



Bolsternieuws

December 2018

Een stukje algemene informatie.

Kijkje in de klas!:

Op wo 9 januari kunt u weer lessen in de groep van uw kind bezoeken! U kunt hiervoor inschrijven vanaf ma 7 januari bij de leerkrachten.

Borstelmatten:

Eindelijk! Ze zijn er! Geen nare valpartijen meer op de roosters.

Meubilair en hulp!:

Op de studiedag van 6 december hebben 3 leveranciers een presentatie gehouden. We hebben een goed beeld gekregen van wat we willen in de groepen. Ik heb de kinderen van de leerlingenraad laten zien wat het gaat worden. Ze waren zeer enthousiast. Het streven is nu om tijdens de meivakantie alles te laten vervangen. Dit betekent dat wij de vrijdag voor de meivakantie alles uit de klassen moeten halen en zoveel mogelijk weg moeten gooien. Welke ouders willen ons daarmee helpen? Als u kunt stuurt u mij dan een mailtje?

Daarnaast zijn er mogelijk ook nog ouders die interesse hebben in leerlingensetjes. (tafeltje, stoeltje, kast.) Tegen een klein prijsje zijn ze te koop. Heeft u interesse, laat het mij dan maar weten.

Jantje Beton actie!

WINNENDE LOTNUMMERS BEKEND!

Vandaag zijn onder toezicht van onze notaris door Jori, een medewerker van het Loterijteam, de winnende lotnummers getrokken. Er zijn 3480 mensen die een prijs hebben gewonnen. Sofie van Basisschool d'n Heiakker in Deurne verkocht het winnende lot. Zij wordt natuurlijk in het zonnetje gezet en mag de hoofdprijs uitreiken. Deze basisschool verkocht 751 lootjes en is al jaren een trouwe deelnemer van De Kleine Jantje Beton Loterij. Super tof!

Iedereen die een lootje heeft gekocht, kan vanaf nu zien of op het persoonlijke lotnummer een prijs is gevallen. [Kijk hier >>](#)

En wat heeft de loterij opgeleverd? Maar liefst €1021,50 !!!

Wij willen iedereen bedanken voor het kopen van de lootjes! En natuurlijk ook onze Bolster leerlingen die ze hebben verkocht! We gaan hier buitenspelgoed voor kopen zodat het spelen op het plein nog leuker

Basisschool "de Bolster", Grotestraat 68, Sambeek. www.debolstersambeek.nl
bolsternieuws@optimusonderwijs.nl

wordt.

De Bolster school van de maand...

Onderstaand bericht kreeg ik in de mail. De uitnodigingen zijn inmiddels aan de kinderen uitgedeeld. Veel plezier voor als je gaat zwemmen!

GEFELICITEERD!

Basisschool de Bolster is in oktober verkozen tot SCHOOL VAN DE MAAND!

Dit houdt in dat alle kinderen met minimaal een A diploma in de maand januari 2019 voor 5 euro mogen komen zwemmen in 't Hoogkoor op vertoon van de uitnodiging. Hierbij krijgen de kinderen een beker limonade en een zakje chips. Wij zouden u willen vragen om de uitnodigingen te verdelen onder de leerlingen.

Wij hopen veel leerlingen van de Bolster te ontvangen. Wij wensen iedereen alvast veel zwemplezier! Mocht u nog vragen hebben dan horen wij het graag.

Met vriendelijke groet,
Sportcentrum 't Hoogkoor

Kerstmarkt:

We kunnen terug kijken op een zeer geslaagde Kerstmarkt. De kinderen hadden flink hun best gedaan om leuke spulletjes te maken. Ze zijn dan ook goed verkocht! Verder waren er ook allerlei andere mooie dingen te koop, veelal gemaakt door mensen uit Sambeek zelf. Wij willen iedereen bedanken voor zijn / haar inzet!

Kalender.

Vr 21 dec t/m vr 4 jan: Kerstvakantie.

Ma 7 jan: koffie en thee in de personeelskamer voor ouders!

Wo 9 jan: kijkje in de klas!

Hartelijke groet en een super fijne Kerstvakantie met hele gezellige feestdagen.

mede namens het team van de Bolster,

Mercedes Nottet.



Basisschool "de Bolster", Grotestraat 68, Sambeek. www.debolstersambeek.nl
bolsternieuws@optimusonderwijs.nl

Sluitingsdatum kopij volgende Bolsternieuws: woensdag 23 jan.



centrum jeugd en gezin
Land van Cuijk

Samen kom je verder

Opvoeden en opgroeien

Slapen ze wel genoeg?

Gamen tot in de late uurtjes of 'nog één aflevering op Netflix kijken'. En 's ochtends er niet uit kunnen. De biologische klok van jongeren werkt net even anders dan die van volwassenen. Toch hebben jongeren tussen de 12 en 23 jaar gemiddeld 9 uur slaap nodig. Maar hoe krijg je ze als ouder op tijd naar bed?

Een goed dag- en nachtritme is belangrijk in de puberteit. Het zorgt dat je puber beter met emoties omgaat en het bevordert de groei. Ook leren op school gaat beter wanneer je kind goed slaapt. Daarom is het verstandig om heldere afspraken met je zoon of dochter te maken over bedtijd.

Afspraken maken

Pubers vinden het fijn om zich gehoord te voelen. Spreek daarom samen met je kind af op welk tijdstip hij naar bed gaat en op welk tijdstip hij ook daadwerkelijk gaat slapen. Hij heeft inmiddels ook de leeftijd om hier zelf mee over na te denken. Wanneer jullie dit samen afspreken, is de kans van slagen groter. Gaat hij om 21.30 uur naar bed? Spreek dan bijvoorbeeld af dat hij nog mag lezen tot 22.00 uur.

Later slapen

Er verandert veel in de puberteit, waaronder de behoefte aan slaap. De 'slaapstof' melatonine wordt steeds iets later aangemaakt, waardoor de puber 's avonds pas laat in slaap valt. Lastig, want de slaap heeft hij wel nog hard nodig. Logisch dus dat je kind 's ochtends moeite heeft om uit bed te komen. Daarom is het belangrijk om het aantal slaapuren in de gaten te houden en samen met je puber een dag- en nachtritme te vinden wat bij hem of haar past.

Vragen staat vrij!

Vind je opvoeden of opgroeien soms lastig? Kom je er zelf even niet uit? Stel je vraag aan het CJG via telefoon of e-mail.



0485
39 66 66

info@cjglandvancuijk.nl

www.cjglandvancuijk.nl