



NIEUWSBRIEF

obs Apollo

schooljaar 2022-2023
nr. 11–17 juli

Orion 16A, 7904 LG Hoogeveen, 0528-262616, obsapollo@bijeem-hoogeveen.nl

Even voorstellen: juf Patricia

Hallo! Mijn naam is Patricia Benjamins en ik ben 41 jaar en geboren in Hoogeveen. Ik woon ongeveer 1,5 jaar samen met mijn vriend in Lutten. Ik hou van voetbal, fotograferen en ik ga graag op reis om de wereld te ontdekken.

17 jaar geleden ben ik in het onderwijs begonnen als gymleerkracht in Almere. Daarna ben ik ook groepsleerkracht geworden.

Volgend schooljaar mag ik hier op school lesgeven, waar ik ontzettend veel zin in heb!

Op maandag sta ik voor groep 8 en op woensdag en donderdag voor groep 6. Donderdag kom ik alvast kennis maken met de leerlingen en de leerkrachten.

Ik wens iedereen een hele fijne vakantie en tot volgend schooljaar!



Groep 8 neemt afscheid



Vorige week donderdagavond hebben we een leuke, gezellige avond gehad. Groep 8 heeft de musical 'Mindv*kantie' opgevoerd. Het was een geweldig optreden!

Donderdag 20 juli zullen deze leerlingen voor de allerlaatste keer Apollo verlaten. Hoe ze de school gaan verlaten, is nog een verrassing. We nodigen u uit om hiervan getuige te zijn.

We wensen alle kinderen veel plezier en succes toe op hun nieuwe school!

Laatste schooldag

Nog maar een paar dagen en dan is echt schooljaar 2022-2023 voorbij!

We sluiten het jaar natuurlijk af met het 'truckersfestival'! Alle groepen zullen vanaf 10.45 uur een kort optreden verzorgen in de patio bij de ingang van onze school. U bent hierbij van harte welkom.

Na dit festival kunt u tot 12.00 uur wachten op het uitgaan van de school en zal de ouderraad u een kopje koffie/thee aanbieden.



Studiedagen

In het nieuwe schooljaar 2023-2024 zijn er ook weer een aantal studiedagen. Op deze dagen zijn alle leerlingen vrij en de juffen en meesters hard aan het werk!

- woensdagmiddag 20 september 2023
- dinsdag 3 oktober 2023
- woensdag 22 november 2023
- maandag 8 januari 2024
- donderdag 29 februari 2024
- dinsdag 21 mei 2024
- vrijdag 5 juli 2024



Belangrijke data

- woensdag 19 juli—juffen- en meestersdag
- donderdag 20 juli—laatste schooldag groep 8
- donderdag 20 juli—kennismaken met nieuwe leerkrachten
- vrijdag 21 juli om 12.00 uur—begin zomervakantie
- 4 september—eerste schooldag nieuwe schooljaar



Bijlagen

- JOGG-weetje





JOGG-weetje juli 2023

Verfrissend fit

Dit schooljaar delen wij iedere maand tips om je zo fit mogelijk te voelen!

Nog even volhouden

De zomer staat weer voor de deur, het moment waar de meeste kinderen jaarlijks naar uitkijken. 6 weken spelen, uitslapen, genieten en misschien wel naar de camping, het strand of het pretpark.

Zomers eten

Als het warmer wordt buiten, gaan we vaak ook een beetje anders eten. De barbecue gaat vaker aan, op een warme dag nemen we een ijsje en 's avonds hebben we niet altijd zin in een bord vol groente. Hoe komt dat?

Warmte

In de zomer hoeft je lijf minder moeite te doen om het warm te krijgen, het kost juist soms moeite om het niet TE warm te krijgen.

Je lijf probeert je te vertellen dat je dus minder mag eten. Daarbij kost eten op een warme dag ook extra energie.

Het geeft dus niet als je op een warme dag wat minder eet. Zorg vooral dat je voldoende drinkt, of eet je drinken: fruit!

Van ijs koel je af toch?

Als het erg warm is, willen we graag snel afkoelen met ijs, ijskoud drinken of een koude douche. Wist je dat je daar eigenlijk helemaal niet echt van afkoelt?

Voor ons lichaam is het fijner om iets warm, of in ieder geval niet ijskoud, te drinken op een warme dag.

Bijvoorbeeld (lauwe) thee, of een lekkere schijf watermeloen (niet ijskoud).



Zout

Je kunt ook ineens veel meer zin krijgen in zoute dingen: chips, patat, zoute hapjes. Bij warm weer zweten we meer en dan verlies je ook zout!

Iets meer zout eten is dus heel logisch, maar overdrijf niet. Zoute voedingsmiddelen zijn niet altijd even gezond voor je lichaam.

Balans in je water

Voeg liever een paar korrels (kwart theelepel per liter) Keltisch zeezout aan het water toe. Dat zorgt ervoor dat je kind ook andere mineralen binnenkrijgt. Natuurlijk kunnen ouders en/of verzorgers dit ook gebruiken.

Nog eentje dan...

In de zomervakantie zijn we vaak wat toegeeflijker: het is nu eenmaal vakantie.

Stem de maaltijd/portie goed af op het kind en zijn of haar leeftijd en laat een ongezonde maaltijd niet ten koste gaan van de dagelijkse hoeveelheid fruit of groente. Deze heeft je lijf namelijk nodig om ongezond eten goed te kunnen verteren!