

Gezondheid

Geachte Ouders,

Wij bieden U vandaag een “gezond schoolkrantje” aan. Doorheen het hele schooljaar ondervindt U dat onze school haar opdracht van **gezondheidsopvoeding** heel ernstig neemt. Dat doen we niet enkel met aangepaste leerinhouden tijdens de lessen. Gezondheidsopvoeding zit verweven in de hele schoolcultuur. Enkele voorbeelden:

- elke dinsdag is fruitdag. Dan krijgt elk kind op school een stuk vers fruit, voor de kleinsten verdeeld over twee porties.
- Op vrijdag houden we boterhamdag als alternatief voor de eeuwige koekjes. 's Vrijdags brengen de kinderen dus boterhammen (of fruit) mee naar school.
- In het tweede trimester inventariseerden we het fruitverbruik van de kinderen, de zgn. Tutti-Frutti-wedstrijd. Het fruitgebruik situeert zich tussen twee en drie stukken per week per kind. Dat is al een hele vooruitgang, maar aangeraden wordt om 3 tot 4 stukken fruit per week te verbruiken. We zijn dus op goede weg, maar het doel is uiteraard nog niet bereikt. Doel van de actie was trouwens
- Chocomelk wordt niet aangeboden, melk nog wel. Frisdrank is niet toegelaten op school. De kinderen mogen wel water van thuis meebrengen in een herbruikbare verpakking
- Snoep wordt geweerd uit de school. Ook op schoolreis gaat er geen snoep mee.

Maar gezondheid gaat niet alleen over gezond eten. Ook voldoende beweging krijgt hier op school ruime aandacht:

- wekelijks een turnles en een zwemles (lager)
- Voor elke klas een sportweek
- Deelname aan buitenschoolse sportactiviteiten op woensdagnamiddag
- Kennismaking met nieuwe spelen en sporten op Alles met de bal, Rollebolle, Kronkeliedoe, American Games...

Het zal U dus niet verwonderen, beste ouders, dat ons schoolfeest van 21 mei volledig in het teken staat van ... **gezondheid**.

In De Ark houden we afwisselend een groot (met optredens van alle klassen) en een klein schoolfeest. Dit jaar hebben we het aangedurfd om een alternatief schoolfeest aan te bieden. Het vindt plaats op **21 mei** en wel **in de voormiddag**. Het schoolfeest verloopt in samenwerking met het VCOV, de Vlaamse koepel van ouderverenigingen) en het BVLO, de Bond voor Lichamelijke Opvoeding en private partners (sponsors dus). Het volledige programma vindt U als aparte bijlage bij deze schoolkrant. Daarmee wensen wij onze gezinnen te mobiliseren voor een gezonde en actieve levensstijl!

We hopen U allen te ontmoeten op 21 mei 2006.



Welkom !

Het is de gewoonte dat we een fotootje publiceren van de nieuwe peutertjes in onze school. Omdat het een tijdje geleden is, drukken we de foto van de veertien instappertjes (sedert nieuwjaar) samen af. Welkom aan (in volgorde van de foto) Yuran Raes, Liam Croubels, Zeno Coppens, Lindsay Declercq, Nathan Coppens, Luna Victor, Cédric Millecamp (en zittend:)

Wout Raes, Lies Vanderghunst, Amelie Dujardin, Chloë Vancouillie, Victor Rottey, Jonathan Gadek, Wouter Vandevelde en hun ouders.



Ook in het derde leerjaar werd Jaron Vercreyde (rechts) door zijn klasgenootjes direct opgenomen in de groep.

We zijn ervan overtuigd dat al deze kinderen en hun ouders zich nu al goed thuis voelen op onze Ark.



Waarom bieden wij ecologisch fruitsap aan?

Waarom wegen sommige kinderen op 18-jarige leeftijd gemiddeld 10 kg. teveel? Ongetwijfeld zitten suikerhoudende frisdranken daar voor iets tussen. Het melkverbruik op school daalt drastisch op ongeveer 6-jarige leeftijd. Melk spreekt de kinderen vanaf 6 jaar duidelijk minder aan. Vanaf die leeftijdscategorie is het wenselijk een vervangende "gezondheidsdrank" te vinden die een halt toeroept aan uitbreiding van de suikerhoudende frisdrankenrage. Ondanks fruitproject en de Tutti-frutti-wedstrijd is het voor de ouders vaak een moeilijke opgave om de kinderen te stimuleren tot het noodzakelijk verbruik van een dagelijkse portie vers fruit.

