



Belangrijke data	
6 november	Staking, de school is dicht
7 november	Nationaal schoolontbijt
11 november	Zwemcircuit
20 november	Start schoolfruit
18 november	OV-vergadering
21 november	Fietsencontrole
5 december	Sinterklaas op school
19 december	Kerstspel en kerstdiner. Let op! Deze datum staat foutief vermeld in de ouderkalender
21 december-5 januari	Kerstvakantie
15 januari	OV-vergadering
22 januari	Informatieavond groepen 1 en 2
10 februari	Basketbal de Hullen
12 februari	Studiedag team, alle leerlingen zijn vrij
14 februari	Rapporten mee
15-23 februari	Voorjaarsvakantie

Wie werkt voor wie	
11 november	Elize werkt voor Marjolein
12 november	Elize werkt voor Marjolein
18 november	Elize werkt voor Mirjam
25 november	Elize werkt voor Marga
26 november	Elize werkt voor Mirjam
2 december	Elize werkt voor Marjolein
3 december	Elize werkt voor Marjolein
9 december	Elize werkt voor Marga
10 december	Elize werkt voor Mirjam
16 december	Elize werkt voor Iris
17 december	Elize werkt voor Marinka
6 januari	Nina werkt voor Marinka

13 januari	Nina werkt voor Marjolein
20 januari	Nina werkt voor Iris
27 januari	Nina werkt voor Marga
3 februari	Nina werkt voor Marinka
10 februari	Nina werkt voor Mirjam

Inhoud

- 0 Nationaal schoolontbijt
- 0 Staking
- 0 Schoolgruiten
- 0 Fietscontrole
- 0 Oudervereniging

Staking

Aanstaande woensdag is de school gesloten i.v.m. de onderwijsstaking. Meer achtergrondinformatie over de aanleiding voor ons om te gaan staken kunt u ook vinden op:

<https://www.aob.nl/leraargezocht/>

<https://www.avv.nl/schoolleidergezocht>

https://www.youtube.com/watch?v=OGt7UJL6S_I

Nationaal schoolontbijt

Aanstaande donderdag doen we mee met het nationaal schoolontbijt. Wilt u een bord, bestek en een beker meegeven? Waarom doen we mee met het Nationaal 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!

VOOR IEDER WAT WILS!

Het uitgebreide pakket is elk jaar een schoolvoorbeeld van een gezond ontbijt dat voldoet aan de richtlijnen van het Voedingscentrum. Ook dit jaar is er weer volop variatie: volkorenbrood, -bolletjes en -krentenbollen, volkorencrackers, glutenvrij brood (op aanvraag), halvarine, 30+ kaas, appelstroop, 100% pindakaas, tuinkers, yoghurt, muesli, melk, thee, groente en fruit. Voor ieder wat wils!



In de feestelijke ontbijtpakketten vinden de kinderen nog meer verrassingen! Dit jaar zijn dat vrolijke placemats, kleurrijke klassenposters en een Fabeltjeskrantkalender voor thuis vol leuke dagen en handige ontbijttips. Elk ontbijtpakket is voor 25 leerlingen.



Schoolgruïten

Vanaf de week van 19 november krijgen de kinderen 20 weken lang gratis groente en fruit voor in de ochtendpauze. De fruit- en groentedagen zijn dit schooljaar op woensdag, donderdag en vrijdag. We willen graag dat alle kinderen op deze dagen in de ochtendpauze alleen groente en fruit eten. Wilt u daar ook rekening mee houden?



Obs de Tandem is gezond!

Obs de Tandem heeft het vignet Gezonde School opnieuw behaald. Met het vignet Gezonde School laat Obs de Tandem zien dat de school voldoet aan de kwaliteitscriteria die zijn opgesteld door deskundigen. Obs de Tandem is trots op dit behaalde resultaat!

Werken aan gezondheid op school loont. Het draagt bij aan betere schoolprestaties, minder schooluitval en een gezondere leefstijl. Zo zorgt Obs de Tandem voor actieve en gezonde leerlingen, een veilige schoolomgeving, een fris klimaat én heeft de school aandacht voor de persoonlijke en sociale ontwikkeling van haar leerlingen.



Het team van Obs de Tandem is trots om een Gezonde School te zijn. "Vanaf nu hangt op de gevel van onze school het logo Gezonde School. Zo kan iedereen op het schoolplein zien dat onze school een gezonde school is!"

Gezonde School is een samenwerking tussen diverse landelijke organisaties. Wilt u meer weten over (het vignet) Gezonde School? Kijk dan op www.gezondeschool.nl.

Oudervereniging, herhaalde oproep

De oudervereniging verzorgt veel activiteiten rondom de schoolorganisatie, zoals b.v. verkeersouders, het Safariteam, de Rodermarktactiviteiten en schoolfestiviteiten zoals: het Sinterklaasfeest, de kerstviering, de paasactiviteiten, de feestelijke ouderavond, het pleinfeest, de afscheidsavond voor groep 8 en de laatste schooldag. Daarnaast werkt ze samen met het team bij het organiseren van de tweejaarlijkse themafeesten. De hoogte van de vrijwillige ouderbijdrage is vastgesteld op € 22,50 per leerling. Ook de vrijwillige bijdrage voor de schoolreizen wordt geïnd door de penningmeester van de oudervereniging. Kinderen die later op school komen betalen 1/10 deel van de ouderbijdrage, voor iedere maand van het schooljaar dat ze nog op school zitten. Het rekeningnummer is NL08RABO 035.58.35.002 t.n.v. Oudervereniging De Tandem, Roden.

U kunt ook digitaal betalen via de volgende link:

<https://useplink.com/payment/7FGGsEeWK5NjvebArSBh/>

Deze link is voor 1 betaling van €22,50 per leerling. Indien er meerdere kinderen op school zitten kan de link meerdere keren gebruikt worden.