



Kronenburgerstraat 3a 7271 GD Borculo tel. 0545 – 272084
email : info@heuvelschool.nl website: www.heuvelschool.nl

Schoolnieuws november 2025

Fietscontrole groep 4 t/m 8

Aankomende dinsdag, 4 november, zullen 2 vrijwilligers bij ons op school de fietsen van de kinderen van groep 4 tot en met 8 controleren. Een goede en veilige fiets is erg belangrijk! De kinderen krijgen na afloop een kaartje mee zodat u zelf ook kunt zien of het nog gewenst is om reparaties uit te voeren. Aangezien wij altijd met de hele groep van en naar de gym fietsen, zou het fijn zijn als u de eventuele gebreken z.s.m. zou willen (laten) repareren. Zo houden we het voor iedereen zo veilig mogelijk.

Wat wordt er o.a. gecontroleerd?

- Het stuur zit goed vast.
- De bel is goed te horen.
- De handvatten zitten goed vast aan het stuur en zijn heel.
- De rem werkt goed.
- De koplamp werkt goed, straalt recht naar voren en geeft wit of geel licht.
- De spaken in beide wielen zitten goed vast en er zijn geen ontbrekende spaken.
- Het zadel zit goed vast.
- Het zadel is op de juiste hoogte ingesteld: Je kunt met beide voeten (tenen) net de grond raken als je op het zadel zit
- Het achterlicht werkt goed, straalt naar achteren en geeft rood licht.

Gezonde leefstijl

Vorig jaar is er bij de leerlingen van groep 3 t/m 8 een onderzoek afgenomen m.b.t. ontbijt, lunch en pauzesnacks. Tijdens de gymles zijn er enkele vragen gesteld. Het is bij ons bekend dat er bij deze onderzoeken altijd wat “ruis op de lijn is”. Begrijpen de leerlingen de vragen goed, is het antwoord dat ze geven juist en hoe vaak komt iets voor? Toch willen wij het resultaat van dit onderzoek met jullie delen. In de infographic in de bijlage een overzicht van onze school.

(Onderaan het overzicht wordt gesproken over "wie jarig is trakteert". Dat is op dit moment voor onze school nog niet van toepassing)

Met name het ontbijt willen wij onder de aandacht brengen. Een voedzaam ontbijt vormt letterlijk de start van een leerzame dag: het geeft energie, bevordert concentratie en helpt kinderen zich beter te voelen in de klas.

Energie voor leren en spelen

Na een nacht slapen heeft het lichaam nieuwe brandstof nodig. Een ontbijt vult de energiereserves weer aan en zorgt ervoor dat kinderen zich beter kunnen concentreren, actief meedoen in de les en minder snel moe of prikkelbaar zijn.

Gezonde keuzes maken

Uit onderzoek blijkt dat kinderen die een voedzaam ontbijt eten – met voldoende vezels, eiwitten en gezonde vetten – beter presteren op school. Denk hierbij aan volkorenbrood, havermout, yoghurt of fruit. Let wel: ontbijtproducten met veel toegevoegde suikers, zoals zoete ontbijtgranen of beleg, geven maar kort energie en zorgen later op de ochtend juist voor een energiedip.

Kleine stappen helpen

Een ontbijt hoeft geen grote maaltijd te zijn. Een halve volkorenboterham met hartig beleg, een schaaltje yoghurt of wat fruit kan al voldoende zijn. Heeft uw kind moeite met ontbijten? Probeer samen te ontdekken wat wel werkt — elk stapje telt!

Met een goed ontbijt geven we kinderen de beste start om vol energie en concentratie aan de schooldag te beginnen. Let ook op “verrassende suikers”. Veel producten lijken gezond, maar bevatten meer suiker dan je denkt. Zo bevat een plak ontbijtkoek (zoals Snelle Jelle) al snel 2 tot 3 suikerklontjes. Ook vruchtendranken of yoghurtdrankjes kunnen ongemerkt veel suiker bevatten.

In de bijlages is een overzicht van verschillende drankjes en het suikergehalte toegevoegd.

Schoolfruit

Omdat wij gezonde snacks ook belangrijk vinden, hebben wij ons ook weer aangemeld voor het schoolfruit. En ook dit jaar zijn wij weer ingeloot! In de week van 10 november starten wij weer met het schoolfruit project. Dit zal naar verwachting tot de meivakantie duren. Er wordt dan voor 3 dagen fruit of groente geleverd en wij zullen dat tijdens de kleine pauze aanbieden aan de kinderen. We starten hiermee op woensdag 12 november.

De voordelen van schoolfruit

- Het is gezond. Kinderen hebben elke dag minimaal twee keer fruit en 150 gram groente nodig.
- Gezond eten is aantekelijk. Zien eten, doet eten. Kinderen durven door Schoolfruit meer soorten fruit en groente te proeven. Ook thuis.
- Het is leerzaam. Kinderen leren over de herkomst en gezondheidsvoordelen van fruit en groente.

Op woensdag, donderdag en vrijdag (vanaf woensdag 12 november) hoeven de kinderen geen pauzehapje mee te nemen (het mag wel), ze krijgen wat van school. Kinderen mogen uiteraard wel zelf wat meenemen en het stukje fruit/groente als extraatje eten.

Wij zouden het erg fijn vinden als u ons af en toe wilt helpen met het schillen van het fruit. Wij zullen dan in Parro aangeven dat er wat klaarstaat.

Open dagen voortgezet onderwijs

In de aankomende maanden zullen de scholen van het voortgezet onderwijs weer open dagen en kennismakingsmiddagen organiseren. Wij zullen de info zoveel mogelijk delen met groep 7 en 8 maar neem voor de meest actuele informatie gerust even een kijkje op de website van de scholen.

Bijlages

- Infographic JOGG

Overige activiteiten

3 november	Techniekles groep 7 – fiets mee naar school
4 november	Gastles EPJO groep 8 (educatief programma jongeren namens de politie)
4 november	Kledingactie –De kleding kan nog tot dinsdagochtend 8.30 uur ingeleverd worden
4 november	Fietscontrole groep 4 t/m 8
5 november	GMR -RVT vergadering
5 november	Vervolg luizencontrole voor groep 1/2a en b, 5,6 en 7 (ivm tekort aan ouders kon dit afgelopen woensdag niet voor alle groepen doorgaan)
7 en 21 november	Creatief circuit
7, 10-13 november	10 Minuten gesprekken, inschrijving is inmiddels gestart.
10 november	Gesprek (15.30 uur) met een aantal enthousiaste ouders/ belangstellenden om te bekijken wat wij met elkaar voor de schooltuin kunnen betekenen. Heb je ook belangstelling voor (schooltuin)tuinieren en vind je het leuk om van betekenis te zijn? Wees welkom!! We bekijken graag de mogelijkheden. Meer info bij Heidi.
11 november	OR en MR jaarvergadering (MR vergadering van 18 november komt te vervallen)
11-12 november	DOEmiddag Zonecollege
12 november	Startweek schoolfruit
13 november	Staring Borculo Beleven in groep 7 (15-17 uur)
14 november	Studiedag OPONOA, alle kinderen zijn de hele dag vrij
26 november	Damtoernooi