

3Klank

25 oktober 2024

Inhoud

1. Thema 'Gezondheid'
2. Peuter tv
3. Winterijd: klok uur achteruit

Bijlagen:

-

Agenda:

- 28 okt-1 nov : herfstvakantie
- 25 t/m 29 nov : extra 10-minutengesprekken (op aanvraag leerkracht)
- 26 nov : studiedag, alle leerlingen hele dag vrij
- 3 dec : Sinterklaasviering
- 6 dec : Afsluiting thema 2: gezondheid
- 18 dec : Kerstviering
- 20 dec : Start Kerstvakantie: iedereen al vrij!
- 23 dec t/m 3 jan : Kerstvakantie



1. Thema gezondheid

Ons nieuwe project 'Gezonde voeding' gaat maandag na de herfstvakantie (4 nov) van start. Tijdens de lessen leren de leerlingen het belang van gezonde voeding en de impact ervan op hun gezondheid. Wat zijn de verschillende voedselgroepen? Waarom is het belangrijk om gevarieerd te eten? Hoe lees je een etiket?

Zij ontdekken hoe ze heerlijke en voedzame maaltijden kunnen bereiden met wat de natuur ons biedt.

Koken is een geweldige manier om teamwork en samenwerking te bevorderen. De leerlingen leren om taken te verdelen, samen te werken, te communiceren en elkaar te ondersteunen in de opdracht.

Hoe werkt een weegschaal en welke andere rekenvaardigheden worden vereist bij het lezen/maken van een recept. Onze groep 8 deed de aftrap (zie: [Groep 8 van basisschool de 3Sprong leren koken met gezonde groente - Flevopost](#))

Onze leerlingen leren niet alleen praktische vaardigheden, maar krijgen ook inzicht in voeding en gezondheid. Dit helpt hen om bewuste keuzes te maken, niet alleen nu, maar ook in de toekomst. Dat is betekenisvol leren.

Op vrijdag 6 november vindt er een afsluiting plaats waarbij ouders van harte welkom zijn. De planning is om 13.45u. Na de vakantie, zullen wij de definitieve tijd aan u kenbaar maken.

Wilt u iets wijzigen in uw persoonsgegevens of privacyvoorkeuren? Geef dit dan door via: administratie.3sprong@scpo-lelystad.nl. Meer over privacy en de privacyvoorkeuren vindt u op onze website: www.3sprong.net/informatie/privacy

2. Peuter tv

We willen graag uw aandacht vragen voor een onderwerp dat steeds relevanter wordt in onze digitale tijd: het schermgebruik van jonge kinderen. Terwijl technologie ons leven op veel manieren verrijkt, is het belangrijk om ons bewust te zijn van de mogelijke risico's die overmatig schermgebruik met zich meebrengt.

Verslavend gedrag

Schermen – of het nu gaat om smartphones, tablets, of computers – zijn ontworpen om boeiend te zijn. Dit kan leiden tot een soort verslaving waarbij kinderen moeite hebben om het scherm los te laten. Het "beloningssysteem" in de hersenen wordt geactiveerd door de prikkels die ze ontvangen, waardoor ze steeds meer tijd willen besteden aan het gebruik van schermen.

Schadelijke effecten

Overmatig schermgebruik kan verschillende negatieve gevolgen hebben voor de ontwikkeling van kinderen. Enkele van deze effecten zijn:

- Fysieke gezondheid: Langdurig zitten voor een scherm kan leiden tot een vermindering van de fysieke activiteit, wat op zijn beurt bijdraagt aan gezondheidsproblemen.
- Slaapstoornissen: Het gebruik van schermen, vooral voor het slapengaan, kan de slaapkwaliteit beïnvloeden. Het blauwe licht dat van schermen komt, kan de productie van melatonine verstoren, waardoor het moeilijker wordt om in slaap te vallen.
- Sociale vaardigheden: Te veel tijd achter een scherm kan de ontwikkeling van sociale vaardigheden belemmeren. Kinderen leren belangrijke communicatieve vaardigheden door interactie met anderen, wat beperkt kan worden door overmatig gebruik van digitale media.
- Mentale gezondheid: Er zijn aanwijzingen dat overmatig schermgebruik kan bijdragen aan gevoelens van angst en depressie bij kinderen. Het is belangrijk dat ze ook tijd besteden aan activiteiten die hun mentale welzijn bevorderen.

Hieronder is een filmpje te zien vanuit wetenschappelijke onderzoeken rondom schermgebruik bij jonge kinderen. Het is goed om ons hier bewust van te zijn. Uiteraard doen wij op school ook ons best om schermtijd te beperken, zodat onze leerlingen een gezonde balans vinden tussen digitale en fysieke activiteiten.

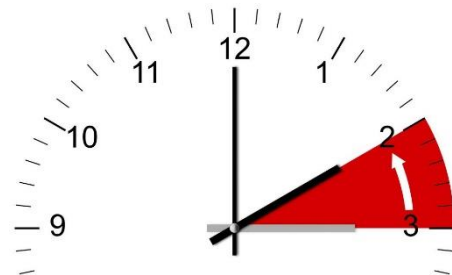
<https://youtu.be/-31YDaR1e4M?feature=shared>

Wilt u iets wijzigen in uw persoonsgegevens of privacyvoorkeuren? Geef dit dan door via: administratie.3sprong@scpo-lelystad.nl. Meer over privacy en de privacyvoorkeuren vindt u op onze website: www.3sprong.net/informatie/privacy



3. Winterrijd: klok uur achteruit

In de nacht van zaterdag 26 op zondag 27 oktober gaat de klok een uur achteruit. Om 03:00 uur gaat de klok naar 02:00 uur. Dan kunnen we lekker nog een uurtje langer slapen!



Ezelsbruggetje:

In het **n**ajaar gaat de klok een uur **a**chteruit.

In het **v**oorjaar gaat de klok een uur **v**ooruit.

Wilt u iets wijzigen in uw persoonsgegevens of privacyvoorkeuren? Geef dit dan door via: administratie.3sprong@scpo-lelystad.nl. Meer over privacy en de privacyvoorkeuren vindt u op onze website: www.3sprong.net/informatie/privacy