

Beste ouders en verzorgers,

Stil zitten.

Hoe lang doet u dat op een dag?

Juf Anita en ik bezochten afgelopen woensdag een symposium over bewegen, of beter het gebrek daar aan, waarin we werden geïnformeerd over wetenschappelijk onderzoek naar ons 'zit-gedrag'. En wat blijkt? Wij volwassenen zitten gemiddeld 7,4 uur per dag, pubers doen dat zelfs 8,4 uur en basisschoolkinderen 6,8 uur per dag. *Gemiddeld* betekent door de week vaak meer dan in het weekend. Al sinds 1880 weten geleerden dat lang zitten een negatieve uitwerking heeft op de fysieke gesteldheid van mensen. Kinderen komen tegenwoordig als 4-jarige de basisschool binnen met een achterstand op motorisch gebied. Welke kinderen kunnen nog voorover buigen en de grond aanraken zonder door de



knieën te gaan? Het was een leerzame middag met beelden en getallen, die het belang van bewegen opnieuw onder de aandacht brachten.

Het bewegingsapparaat van kinderen verstijft en een zittend bestaan leidt tot welvaartsziekten: Diabetes type 2, hart- en vaatziekten, obesitas, rugklachten en maag- en darmziekten. Het kost onze maatschappij miljarden per jaar. Om maar te zwijgen over het gebrek aan leefgenot, als je op 12-jarige leeftijd al last hebt van RSI in de nek en handen door overmatig zitten gamen.



Tijd voor actie.

Bewegen is goed voor ons en dat weten we allemaal. Wie kan hier iets doen?

U zelf natuurlijk om mee te beginnen.

En ook de school kan helpen.

Hoe dan, vraagt u zich wellicht af. Het wordt toch een rommeltje als alle kinderen de hele dag door elkaar gaan lopen. Maar moet dat de hele dag?

Het toverwoord is balans en bewustwording, zoals met alles in het leven.

Niet afwachten tot kinderen vragen: 'Mag ik staan als ik mijn werk maak?', maar anticiperen op de behoefte en de juiste materialen aanbieden.

Werken met de computer kan heel goed aan een statafel of met een deskbike. Het bewegen helpt om een betere **focus** te hebben op **de taak** die je uitvoert. Het bewegen ondersteunt. En heb je die behoefte niet?

Dan zit je lekker aan je tafel en hoeft de leerkracht je alleen te stimuleren om actief te zitten als je werkt.



De vlag gaat uit voor onze jarigen

28-9 **Neva** uit groep 8

1-10 **Yazid** uit groep 8

4-10 **Sahra** uit groep 8

6-10 **Yashmeen** uit groep 4



Agenda

	1 -10 WORKSHOP Rekenen 19.30 uur	8 -10
	2 -10	9 -10
	3 -10 Opening Kinderboekenweek Steun de actie van Shaaya en koop een boek	10 -10 Kinderboekenmarkt 13.30 uur
28 - 9	4 -10	11 -10
	5 -10	12 -10

U bent hartelijk welkom bij de workshop rekenen

Waar gaat het over deze avond?

- Wat leert uw kind dit jaar?
- Hoe doet uw kind dat?
- Wat zijn nieuwe wetenschappelijke inzichten op et gebied van leren rekenen?
- Welke materialen gebruiken we op school?
- Wat kunt u doen?



U komt toch ook?

Shaaya voert actie voor de Reuma Nederland

Al voor de vakantie heeft Shaaya het plan opgevat om geld in te zamelen voor Reuma Nederland en het Sofia Kinderziekenhuis om onderzoek naar kinderreuma te steunen. Ze verkoopt Squeezies en begint woensdag ook een boekenkraam in tweedehands boeken. Vanaf 11.30 tot 12.30 uur kunt u bij haar aan de kraam mooie en interessante boeken kopen voor een hele winter leesplezier.

Met trots en plezier steunt de Wonderwind ondernemende kinderen, zoals Shaaya. We kijken uit naar de acties die zij hierna nog gaat voeren. Helpt u ook mee?

Klasbord

U stelde al een aantal malen de vraag wanneer we Klasbord weer gaan gebruiken. Op dit moment communiceren we vooral via de mail. In verband met de nieuwe AVG moeten samenwerkingsovereenkomsten met bedrijven waarmee wij samenwerken worden herzien en getoetst. De overeenkomst met Klasbord voldoet nog niet aan de wet en daardoor kunnen we de app momenteel niet gebruiken. Zodra de overeenkomst is aangepast zullen de leerkrachten u weer via Klasbord op de hoogte brengen van de laatste nieuwtjes.

Wist u dat:

- Juf Sibel sinds vorige week ons team versterkt. Zij begeleidt op donderdag en vrijdag kinderen in de middenbouw. En weet u dat zij heel creatief en enthousiast is begonnen aan een spellingsboom in groep 5/6?

En wist u dat

- De kinderboekenmarkt georganiseerd wordt door de Wonderwind in samenwerking met de Vijfster en de IJsselkids?
 - Onze nieuwe computers geweldig in de smaak vallen bij de kinderen. Zijn het I-pads, of laptops? Het antwoord is: 'Beide!'
 - Het concert lang duurde, maar heel erg leuk was. En.....dat onze kinderen heel goed voor elkaar zorgen als ze samen op stap gaan?
-
- Tot slot: Wist u dat er tijdens de WOP-vergadering afgelopen woensdagavond bijzonder nieuws gebracht is over bouwplannen in Fascinatio en het Rivium?
De Wonderwind is er klaar voor om huidige en nieuwe bewoners te boeien met uitdagend en steengoed onderwijs.

