



## (het) Woord vooraf

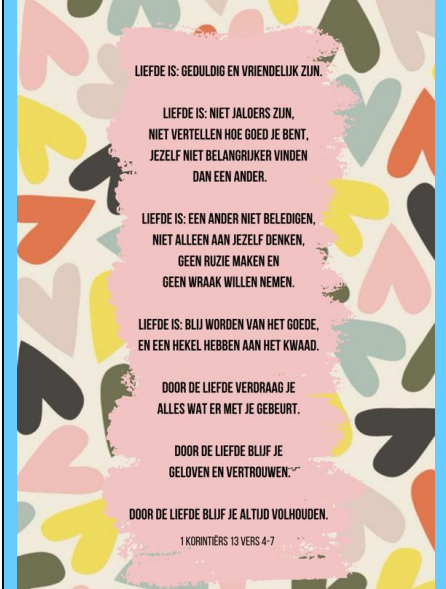
Er is een watertappunt op ons schoolplein geplaatst. Water drinken is goed voor je. Dat was vroeger wel anders. Dan kon je beter geen water uit de gracht drinken. En water wat lang stil gestaan heeft, is ook niet lekker.

In de tijd van de Bijbel was dat ook al zo. Jezus heeft het over levend water. Dat is water wat uit een bron komt. Dat kun je drinken. Dat is fris en zuiver. Dat is goed voor je. Dat lest je dorst en daar krijg je energie van.

Niet voor niets zegt Jezus een paar keer in de Bijbel dat Hij levend water geeft. Als je naar Hem toe gaat, geeft hij Levend water. Kort samengevat is dat: Echt Leven!



## Maandtekst februari



## Deze week – in het kort

maandag 5 februari 2024	Weekopening groep 7 en 8 Class for the Gifted 15.00 – 16.00: VSD Sport vrij gymmen groep 2 en 3
dinsdag 6 februari 	lunch Tommy Tomato 15.00 – 16.00: turnen groep 6 t/m 8
woensdag 7 februari  	8.30: ouderochtend groep 1 13.00 – 14.00: verlengde schooldag dammen, clubXtra, 13.00 – 14.00: vrij gymmen gr 5 t/m 7
donderdag 8 februari  	15.00 – 16.00: basketbal groep 4, 5 16.00 – 17.00: basketbal groep 6 t/m 8
vrijdag 9 februari 	Studiedag team basisschool, kinderen zijn vrij.

## Compassion

Kinderen mogen geld meenemen voor onze sponsorkinderen van Compassion.



Sifen (Ethiopië)



Cinthia (Ecuador)

Geven kan ook via link of QR-code:



## Watertappunt

Maandag is een watertappunt geplaatst op het schoolplein. Dit is betaald door de GGD. Het doel is om waterdrinken te stimuleren. Op dit moment is de kraan nog niet actief vanwege eventuele vorst, maar in het voorjaar kunnen leerlingen water tappen. In het kader hiervan willen we het water drinken (en het minder drinken van zoete dranken) een stimulans geven. Want het blijkt uit veel onderzoeken dat het echt werkt.



*Water drinken is gezond, dat weten we allemaal. Maar waarom is water nu zo goed voor je? En welke voordelen brengt het met zich mee? We zetten tien voordelen op een rij.*

### 1. Je voorkomt uitdroging

Het menselijk lichaam bestaat voor 70% uit water. Daarom is voldoende water drinken erg belangrijk om uitdroging te voorkomen. Te weinig drinken zorgt voor klachten zoals duizeligheid, vermoeidheid en misselijkheid.

### 2. Water geeft je energie

Water is een belangrijke brandstof voor het lichaam. Voedsel kun je wel even missen, maar zonder water houdt niemand het lang vol. Een uitdroging van slechts 2%, kan al leiden tot een energieverlies van 20%!

### 3. Je vermijdt hoofdpijn

Wanneer je te weinig drinkt, krijgt je lichaam het zwaar. Dit resulteert vaak in hoofdpijn of zelfs migraine. Wil je daar vanaf? Zet standaard een herbruikbare fles water op je bureau, zo drink je automatisch water tijdens je werk.

### 4. Het is goedkoop

Nederlands kraanwater is van hele goede kwaliteit en daarnaast heel voordelig. Voor 1 euro kun je een heel jaar water drinken, uitgaande van 1,5 liter per dag. Flessenwater is 150 tot wel 500 keer zo duur (bron: Voedingscentrum).

### 5. Je lichaam voert afvalstoffen af

Als je voldoende drinkt, voert je lichaam op de juiste manier afvalstoffen af. Bij een tekort aan vocht, loopt dit proces een stuk moeizamer. Je kunt klachten krijgen als hoofdpijn en vermoeidheid. Blijf fris door voldoende te drinken.

### 6. Het is goed voor het milieu

Kraanwater is 30 tot 1.300 maal beter voor het milieu dan flessenwater en alle andere dranken uit de fles. Dat komt vooral doordat voor kraanwater helemaal **geen verpakking** nodig is. Goed voor jezelf en goed voor de aarde.

### 7. Water draagt bij aan gewichtsverlies

Uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat voldoende water drinken bijdraagt aan het voorkomen van obesitas. Water stimuleert namelijk onder andere je stofwisseling, wat ook bijdraagt aan een gezond metabolisme.

### 8. Water houdt je bloeddruk op peil

Een hoge bloeddruk is ongezond. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat mensen die voldoende water drinken een lagere bloeddruk

## Vakantierooster 2023 / 2024

Voorjaarsvakantie: 19 t/m 23 februari 2024

Goede Vrijdag en 2<sup>e</sup> Paasdag: 29 maart t/m 1 april

Meivakantie / Hemelvaartsdag: 29 april t/m 11 mei 2024

Pinksterweekend: 17 t/m 20 mei 2024

Vrijdag 12 juli (dag voor de zomervakantie)

Zomervakantie: 15 juli t/m 23 augustus 2024

hebben. Een eenvoudige manier om gezond te blijven is dus om gehydrateerd te blijven.

