



Week van de mediawijsheid 6 t/m 13-11-2026 – Gezond schermgebruik!

Even het nieuws checken, een recept opzoeken of je meldingen checken? Voor je het weet zit je een uur lang op je scherm. Dat is niet gek: veel apps en sociale media zijn ontworpen om zo lang mogelijk jouw aandacht vast te houden. Dus het ligt niet helemaal aan jou. Maar het is wél jouw tijd.

Die tijd kan je ook beter besteden. Schermen kunnen ook heel leuk zijn. Je leert nieuwe dingen, komt in contact en ontspant. Maar alleen als je je scherm vóór je laat werken. Een gezonde balans kan voor jou het verschil maken. Wacht jij ook op regels vanuit de overheid of school? Of tot grote techbedrijven hun algoritme aanpassen? Je kunt ook een hoop zelf al doen.

Jij bepaalt hoe gezond schermgebruik er voor jou uit ziet. Daarom gaat de Week van de Mediawijsheid 2026 (6 t/m 13 november 2026) over dóén. Met concrete tips en activiteiten

Eten en drinken en fruitdagen

Rond 10.15 uur is er in alle groepen een pauzemoment. Kinderen nemen dan van thuis iets te eten en te drinken mee. Op **woensdag, donderdag en vrijdag** zijn de fruitdagen. De kinderen mogen op deze drie dagen **alleen fruit** als eten nuttigen.



Aandachtspunten voor het eten en drinken:

Geef uw kind niet te veel mee, want het is een tussendoortje en geen vervanging van ontbijt of lunch. Geef uw kind gezond eten en drinken mee; geen frisdrank met koolzuur, geen grote koeken, geen chips.

Onze school eet groenten en fruit in de ochtendpauze!

Gedurende schooljaar 2026-2027 doet onze school wederom mee met het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma. Dit is een Europees voorlichtingsprogramma dat de nadruk legt op het eten van voldoende groenten en fruit. Door EU-Schoolfruit leren kinderen spelenderwijs om verschillende soorten groenten en fruit te eten. Dat is niet alleen gezond, maar ook gezellig!

Kinderen hebben veel te winnen bij gezonde eetgewoonten. Want kinderen die genoeg groenten en fruit eten en elke dag actief bewegen zitten lekkerder in hun vel, krijgen minder snel griep, zijn minder snel verkouden, voelen zich fitter, beleven meer plezier aan sport en spel en leren makkelijker. Wat de leerlingen eten, is de verantwoordelijkheid van ouder(s)/verzorger(s), maar met het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma kan de school kinderen helpen om gezonder te leren eten en zo de basis te leggen voor een gezond leven. De praktijk heeft uitgewezen dat dit werkt!



Het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma is een initiatief van de Europese Unie, het Ministerie van Economische Zaken, de Rijksdienst voor Ondernemend Nederland, het Steunpunt EU-Schoolfruit & Smaaklessen en sponsors uit de groente- en fruitsector. Het programma wordt ondersteund door Stichting Voedingscentrum Nederland. U kunt hierover meer lezen op de website www.euschoolfruit.nl.

Kern van het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma is het gezamenlijk eten van groenten en fruit in de klas. De kinderen krijgen op drie vaste dagen in de week gedurende meer dan twintig weken een portie groente of fruit uitgereikt tijdens de ochtendpauze om gezamenlijk in de klas op te eten. Halverwege november 2026 starten we hiermee en krijgen dan 20 weken lang groente en fruit aangeleverd om tijdens onze pauze van te genieten.

Onze drie vaste groente- en fruitdagen zijn, zoals eerder aangegeven: **woensdag, donderdag en vrijdag**. Op deze dagen hoeft u dus geen 'pauzehap' mee te geven.

Er zijn voor ouder(s)/verzorger(s) géén kosten verbonden aan deze groente- en fruitverstrekkingen.



Wij zien in het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma een waardevolle investering in de gezondheid van de leerlingen nu én later als ze groot zijn. Het gezamenlijk in de klas eten van groenten en fruit is een effectieve, en voor de kinderen vooral een gezellige én leuke manier om ze daarbij te helpen. Wij hopen uiteraard dat u dat óók vindt.

Nieuwsbrief Vreedzame School - Blok 2 We lossen conflicten zelf op

Algemeen

Overall waar kinderen met elkaar spelen en werken komen conflicten voor. Met De Vreedzame School leren we de kinderen dat conflicten heel normaal zijn en dat ze bij het leven horen. Wat belangrijk is, is hoe je er mee omgaat. Hoe los je op een positieve manier conflicten op? Hoe zorg je ervoor dat beide partijen tevreden zijn met de oplossing?