Een vers geperst appelsap kan een gepaste oplossing bieden.

1/ Eco-fruitsappen zijn bijzonder lekker.: ze worden in smaaktesten zeer positief onthaald omwille van de volle verse smaak en de uitgebalanceerde zuur-zoet verhouding. Het sap dat we hier op school aanbieden onderscheidt zich van andere sappen door zijn "verse persing" daar waar 99,9 % van de andere sappen gemaakt zijn op basis van concen-

traat, hetgeen een hemelsbreed verschil oplevert in smaakkwaliteit. Uw kinderen krijgen dus m.a.w. een geperste appel om te drinken!

2/ fruitsappen zijn voedzaam: het sap wordt natuurtroebel (met vruchtenpulp) gebotteld. Door kortstondig opwarmen (pasteurisatie) worden de voedingswaarde en aroma's maximaal behouden. Een 0,2 liter fles bevat het vers geperst sap van ongeveer 2 appels. Het is een natuurlijke bron van vitamines en mineralen en kan het noodzakelijk dagelijks verbruik van vers fruit vervangen bij die kinderen die moeilijk te overhalen zijn tot vers fruitverbruik.

3/ Eco-fruitsappen zijn zuiver: het sap is gemaakt zonder enige toevoeging: geen suikers, geen bewaarmiddelen, geen kleurstoffen, geen ... Onze fruitsappen zijn gewoon PUUR GEPERST APPELSAP.

4/ Niet onbelangrijk: eco-fruitsappen worden ecologisch verantwoord verpakt in 0,2 liter herbruikbare glasverpakkingen.

5/ Eco-fruitsappen zijn niet duur in verhouding tot de kwalitatieve smaak- en voedingseigenschappen: € 0,40 per flesje.

Kinderopvang in Oekene

Wegens strikte toepassing van de regelgeving door Kind en Gezin zijn enkele wijzigingen ontstaan in het aanbod van kinderopvang in Oekene. We publiceren daarom hieronder nogmaals de aangepaste en vervolledigde lijst van het aanbod onthaalmoeders in Oekene. In de vorige publicatie was Mieke niet opgenomen, waarvoor onze excuses.

Tante Georgine	Sint-Eloois-Winkelsestr. 118A	051 22 17 61	overdag: 0 tot 2,5 jaar Ook overnachting mogelijk
Mieke (via Reddie Teddy)	Sint-Eloois-winkelsestraat ...	051 25 39 29	0-3 jaar, van 7 tot 19 uur Voor- en naschools tot 12 jaar
Tante Nadia	Burgemeesterstraat 20	051 20 81 62	overdag: 0 tot 2,5 jaar voor- & naschools tot 12 jaar
Tante Nancy	Rosmolenstraat 92	051 30 02 40	overdag: 0 tot 2,5 jaar voor- & naschools tot 12 jaar
Kinderopvang Duckie (Ann)	St-Eloois-Winkelsestraat 99	0495 70 27 93	0-3 jaar; van 7 tot 18 uur
Kreveljoentje (Wendy)	Boerenkrijglaan 1	051 222 368	0—3 jaar; van 7 tot 19 u. (zaterdag tot 13 uur). Gaat van start op 01.09.06



Geslaagde zwerfvuilopruiactie

Voor onze school was dit een eerste ervaring met deze actie die uitgaat van de milieudienst van het Stadsbestuur van Roeselare. De volledige lagere school nam eraan deel. Er werden 15 groepen van ongeveer 7 à 8 leerlingen gevormd. We werkten klasdoorbrekend (kinderen van 1ste tot 6de leerjaar zaten gemengd dooreen, zodat de grotere leerlingen ook hulp konden bieden aan de jongere kinderen). Elke groep werd begeleid door een leerkracht, enthousiaste ouder (grootouder) of zelfs een paar ex-leerlingen. De kinderen die de verste straten van Oekene moesten opruimen, werden met de schoolbus ter plekke gevoerd.

