



Continurooster basisschool Willibrordus

Continurooster

Basisschool Willibrordus

Esch

Handleiding voor ouders



Werkgroep Andere Tijden en Managementteam
Juni 2015 bijgewerkt november 2016

Inhoudsopgave

1. Continurooster

- 1.1 Lesrooster
- 1.2 Visie op het continurooster

2. Uitwerking continurooster

- 2.1 Visie op de lunch
- 2.2 Afspraken tijdens de lunch
- 2.3 Pauzetijden
- 2.4 Pauzetijden voor personeel
- 2.5 Pleindienst
- 2.6 Koelen
- 2.7 Slecht-weer-programma

3. Overig

- 3.1 Buiten Schoolse opvang
- 3.2 Medicatie
- 3.3 Geïndiceerde leerlingen
- 3.4 Schoolmelk en thee

4. Evaluatie

- 4.1 Conclusie en vervolg

Bijlage 1 Gezond eten: richtlijnen van het voedingscentrum.

1. Continurooster

Het team van basisschool Willibrordus gaat met ingang van 31 augustus 2015 het continurooster in voeren. Dit betekent dat alle kinderen de lunch op school nuttigen. De middagpauze zal dan worden verkort naar drie kwartier.

1.1 Lesrooster

Het lesrooster ziet er als volgt uit:

Maandag, dinsdag en donderdag van 8.30 tot 14.45 uur. Alle kinderen blijven over. De lunchpauze is van 12.00-12.45 uur.

Woensdag en vrijdag zijn de schooltijden van 8.30 tot 12.30 uur.

Vanaf 8.15 uur is het inlooptijd. De kinderen komen naar binnen. Ze kunnen met elkaar praten, lezen of een werkje afmaken. Bij de eerste zoemer om 8.25 uur ruimen ze op. Bij de tweede zoemer om 8.30 uur begint het leeskwartier.

1.2 Visie op het continurooster

Door het continurooster kunnen wij als team een doorgaande lijn creëren in de schooldag van onze kinderen. Vanaf het moment dat ze op school komen tot aan dat zij de school verlaten om kwart voor drie gelden dezelfde eenduidige regels.

Kinderen en leerkrachten zijn op de hoogte van deze regels en dat biedt structuur, duidelijkheid en rust. We verwachten dat dit het welbevinden van de kinderen ten goede komt en dit stimulerend werkt voor de ontwikkeling van de kinderen.

Tevens willen we als school onze verantwoordelijkheid nemen in het aanzetten tot gezond gedrag. In dit geval gezond eet- en beweeggedrag.

We starten in schooljaar 2015-2016 met een project gezonde voeding.

Via de nieuwsbrief en in gesprekken met de kinderen maken we afspraken over een gezonde lunch. De richtlijnen van het voedingscentrum zijn daarbij ons uitgangspunt.

Voor meer informatie kunt u deze link volgen [voedingscentrum](#)

Het is voor iedereen duidelijk wat er wel en wat er niet in een lunchpakketje hoort.

Buiten spelen zal onderdeel uit maken van de pauze. De kinderen kunnen bewegen en samen spelen.

We realiseren ons ook dat sommige leerlingen in hun pauze even tijd nodig hebben om tot rust te komen. Hier komen we aan tegemoet, door deze kinderen de gelegenheid te geven van 12.30 uur tot 12.45 uur te lezen, te tekenen of een gezelschapsspelletje te doen.

2. Uitwerking Continurooster

2.1 Visie op de lunch

Van 12.00 uur tot 12.15 uur lunchen de groepen 3 tot en met 8 in de klas onder toezicht van de eigen leerkracht. De kinderen in groep 1-2 (groep 3 tot de herfstvakantie) starten om 11.50 uur met de lunch. De leerkracht van deze groepen zorgt ervoor dat er tijdens de lunch een taalactiviteit wordt gedaan om tegemoet te komen aan de onderwijstijd.

De kinderen nemen eten en drinken mee van thuis. We willen dat dit een gezonde maaltijd is. Er mag geen snoep, koek en chips meegenomen worden.

Tijdens het eten wordt gezorgd voor een gezellige, informele sfeer.

Er zijn in het klassenrooster van de kinderen vaste taken voor het klaarzetten en opruimen van de spullen. Zo leren de kinderen dat zij met elkaar verantwoordelijk zijn. Natuurlijk kan er tijdens het eten rustig gepraat worden en is er aandacht voor verhalen van kinderen.

Rust en gezelligheid tijdens de lunch hebben een groot effect op een positief groepsklimaat. Het is niet de bedoeling dat de lunch snel wordt gegeten om vervolgens zo gauw mogelijk naar buiten te gaan. De kinderen starten de maaltijd samen en wachten tot iedereen is uitgegeten. De leerkracht heeft voldoende pedagogische bagage om dit goed te begeleiden.

2.2 Afspraken tijdens de lunch

Bij het nuttigen van de lunch hoort een aantal regels of manieren die de leerkrachten en kinderen consequent toepassen.

Hieronder staat beschreven welk protocol wij volgen om tot een gezellige en gestructureerde lunchpauze voor ieder kind te komen.

