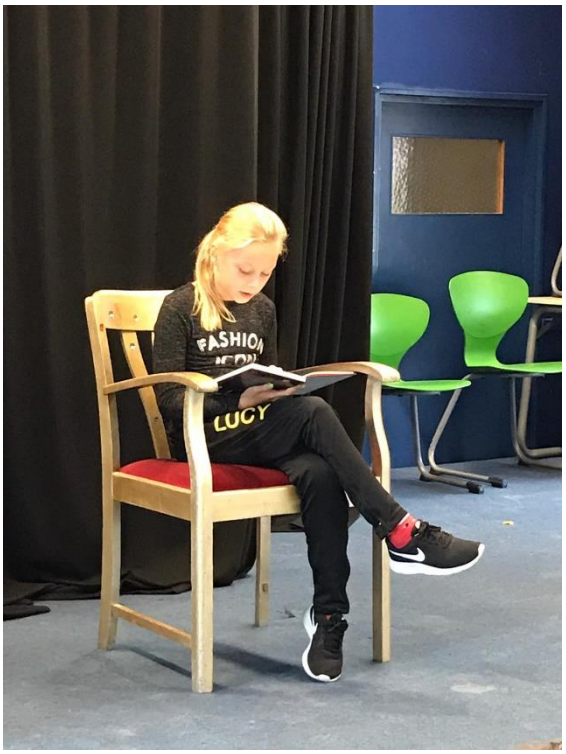
‘t Schakeltje

18 oktober 2019

Obs Usquert
Burg. Geerlingstraat 2-4
9988 SC Usquert
Tel: 0595-423690
email: obsusquert@lauwerseneems.nl
www.obsusquert.nl

OBS Usquert

Voorleeskampioen Lucy de Groot



Als afsluiting van een geslaagde kinderboekenweek, werd afgelopen vijdag de finale van de voorleeswedstrijd gehouden.De beste voorlezers uit groep 5 t/m 8 namen het tegen elkaar op. Na een spannende finale werd Lucy de Groot als Schoovoorleeslkampioen gekozen.Lucy zal OBS Usquert vertegenwoordigen in de regionale voorrondes begin 2020.

Schoolontbijt 5 november

Op dinsdag 5 november doen we mee aan het Nationale Schoolontbijt. De kinderen krijgen op school een uitgebreid en gezond ontbijt en hoeven dus vantevoren thuis niet te eten. Waarom doen we mee aan het schoolontbijt?

VIJF EENVOUDIGE VUISTREGELS

De dag starten met een gezond ontbijt: waarom is dat eigenlijk zo belangrijk? Beginnen met een ontbijt geeft je vijf voordelen. Dit zijn de vijf eenvoudige vuistregels om ze te onthouden.

ONTBIJTEN GEEFT JE ENERGIE

Een auto rijdt niet zonder benzine en een telefoon werkt niet met een lege batterij. Dat vinden we heel gewoon. Maar zelf haasten we ons soms zonder ontbijt de deur uit. Terwijl je lichaam echt een ontbijtje nodig heeft om met energie aan de dag te beginnen. Zeker omdat je lijf het 's nachts zonder eten heeft moeten doen. Jouw ontbijt geeft je in de ochtend meteen de energie die je nodig hebt om te leren, te werken, te sporten en te spelen!

ONTBIJTEN LEVERT VOEDINGSSTOFFEN

Ontbijten geeft je ook belangrijke voedingsstoffen. Een ontbijtje levert de vezels, vitamines en mineralen waar je lijf om vraagt. Als je daar de dag niet mee begint, haal je die achterstand maar moeilijk in. Onderzoekers hebben ontbijters en niet-ontbijters met elkaar vergeleken: mensen die niet ontbijten krijgen over de hele dag minder voedingsstoffen binnen dan ontbijters. Doe je lijf dus een plezier met een ontbijt!

ONTBIJTEN HELPT JE STOELGANG

Het ontbijt is de eerste maaltijd na een lange nacht slapen, waarin je natuurlijk niets eet of drinkt. Dan is het nodig je darmen aan de gang te krijgen. Jouw ontbijt zet ’s ochtends meteen je darmen aan het werk en dat helpt een goede stoelgang. Dat betekent dat je makkelijk kunt poepen en minder snel last krijgt van buikpijn. Vooral een ontbijt met veel vezels is goed voor je darmen. Die haal je uit volkorenbrood, muesli, groente en fruit.

ONTBIJTEN HOUDT JE GEZOND

Als je de dag niet begint met een ontbijt, krijg je al snel de verleiding om naar tussendoortjes te grijpen. Meestal zijn dat minder gezonde tussendoortjes waar veel suiker, ongezond vet of energie in zit. Dat is niet goed voor je lijf. Met een gezond ontbijt heb je vaak langer een vol gevoel en minder zin om van die ongezonde tussendoortjes te eten. Het is dus slim om de dag met een gezond ontbijt te beginnen. Het liefst een ontbijt vol vezels, dus kies lekker voor volkoren, groente en fruit.

ONTBIJTEN IS LEKKER EN GEZELLIG

Dat ontbijten gezond is, is nu wel duidelijk. Maar we zouden het belangrijkste bijna vergeten: ontbijten is superlekker en heel gezellig! Wat is een betere start van de dag dan samen aan tafel genieten van vers brood, beleg, yoghurt, groente, fruit, thee…? Met je ouders, broertjes of zusjes heerlijk smullen en ondertussen samen mooie plannen voor weer een nieuwe dag bespreken. Begin de dag dus voortaan goed met een gezond ontbijt!



De finalisten van de foorleeswedstrijd en de jury

Staking 6 november

Naar het zich laat aanzien zal de landelijke onderwijsstaking op woensdag 6 november doorgaan. Dit betekent dat OBS Usquert die dag gesloten zal zijn. Het team van onze school staat achter de acties en zal daarom gehoor geven aan de oproep van de bonden. U wordt hierover definitief geïnformeerd op 28 oktober a.s.. Het is verstandig alvast rekening te houden met een vrije dag voor de kinderen.

Ouderhulp briefjes

Denkt u om het inleveren van de briefjes voor het inventariseren van ouderhulp?

Stagiaire in groep 7/8

Begin oktober is Laura Linstra gestart als stagiaire in groep 7/8. Laura is eerstejaars PABO-student en zal het hele schooljaar meedraaien op OBS Usquert. Zij is iedere dindsag aanwezig en zal zich in een volgend Schakeltje persoonlijk aan u voorstellen.

Agenda

19-27 oktober	herfstvakantie
31 oktober	wijkagent maakt rondje langs de klassen
5 november	nationale schoolontbijt
6 november	landelijke onderwijsstaking
7 november	**margedag, alle leerlingen zijn vrij**