- De begeleiding van de politieagenten werd zéér positief ervaren. Ze reden allebei heen en weer tussen de verschillende groepen. Voor de leerlingen was het een verademing om hen hun verhaal te kunnen doen over wat ze al allemaal vonden. Ook werd er genoteerd waar een dode rat werd gevonden zodat de stadsdienst die kon komen ophalen. En uiteraard

zorgden de agenten voor een veilig verloop van de actie. De zware zakken werden door de agenten naar de school gebracht of door de bus meegenomen; , ook jonge kinderen konden bij de terugkeer een lift krijgen.

- De kinderen en hun begeleiders trokken hun ogen open: zovéél afval had men niet verwacht. In de bermten lagen naast papier en karton ,heel veel blikjes vooral van één bepaald biermerk, zelfs lege flessen van sterke drank, stukken van zetels, resten van auto's.

- Per groep waren 1 blauwe (PMD) en 1 grijze zak onvoldoende. Al spoedig was er nood aan een tweede en zelfs derde zak.

- De kinderen waren zéér enthousiast om eens op bevel in de dijken te mogen kruipen, voor sommigen: hoe dieper, hoe liever.

Ongetwijfeld heeft onze deelname aan deze actie onze kinderen een grotere bewustwording van milieuzorg bijgebracht.

66% MILIEUVRIENDELIJKE VERPLAATSINGEN IN DE ARK TE OEKENE

Van 8 tot 12 mei 2006 nemen wij deel aan de schoolspaaractie 'Veilig en milieuvriendelijk naar school' van Mobiel 21 vzw.

Het gaat om een spel waarbij onze kinderen (en hun ouders) gedurende een week zoveel mogelijk veilig én milieuvriendelijk naar school komen. Zo maken we allen Oekene verkeersveiliger.

400 Vlaamse basisscholen nemen deel aan het spel. Ook in Oekene zal er dus massaal gestapt en gefietst worden tijdens de week van de zachte weggebruiker!

Waarom stappen en fietsen naar school?

Vele kinderen en ouders zitten in een vicieuze cirkel:

'Er is steeds meer autoverkeer in de schoolomgeving dat leidt tot steeds meer onveilige situaties, waardoor het onveiligheidsgevoel van ouders toeneemt en waardoor ze hun kinderen met de auto naar school brengen met als gevolg dat er steeds meer autoverkeer in de schoolomgeving is...'

We roepen alle kinderen en hun ouders op om die cirkel te doorbreken en meer naar school te stappen en te fietsen.

Zeker wie dichtbij de school woont. We ondersteunen hen hierbij door begeleide rijen te organiseren, de fietspool, hesjes en helmen te promoten...

Kinderen leren door méér te fietsen en te stappen ook béter fietsen en stappen. Ze worden fietsvaardiger, meer vertrouwd met het dagelijkse verkeer en zullen beter kunnen anticiperen op andere weggebruikers. Bovendien dragen stappen en fietsen bij tot de dagelijkse portie beweging die kinderen en volwassenen nodig hebben.



66 % milieuvriendelijke verplaatsingen

In een steekproef (gehouden op maandag 24 april) komt 37,6% van de kinderen milieuvriendelijk naar school (26 % in het kleuter en 47,6 % in het lager). **Tijdens de actieweek van 8 tot 12 mei 2006 streven we ernaar dat twee van de drie (66%) verplaatsingen naar school milieuvriendelijk zijn.**

Als stimulans zorgen we met de verkeerswerkgroep voor extra-toezicht aan het kruispunt met de Kortrijksestraat.

Hopelijk houden ouders ook na de actie vol zodat onze schoolomgeving na die week veilig blijft.

Ook het dragen van een fietshelm en reflecterende fluo-hesjes kan bijdragen tot de veiligheid van fietsers.

Kinderen sparen stippen door te stappen en te fietsen

De kinderen verdienen voor elke milieuvriendelijke verplaatsing naar school een stip. Die stippen kleven ze op een verkeerssling. Aan het einde van de actieweek moet de verkeers-

sling vol stippen kleven. Dan is het doel van de actie bereikt, nl. meer kinderen die te voet of per fiets naar school gaan en minder autoverkeer in de schoolomgeving.