Een conflict hoeft niet uit te monden in ruzie. We spreken van ruzie wanneer het ene kind wil winnen ten koste van het andere kind. Eén partij is dan tevreden, de andere partij is de verliezer. De kinderen leren dat ze bij een conflict eerst rustig moeten worden voordat ze na kunnen denken over een oplossing. We noemen dat 'afkoelen'.

Met de kinderen wordt besproken of een vaste plek in de klas een goede manier is om rustig te worden. We noemen dat een 'afkoelplek'. Dat kan een hoekje zijn in de klas met een stoel en tafel, een boekje, een teken- blokje en wat de kinderen meer bedenken. Er worden ook afspraken over gemaakt, bijvoorbeeld dat je er niet langer dan 10 minuten mag blijven. De juf of meester houdt het in de gaten, ook als een kind dan nog niet afgekoeld is. Kinderen begrijpen heel goed waarom afkoelen belangrijk is. Je komt anders niet verder met het zoeken naar een oplossing.

Wij starten met de lessen uit Blok 2 (We lossen conflicten zelf op). Het doel van de lessen in dit blok is kinderen te leren om op een positieve manier met conflicten om te gaan. De lessen zijn onder andere gericht op het verschil tussen conflict en ruzie. Een conflict is een verschil van mening: je wilt bijvoorbeeld allebei iets anders doen of hebben. Bij een conflict wil je een oplossing bedenken waar je allebei tevreden mee bent. Je zoekt naar win-win oplossingen.

Conflicten horen bij het leven. Wanneer conflicten met geweld gepaard gaan, spreken we van ruzie. We leren kinderen dat je op drie manieren kunt reageren op een conflict. Of je loopt weg, je zegt niet wat je ervan vindt. Of je reageert agressief, je bent boos en wordt driftig. Of je staat stevig, je komt op voor jezelf en houdt ook rekening met de ander: je zoekt naar een win-win-oplossing.

In groep 1 en 2 leren de kinderen zelf hun conflicten op te lossen met behulp van de LOS HET OP-KAART. In groep 3 tot en met 8 leren de kinderen dat met behulp van het stappenplan PRAAT HET UIT. In de bovenbouw gaan de lessen over kritisch naar jezelf kijken, hoe je met je eigen mening en met kritiek omgaat. En wordt ook gekeken naar conflicten in de wereld en de rol van de Verenigde Naties.

Muziekproject Tavenu (zie bijlage)

Vanuit Tavenu worden er ter kennismaking met muziek en ter voorbereiding op het familieconcert van 7-11-2026 muzieklessen gegeven aan alle kinderen bij ons op school.

Bij aanvang van het familieconcert op 7-11-2026 zal de dirigent met de kinderen van onze school om 19.00 uur een presentatie geven. Aansluitend zal het Frozen concert starten om 19.30 uur. De zaal is om 18.30 uur open zijn en de kinderen worden verder geïnstrueerd.

Veggies4kids (zie bijlage)

In een eerder bericht heeft u informatie ontvangen over Veggies4kids waar we dit jaar weer aan meedoen. U kunt zich daar nog voor aanmelden, als u gebruik wilt maken van deze mooie regeling. Aanmelden kan bij de leerkracht van uw kind, of bij Hans Hubbelmeijer (h.hubbelmeijer@kopwerk.nl) .

Kopij Nieuwsflits

De deadline voor het inleveren van kopij voor de volgende Nieuwsflits is **donderdag 19-11-2026**.

Website

Voor meer informatie, foto's en actueel nieuws, zie onze website, www.wegwijzer-opperdoes.nl Altijd een 'kijkje' waard!

Rooster Kind op Maandag

Week 41: 5-9 oktober 2026

Brood uit de hemel, Exodus 16:11-24

Water uit de rots, Exodus 17:1-7

Het bezoek van Jetro, Exodus 18

Week 42/43: 12-23 oktober 2026

Mozes praat met God, Exodus 19:1-15

God verschijnt op de Sinai, Exodus 19:16-25

De tien geboden, Exodus 20:1-17

Week 44: 26-30 oktober 2026

Het gouden kalf, Exodus 32:1-6

Mozes komt terug, Exodus 32:7-20

Gaat God nog mee?, Exodus 33

Week 45: 2-6 november 2026

Nieuwe stenen tafelen, Exodus 34

Vertrek uit de Sinai, Numeri 10:11-36

Het volk klaagt, Numeri 11:1-9.31-35

Week 46: 9-13 november 2026

Mirjam wordt gestraft, Numeri 12

Verkenner in het land, Numeri 13

Het water van Meriba, Numeri 20:1-13

Week 47: 16-20 november 2026

Jozua, de opvolger van Mozes, Deuteronomium 31:1-8

Mozes sterft, Deuteronomium 34:1-12

Spionnen in Jericho, Jozua 2

Namens het team,
Vriendelijke groeten,
Hans Hubbelmeijer