Vanaf 12.00 uur wordt de klas klaar gemaakt voor de lunch.

- ✓ De leerkracht stimuleert het eten in wisselende groepjes. Zo zitten de kinderen steeds bij anderen en oefenen hun sociale vaardigheden
- ✓ Geen schoolspullen (schriften/boeken) op tafel
- ✓ Tassen staan op de grond, eten en drinken op tafel op een placemat
- ✓ Een gezonde lunch is: brood, melk of vruchtensap, fruit
- ✓ Netjes eten en drinken
- ✓ Geen eten onderling ruilen
- ✓ Blijven zitten onder het eten en drinken
- ✓ Rustig praten tijdens het eten en drinken
- ✓ Wachten totdat iedereen klaar is met eten
- ✓ Netjes opruimen als je klaar bent met eten en drinken
- ✓ Overgebleven eten en drinken niet weggooien maar weer mee naar huis nemen
- ✓ In de groepen 5-6-7-8 hebben steeds twee kinderen de taak de placemats schoon te maken en op te ruimen. Daarnaast zijn er uit de groepen 5-6-7-8

twee kinderen die dit doen in de groepen 1-2-3-4. De leerkracht maakt hiervoor een schema.

Om 12.15 uur gaat iedereen naar buiten.

2.3 Pauzetijden

We onderscheiden twee pauzes op een dag. De kleine pauze van 10.15-10.30 uur en de pauze na de lunch van 12.15-12.45 uur.

Kleine pauze: 10.15-10.30 uur

Alle kinderen spelen buiten. De kinderen van groep 1-2 op de speelplaats van de kleuters. De groepen 3 tot en met 8 mogen kiezen of ze spelen op de speelplaats voor of achter de school. De kinderen mogen dan hun meegebrachte fruit en drinken opeten. Op alle speelplaatsen is een surveillant aanwezig.

Op vrijdag mogen ook de kinderen van groep 1-2 kiezen op welke speelplaats ze spelen.

Pauze: 12.15-12.45 uur

Alle kinderen spelen buiten. De keuze voor de speelplaats is vrij. Alleen de kinderen van groep 3 tot en met 8 spelen niet op de speelplaats van groep 1-2. Op alle speelplaatsen is een surveillant aanwezig.

Op de speelplaats voor mogen de kinderen skateboarden en met een klein stepje rijden. In het pannaveldje mogen 6 kinderen uit groep 3 en 4 voetballen.

Op de speelplaats achter mogen de kinderen voetballen en basketballen.

Vanaf 12.30 uur is er de mogelijkheid voor kinderen die een rustige activiteit willen doen om naar binnen te gaan.

In de hal kunnen zij tekenen, een boekje lezen of een gezelschapsspelletje doen.

In de hal is van 12.30-12.45 uur ook een surveillant aanwezig.

Om 12.43 uur gaat de eerste zoemer. Alle kinderen gaan naar hun lokaal, waar de lessen, na de tweede zoemer om 12.45 uur weer beginnen.

2.4 Pauzetijden voor personeel

In de CAO-Primair-onderwijs staat dat de werknemer recht heeft op een pauze van minimaal 30 minuten tussen 10.00 en 14.00 uur. Deze pauze mag ook gesplitst worden in twee keer 15 minuten.

Het uitgangspunt is om iedere leerkracht zoveel mogelijk 30 minuten pauze te geven. Het zal voor alle personeelsleden ook een aantal keer per week voorkomen dat hij/zij tussen de middag 15 minuten pleindienst heeft.

2.5 Pleindienst

Tijdens het spelen is er op iedere speelplaats toezicht door een leerkracht.

2.6 Koelen

In het kader van hygiëne kunnen kinderen hun lunchtrommel en drinkbekers in een thermo box plaatsen. In alle klassen staat een box waar de kinderen 's ochtends hun spullen in zetten.

2.7 Slecht weer programma

Bij slecht weer blijven de kinderen binnen. Er wordt door de leerkrachten van tevoren afgesproken wat de opties zijn. De leerkracht stuurt dit aan voordat hij/zij aan de eigen pauze begint: bv.

- in één lokaal draait een tv-uitzending op het digibord
 - in één lokaal is ruimte voor gezelschapsspelletjes
 - in één lokaal kunnen kinderen vrij knutselen
 - in de hal/leeg lokaal is een rustruimte ingericht, waar kinderen rustig kunnen lezen .
- De leerkrachten die pleindienst hebben, lopen heen en weer tussen de groepen die pauze hebben. Indien wenselijk springt een extra leerkracht bij.

We leren de kinderen dat we aan het eind van de pauze met slecht weer alles met elkaar opruimen.

3. Overig

3.1 Buiten Schoolse Opvang

Omdat bij het continurooster de schooltijd eerder eindigt dan in het huidige rooster, namelijk om 14.45 uur, is het nodig om de tijd van de BSO te verlengen voor ouders die daar gebruik van willen maken. Kinderdagverblijf De Kindertuin is op de hoogte van onze plannen en kan u hiervoor een aanbod doen. Het is belangrijk dat u contact met hen opneemt zodat de naschoolse opvang voor uw kind goed geregeld is met ingang van het continurooster op 31 augustus 2015.