De kinderen verdienen een stip:

- door te voet of met de fiets naar school te komen
- er is een extra-stip voor fietsers die een fietshelm dragen
- door b.v. Uw auto verder te parkeren en de laatste 100 meter te voet af te leggen (goed voor ouders met kleuters,...)
- door mee te komen met een buur,... (carpool) of de bus

Telkens de kinderen in de slang op een tekening komen, wacht hen een aanmoedigende beloning: iets lekkers, een verrassing...

De leerkrachten vullen verplaatsingswijzeformulieren in 'voor, tijdens en na' de actie. Zo krijgen we een zicht op het verplaatsingsgedrag van onze leerlingen. Op basis van deze gegevens wil onze verkeerswerkgroep later concrete initiatieven uitwerken.

Als klap op de vuurpijl houden we op donderdag 11 mei 2006 een verkeersluwe dag in Oekene. We vragen aan alle ouders om op die dag zoveel als mogelijk de auto thuis te laten en met de fiets, te voet, of via carpooling naar school te komen. Of de schoolbus te gebruiken, natuurlijk!

Voor informatie over ons project



of om mee te werken aan de verkeerswerkgroep kunt U terecht bij een van de leden:

Riet De Bie, leerkracht – zorcöördinator

Ise Grootens (mama van Tara, Demi en Kelly Nieuwenhuizen - fietspoolverantwoordelijke)

Els Spillebeen (mama van Amber, Jade, Warre en Mirte Konings - voorzitter oudercomité)

Barbel Vanmoerkerke (mama van Jarne De Muelenaere) en Geert Orgaer, directeur.

In de week van 8 tot 12 mei komen we veilig en milieuvriendelijk naar school.

**Donderdag 11 mei:
AUTOLUWE DAG IN OEKENE**



Tara, Demi, Michiel, Lara Oscar, Mélanie, Michèle en Clément geven het goede voorbeeld. Zij dragen een hesje én een fietshelm! Proficiat!

Basisschool De Ark

Sint-Eloois-Winkelsestraat 59
8800 Oekene

+32 51 20 32 44
basisschool.de.ark@pandora.be

waar kunnen even belangrijk is als kennen

www.arkorum.be/ark

Kijk regelmatig naar de foto's op onze website. Schrijf gerust Uw commentaar in het fotoblog.

Eerste communie-
viering vindt ook vol-
gend schooljaar plaats
op **O.H. Hemelvaart**
17 mei 2007, 10.30 u.

2010: 15 en 16 mei
2011: 21 en 22 mei
2012: 12 en 13 mei
2013: 11 en 12 mei
2014: 17 en 18 mei
2015: 16 en 17 mei.

H. Vormselviering:
Zaterdag 12 mei 2007
2008: 3 en 4 mei
2009: 16 en 17 mei

Ouderbijeenkomsten (vormsel 2007)
donderdag 15 juni om
20 uur, Den Hazelt en
dinsdag 19 september
om 20 uur, De Schakel

De babelsteen

In de onderbouw heeft elke leerling een babelsteen. Die mag enkele keren per jaar een week lang meegenomen worden naar huis maar blijft wel eigendom van de school. Daarna moeten deze babelsteen en het boekje terug binnengebracht worden. Wie hem wenst te houden, betaalt de kostprijs van € 15.

De Babelsteen is een speelse uitnodiging tot gebed. Na het gooien van de babelsteen bepaalt de tekening het onderwerp van gesprek en gebed. De babelsteen is een houten kubus van 5,5 cm ribbe.. Elk zijvlak van de dobbelsteen heeft een mooie tekening, handgedrukt in vier kleuren.



Deze tekening verwijst naar een begeleiding in het boekje: om te beginnen, om te bidden en om te doen. Via een gesprek en een doemoment komen de kinderen in communicatie met zichzelf, met anderen, met God.

We zijn er trots op om deze babelsteen gratis in bruikleen te kunnen geven aan de gezinnen van eerste, tweede en derde leerjaar. We danken onze milde en idealistische schenker voor dit groot gebaar in het jaar van het gebed. Het is onze hoop dat

de babelsteen in onze gezinnen kan gebruikt worden om eens stil te worden en na te denken voor verschillende thema's.

