



31-10-2019

PRIMA AANPAK.

De komende twee weken staan in het teken van het leerpunt pesten en de Prima aanpak.

Pesten

Als je gepest wordt:

- 1 Ga niet huilen of zielig doen
- 2 Denk na
- 3 Ga stevig staan
- 4 Kijk de ander recht in de ogen
- 5 Zeg dat ze moeten stoppen
- 6 Loop stevig weg



Dit heeft alles te maken met het starten van de Prima aanpak. Dit is een preventieve aanpak ter voorkoming van pesten. De komende zes weken zullen de kinderen wekelijks een les krijgen over verschillende onderwerpen die vooral met de verschillende rollen met betrekking tot pesten te maken hebben. Daarnaast zijn de kinderen ook bezig met groepsvorming en het maken van eigen afspraken.

In **les 1** leren de kinderen hoe een groepsproces werkt.

Wat het verschil is tussen plagen en pesten?

Plagen

- Het is grappig. Iedereen kan erom lachen.
- Het gebeurt zonder er vooraf over nagedacht te hebben.
- Iedereen is even sterk.
- Het gebeurt af en toe, steeds bij andere kinderen.
- Het houdt meestal vanzelf op.

Pesten

- Het is gemeen. Je doet iemand er pijn mee.
- Het gebeurt met opzet.
- Iemand speelt de baas.
- Het gebeurt regelmatig of vaak tegen dezelfde kinderen.
- Het is vaak moeilijk te stoppen.



Welke verschillende rollen zijn er als we het hebben over peestsituaties?

- De gepeste
- De pester
- De meeloper
- De verdediger
- De buitenstaander

Pestmeter.

In de eerste week zullen de kinderen van groep 6 t/m 8 een pestmeter invullen. Zo kunnen wij goed zien welke rollen er in de klas zijn. Welke rollen kinderen hebben in de klas en zo kunnen we hierover met de kinderen in gesprek gaan. In april zullen we de pestmeter nogmaals afnemen om te kijken of de rollen veranderd zijn en of de lessen die gegeven zijn het gewenste effect hebben opgeleverd.



Tijdens **les 2** wordt de kinderen een les aangeboden die gaat over het kiezen van de rol als verdediger.

Tijdens deze les worden de rollen nogmaals benoemd, de gepeste, de pester, de meeloper, de verdediger en de buitenstaander. Daarnaast worden de negatieve gevolgen van pesten met kinderen besproken. De kinderen gaan aan de hand van voorbeeld situaties die getoond worden op filmpjes die speciaal zijn ontwikkeld voor deze aanpak met elkaar in gesprek. In de onderbouw worden verhalen verteld. Daarnaast is het in deze les erg belangrijk dat kinderen weten wat de sociale norm is. Hoe gaan we met elkaar om, wat is hierin normaal en wat wordt er van je verwacht.

Acht tips om aandacht te vragen

- 1 Maak goed contact met de andere kinderen door ze recht in de ogen aan te kijken.
- 2 Zorg dat alle kinderen van het groepje jou zien en horen.
- 3 Laat een zelfverzekerde houding zien: houd je rug en schouders recht en houd je hoofd omhoog.
- 4 Geef aan dat jij graag meedoet. Stel geen vraag. Het is een mededeling.
- 5 Spreek duidelijk en gebruik een rustige stem.
- 6 Blijf kalm.
- 7 Heb vertrouwen in jezelf.

Schoolfruit.

Vanaf woensdag 13 november is er weer een periode van 20 weken schoolfruit op school. De kinderen krijgen op **woensdag, donderdag en vrijdag** in de ochtendpauze, groente of fruit aangeboden.

Staking.

Zoals u eerder al in een brief van ons heeft vernomen doet de Triade mee aan de staking van 6 november aanstaande. Dit betekent dat de school op **woensdag 6 november gesloten** is.

Schoolontbijt.

Donderdag 7 november starten we als school met een gezamenlijk schoolontbijt. De kinderen hoeven deze dag niet thuis te starten met een ontbijt. Zie hieronder waarom ontbijten zo belangrijk is!



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!

November/December 2019

<p>4 Ti K'hof Ma Triade</p> <p>Leerpunt: Pesten / Prima aanpak</p>	<p>5 Ti Triade</p>	<p>6 STAKING SCHOOL GESLOTEN</p>	<p>7 Ti K'hof Ma Triade/K'hof</p> <p>SCHOOLONTBIJT</p>	<p>8 Ti Triade Ma K'hof</p> <p>Finale leeskoorts (groep 7)</p>	9	10
<p>11 Ti K'hof Ma Triade/K'hof</p> <p>Leerpunt: Nee zeggen / Prima aanpak.</p>	<p>12 Ti Triade</p>	<p>13 Ti Triade Ma Studie</p>	<p>14 Ti K'hof/Triade Ma Triade</p>	<p>15 Ti Triade Ma K'hof</p>	16	17
<p>18</p> <p>Leestijgers in de bibliotheek (groep 6/8)</p> <p>Leerpunt: Aardige dingen zeggen / Prima aanpak.</p>	19	20	21	22	23	24
<p>25</p> <p>Leerpunt: Samen spelen (meedoen) / Prima aanpak.</p>	<p>26 Ti Triade</p>	27	28	29	30	1 december

2 Leerpunt: Samen spelen (buitensluiten) / Prima aanpak	3 Ti Triade	4 SINTERKLAAS	5	6	7	8
9	10 Ti Triade	11	12	13	14	15
16	17 Ti Triade KERSTMARKT	18	19 Kerstviering	20	21	22