Kinderdagverblijf en buitenschoolse opvang De Kindertuin:

vlindertuin.kdv@kindertuin.com

In de omgeving is ook kinderdagverblijf De Toverboom gevestigd.

Kinderdagverblijf DeToverboom: kdvdetoverboom@gmail.com

3.2 Medicatie bij kinderen(protocol)

Er zijn kinderen die tussen de middag medicijnen nodig hebben. Wanneer dit het geval is, worden hierover afspraken gemaakt tussen de ouders van het kind en de desbetreffende leerkracht. Per kind wordt onder meer besproken en vastgelegd in een protocol, wie waarvoor bevoegd en verantwoordelijk is.

3.3 Geïndiceerde leerlingen

Ook bij ons op school zijn leerlingen die vanwege een gevoeligheid of beperking (bv. ADD, ADHD, Autisme) meer rust nodig hebben tussen de middag. In overleg met de ouders en de intern begeleider wordt besproken wat hun het meeste rust geeft.

3.4 Schoolmelk en thee

U kunt voor uw kind een abonnement op schoolmelk afsluiten. Dit kan voor de lunchpauze op maandag, dinsdag en donderdag.

Ouders sluiten dit abonnement zelf af en kiezen welke zuivel zij voor hun kind willen. De conciërge zorgt ervoor dat de zuivel om 12.00 uur in het lokaal staat.

Het is ook mogelijk om thee te drinken. De kinderen brengen hiervoor een eigen beker mee. De thee wordt verzorgd door de school.

4. Evaluatie

De werkgroep Andere Tijden blijft in het schooljaar 2015-2016 het proces en eventuele veranderingen volgen en begeleiden.

Er zijn daarom drie evaluatiemomenten gepland, met leerlingen, ouders en leerkrachten.

- Na vijf weken ijkmoment: ouders, leerkrachten en leerlingen geven opmerkingen aan.
- In december bespreekt het ouderpanel het continuooster.
- Eindevaluatie in april 2016.

4.1 Conclusie en vervolg

De MR heeft het positieve advies van de werkgroep om het continuooster op te nemen in het beleid van de school overgenomen.

De volgende aanpassingen zijn hierbij meegenomen:

- Tijdens de lunch kunnen de kinderen kiezen voor thee zonder suiker. Ze zorgen zelf voor een beker.
- Om zichtbaar te maken voor kinderen, ouders en leerkrachten wat er in een gezonde broodtrommel zit, hangen we dit op de prikboarden in de hal een gezonde boterham, een ongezonde boterham en een twijfelboterham. De kinderen hebben een actieve rol om deze boterhammen te vullen. Foto's hiervan komen op de website en in de nieuwsbrief. Jaarlijks in het begin van het schooljaar wordt dit herhaald, samen met de smaaklessen over voeding in de groepen.

Bijlage 1 Gezond eten: richtlijnen van het voedingscentrum



Wij willen goed onderwijs geven aan onze kinderen. Daar hoort gezond en milieubewust leven bij. We voelen ons medeverantwoordelijk voor de gezondheid van de kinderen. We zijn daarom enthousiast dat het continuooster ons een kans geeft om gezonder en beter met eten om te gaan op school.

De basis van eetgedrag wordt op jonge leeftijd gelegd en door deze opvoeding hopen we dat kinderen later vanuit zichzelf de motivatie hebben om voor gezond te kiezen. Met uw medewerking zorgen we voor kinderen die gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch.

Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. De richtlijnen van het [voedingscentrum](#) zijn onze uitgangspunten. We nemen graag een schooldag door met u.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen u om gezond eten mee te geven, zoals een volkoren boterham en groente en fruit. Koek, snoep of chips mogen niet.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Rijstwafel of volkoren knäckebröd.

Eten tijdens het overblijven

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen u volkoren- of bruin brood mee te geven in de broodtrommel. Lekker voor erbij is groente of fruit. Koek, snoep of chips zijn niet toegestaan.

Geschied voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood, bruinbrood, rijstwafel of volkoren knäckebröd.
- Beleg, www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei.

Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch gezonde dranken, zoals water, halfvolle melk en thee zonder suiker. We vragen u geen pakjes en flesjes frisdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten.

Geschied voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt.
- Dranken zonder suiker, zoals yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.
- Ranja met weinig siroop

Traktaties

Wij vragen u om de traktaties wel feestelijk maar ook klein te houden en niet te calorierijk te maken.

Geschied voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, peperkoek, mini eierkoek of een minirolletje.
- Vrolijke traktaties vindt u op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl

We realiseren ons dat een gezond beleid alleen lukt als u, als ouder, hieraan meehelpt. U als ouder kiest wat uw kind in zijn of haar broodtrommel mee naar school brengt. Twijfelt u over een keuze? Praat er met elkaar over en met ons. Door dagelijks, ook op school, gezond te eten en drinken wordt dit een gewoonte! Een gewoonte die ook ten goede komt aan de leerprestaties van de kinderen