Schitterende Eerste Communie- & Vormselwerking

Meester Hans en juf Veerle, titularissen eerste leerjaar, zijn er weer in geslaagd een knappe voorbereiding op de eerste communie uit te werken. Een enthousiaste groep ouders vormt een kerngroep die de 'algemene vergaderingen' voorbereidt, nu eens met een spreker, dan eens met een groepsactiviteit. Het thema van dit jaar luidt 'samen de berg op'.

Vorige zaterdag kenden we de instapviering (waarin ook Amber en haar zusje Manon gedoopt werden). Na de mis was er in de zaal een gezellige ontmoetingsavond voor alle ouders met hun eerste communicanten. Het was een ongedwongen geslaagde bijeenkomst waar, gesteund door de prachtige lenteavond, iedere aanwezige genoot van de

aanwezigheid van de ander. Gemeenschapsvorming is geen ijdel woord in De Ark. We feliciteren meester Hans en juf Veerle met deze prachtige 'ouderwerking' en danken heel erg de kerngroep van vrijwillige ouders: de mama van Luka, Kirina, Thomas, Jonas, Gauthier, Lore, Warre, Michaël, Marthe en de papa van Robbe, Kilian en Samuel.

Voor foto's: zie website

Voor de vormelingen is er, onder impuls van de vernieuwde groep catechisten, een nieuw initiatief. Komend weekend gaan zij op tweedaagse naar het Muziekbos (Ronse) waar ook zij werken aan groepsverbondenheid en inzet voor een betere maatschappij, hier en in de wereld.

ENQUÊTE OEKEMENOU

De enquête over Oekene kreeg uiteindelijk het respectabele aantal van 204 geldig ingevulde formulieren, wat de enquête een serieuze draagkracht geeft met een vrij representatief beeld van wat er leeft in Oekene. De kans dat U daarbij bent, is vrij reëel want meer dan de helft van de formulieren is afkomstig uit gezinnen met kinderen in het lager onderwijs. We danken U voor dit engagement en Uw betrokkenheid bij de uitbouw van ons dorp.

Er is een aantal markante vaststellingen. Op de vraag: "Vindt U Oekene een veilig dorp?" antwoordt 75 % van de respondenten negatief (neen of kan beter). Wat de oor-

zaak is van dit 'onveiligheidsgevoel' kan door de overheid verder uitgeplozen worden, maar het is ons vermoeden dat de verkeerssituatie daarin een belangrijke rol kan/zal spelen. De verkeersactie (zie vorige bladzijde) van 8 tot 12 mei is dus in ieder geval een terechte inspanning!

Bent U ook benieuwd naar de overige resultaten? **Op 2 juni** worden de resultaten van dit onderzoek gepresenteerd. U bent daarvoor vriendelijk uitgenodigd in **De Regenboog om 19 uur**. De bekendmaking van de resultaten gaat gepaard met een overzicht van de standpunten van de partijen omtrent de bevraagde materies.

GEZOND SCHOOLFEEST

Gezondheidsopvoeding is verweven doorheen heel onze schoolcultuur (zie inleiding en artikel hieronder). Daarom organiseren we (school en oudercomité) als schoolfeest een groot **“Voor elke hap een stap”**-evenement, waar U samen met Uw kinderen op een leuke manier het verband tussen eten en bewegen ervaart. We beginnen de dag in de refter van de school met een lekker evenwichtig ontbijt. Terwijl u zich te goed doet aan het gevarieerde buffet, krijgt u van een diëtist(e) interessante tips over het evenwicht tussen eten en bewegen.

Daarna nodigen we u uit om samen met Uw gezin op stap te gaan naar de sportaccommodatie waar U op een speelse en veilige manier kunt bewegen samen met uw kinderen. De locatie van deze sportactiviteit delen we nog niet mee, want de wandeling erheen (een twintigtal minuutjes in rustig wandeltempo) verloopt met een zoektocht. Daar wacht u een bewegingsatelier onder leiding van juf Gudrun en juf Inge, onze bewegingsleerkrachten. Kinderen en ouders krijgen een interactief speel- en doegebeuren voorgeschoteld. Het atelier is afgestemd op kinderen van 2,5 tot 12 jaar.

