een heel team te vormen, gaan we kijken of we groep 5/6 en groep 7/8 kunnen samenvoegen. Elk team moet minimaal 1 ouder/verzorger mee als begeleider. Op de intekenlijst in de klassen kan je aangeven of je komt begeleiden. Vind je het als ouder/verzorger leuk om te komen kijken? Dan ben je natuurlijk ook hartstikke welkom! Iedereen kan zich tot vrijdag inschrijven.



**Hockey Plezier**

DE LEUKSTE MANIER OM KENNIS TE MAKEN MET HOCKEY!

Voor kinderen van 5 t/m 11 jaar  
Locatie: Amsterdam - West

POWERED BY **UBUNTU** sport te grow

INSCHRIJVEN OP:  
[WWW.UBUNTU-SPORT.COM/HOCKEYPLEZIER](http://WWW.UBUNTU-SPORT.COM/HOCKEYPLEZIER)

MELD JE AAN VOOR EEN PROEFTRAINING OF EEN SERIE TRAININGEN! (€ 135,-)