### 9. Het verlaagt de kans op diabetes

Uit onderzoek blijkt dat je 6% minder kans hebt op diabetes type 2 als je voldoende water drinkt. Daarnaast bescherm je de functie van je nieren in het algemeen door gehydrateerd te blijven.

### 10. Lekker makkelijk en altijd bij de hand

In Nederland is water heel goed van kwaliteit en overal te verkrijgen. Je kunt je flesje vullen uit de kraan, bij een speciaal buitentappunt of lekker gekoeld uit een leidingwaterkoeler. Met een herbruikbare drinkfles heb je het altijd bij de hand.

## Tommy Tomato [TommyTomato ouderinformatie 23/24 \(S\) - YouTube](#)

Iedere dinsdag en donderdag krijgen alle kinderen een warme lunch van Tommy Tomato.

### Dinsdag:



## Bolo Pinkies

In dit gerecht zit 101% van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid groente!

### Groentemix

Champignon, Gele paprika, Rode ui, Tomaat, Wortel



### Voedingswaarde

Energie 359,2 KJ / 85,2 kcal,  
Vetten 1,4 g, waarvan verzadigd 0,2 g, Koolhydraten 15,8 g, waarvan suikers 3,8 g, Eiwit 2,0 g, Zout 0,6 g

### Donderdag:



## Buisjes met Lavasaus

In dit gerecht zit 105% van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid groente!

### Groentemix

Erwten, Gele paprika, Maïs, Rode ui, Tomaat, Wortel



### Voedingswaarde

Energie 388 kJ / 93 Kcal,  
Vetten 3,2 g, waarvan verzadigd 1,1 g, Koolhydraten 12,5 g, waarvan suikers 3,1 g, Eiwit 2,5 g, Zout 0,5 g

## Schoofruit

Op woensdag, donderdag en vrijdag is er weer schoofruit.

Deze week:

- (nog niet bekend)

## Studiedagen 2023 / 2024

### Studiedagen:

vrijdag 9 februari

donderdag 28 maart

dinsdag 21 mei

maandag 24 juni

dinsdag 25 juni 2024 (ook voor de peuters)

### Stuudiemiddag groep 3:

vrijdag 12 januari 2023

vrijdag 1 maart 2024

vrijdag 24 mei 2024

### Vrije middagen: (12.15 uur vrij)

- vrijdag 26 april 2024 (Koningsspelen)

## Ouderochtenden

Deze weken zijn er weer ouderochtenden waarbij we u bijpraten over wat er in de groepen gebeurt.

### Blauwgroen schoolplein

- Bij de provincie Zuid-Holland hebben wij een subsidie aangevraagd voor een blauwgroen schoolplein. Al langere tijd zijn we onze omgeving aan het vergroenen. En het is fijn dat we dit binnenkort wat grootser kunnen aanpakken. Met dank aan de ouders die ons wezen op deze subsidie.
- De kledingcontainer voor onze school (bij de deur van de peuters) levert punten op om het schoolplein te vergroenen. Ook hiermee zijn we bezig en willen we het gedeelte voor de Dalerveenstraat / Maartensdijklaan gaan aanpakken.

### Stand schoolplein

De stand was: **€1.729,63**.  
We ontvingen een gift van €515,47  
Dus stand is nu dus: €2.245,10  
Het doelbedrag voor dit jaar is €5.000,00  
Nog op te brengen: **€2754,90**

### Biebouder(s) gezocht!

Wij hebben inmiddels een schoolbibliotheek. Om de bieb goed te kunnen laten lopen zijn we op zoek naar één of meer biebouders! Wie wil één keer in de week, of één keer in de twee weken het beheer van de bibliotheek op zich nemen.

Wilt u hier meer over weten, neem gerust even contact op met meester Jan. Spreek hem aan of stuur een mailtje naar [jboer@tamarschool.nl](mailto:jboer@tamarschool.nl)



### Overblijftijden

*Groep 1 en 2:*  
12.00 - 12.30 uur: buitenspelen op het grote plein  
12.30 - 13.00 uur: eten in de klas  
*Groep 3 en 4:*  
12.05 - 12.35 uur: eten in de klas  
12.35 - 13.05 uur: buitenspelen op het grote plein  
*Groep 5 en 6:*  
12.00 - 12.30 uur: buitenspelen op het achterplein  
12.30 - 12.45 uur: eten in de klas  
*Groep 7 en 8:*  
12.20 - 12.35 uur: eten in de klas  
12.35 - 13.05 uur: buitenspelen op het achterplein

### Studiedag

Vrijdag is een studiedag voor het team. Alle kinderen zijn getoetst en we gaan met elkaar de opbrengsten van de toetsen evalueren, analyseren en plannen maken voor het komende halfjaar.

### Vakantierooster 2024/2025

Rooster voor volgend schooljaar.  
Studiedagen zijn nog niet gepland.  
Prinsjesdag: 17 september 2024  
Herfstvakantie: 28 okt. t/m 1 nov.  
Kerstvakantie: 23 dec. t/m 3 jan. 2025  
Voorjaarsvakantie: 24 t/m 28 februari 2025  
Goede Vrijdag, 2e Paasdag, meivakantie, Bevrijdingsdag: 18 april t/m 5 mei 2025  
Hemelvaartsdag: 29, 30 mei 2025  
2e Pinksterdag: 9 juni 2025  
Zomervakantie: 21 juli t/m 29 augustus 2025