Na de bewegingsactiviteit wandelt U terug naar de school waar U Uzelf kunt belonen met een gezond aperitiefje. Ook een lekker en gezond knabbeltje staat klaar. Een hapje en een sapje dus. Dan kunt U samen met andere ouders Uw ervaring uitwisselen of misschien wel afspraken maken om samen een vervolg te breien aan dit initiatief.

“Voor elke hap een stap” is een ideale gelegenheid om met het hele gezin het plezier van evenwichtig eten en voldoende bewegen te ontdekken. Samen ‘happen en stappen’. En dat voor slechts 6 euro per volwassene en 3 euro per kind. U hebt de keuze uit 3 sessies:

Het initiatief staat open voor iedereen die zich betrokken weet bij de school. Iedereen is dus welkom !

1. Ontbijt van 8.00u. tot 9.00u. Bewegen van 9.30u. tot 10.30u.
2. Ontbijt van 9.00u. tot 10.00u. Bewegen van 10.30u. tot 11.30u.
3. Ontbijt van 10.00u. tot 11.00u. Bewegen van 11.30u. tot 12.30u.

Inschrijven doet u met de strook in bijlage of op www.arkorum.be/ark. In beide gevallen krijgt U een bevestiging. Bezorg ons de inschrijving terug vóór 12 mei 2006. Zo kunnen wij voor een vlotte organisatie zorgen. Wilt U bijgaande affiche goed zichtbaar uithangen?

Het hele team van leerkrachten en oudercomité kijkt ernaar uit om samen met u te happen en te stappen!

Dat zwaarlijvigheid een wereldwijd verspreid probleem is, is ondertussen welbekend. Weldra zal één op twee Belgen te veel wegen. Maar ook kinderen kampen steeds meer met gewichtsproblemen. **Nu al wegen 10 à 15% van de kinderen eigenlijk te veel.**

De redenen daarvoor zijn duidelijk: een weinig evenwichtige voeding en een gebrek aan lichaamsbeweging. Steeds minder kinderen gaan met de fiets of te voet naar school. En na schooltijd wordt teveel tijd voor het televisie- of computerscherm doorgebracht. Uit een recente studie van de Universiteit Gent blijkt dat een kwart van de jongeren tussen 11 en 14 elke dag drie uur of meer voor het scherm zit. Jongeren vergeten op die manier al spelend te bewegen. Ook op het vlak van onze voeding zou het beter kunnen. Zo blijkt nl. uit studies dat slechts 15% van de jongens (11-18j) en 24% van de meisjes (11-18j) voldoende fruit eet. Jammer, want het is juist op jonge leeftijd dat de basis gelegd wordt voor een gezond leven als volwassene.

De oorzaken van overgewicht zijn complex maar de kern van het probleem is duidelijk: we nemen met z'n allen meer calorieën in dan we verbruiken.

We vinden dat hierin een taak is weggelegd voor school én oudercomité. En we beseffen terdege dat U, ouders, hierin wellicht de belangrijkste rol speelt. Daarom organiseren we als schoolfeest, in

samenwerking met de VCOV (De Vlaamse Confederatie van ouders en ouderverenigingen), met de BVLO (de Bond voor Lichamelijke Opvoeding), de Vlaamse Vereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten en een aantal economische partners (zeg maar: sponsors) de actie ‘Voor elke hap een stap’.

Ons ‘Voor elke hap een stap’-evenement heeft plaats op zondagvoormiddag in de school en bestaat uit twee luiken. Ouders en kinderen genieten eerst samen van een lekker en evenwichtig ontbijt. Tijdens dit ontbijt licht een diëtist(e) toe wat gevarieerde en evenwichtige voeding precies betekent. Daarnaast wordt het belang van beweging en vooral het evenwicht tussen eten en bewegen verduidelijkt. Daarna gaan ouders en kinderen naar het bewegingsgedeelte. Dit is een interactief speel-, klim- en doe-gebeuren vol Zweedse banken, tunnels, hoepels, piramides, klimrekken, touwen, kegels, steps, enz....

In een spontane, veilige en ongedwongen sfeer ontdekken U en Uw kinderen het plezier van samen bewegen.



**Kom mee happen en stappen op
zondagvoormiddag 21 mei 2006.
Breng gerust familie en vrienden mee.**

