

SCHOOLTIJDEN OBS DE CATAMARAN

Continuurooster van 8.15 uur tot 13.15 uur

Vanaf schooljaar 2020-2021 hanteren we een continuurooster, waarbij alle schooldagen even lang zijn. We starten om 8.15 uur en de kinderen zijn allemaal klaar om 13.15 uur. Met 5 gelijke schooldagen van 5 uren krijgen de kinderen voldoende lesuren tijdens hun basisschoolperiode.

In schooljaar 2026-2027 worden 948,75 lesuren gegeven. Dit is, in overleg met de Medezeggenschapsraad en het team, 8,75 lesuren meer dan wettelijk verplicht, omdat er altijd calamiteiten kunnen zijn.

Er is gekozen voor de starttijd van 8.15 uur in verband met de veiligheid rondom de school. De verkeersdruk bij het in- en uitgaan van de 2 basisscholen aan hetzelfde schoolplein is groot. Door eerder te starten en de schooltijden op deze manier te spreiden verwachten we de veiligheid van de kinderen en hun ouder(s)/verzorger(s) te vergroten.

Er zijn gedurende de schooldag 2 momenten om iets te eten en te drinken, verspreid over de dag. Het is belangrijk dat u uw kind(eren) voldoende mee geeft naar school om te zorgen dat ze genoeg energie hebben om de schooldag goed door te komen.

Ook is er voldoende afwisseling in het lesprogramma en gelegenheid voor beweging en buiten spelen.

Eten en drinken op 2 momenten tijdens de schooldag

Tijdens de schooldag zijn er 2 eet- en drinkmomenten van een kwartier.

- Het eerste moment is rond 10 uur en vergelijkbaar met het tienuurtje. Het is fijn als er gezonde tussendoortjes worden meegegeven.
- Het tweede moment is aan het einde van de ochtend, rond 12 uur. Het kan heel verschillend zijn wat u hiervoor meegeeft. Dit is afhankelijk van waar uw kind behoefte aan heeft. Belangrijk is dat uw kind er voldoende energie uit kan halen voor de rest van de schooldag. Dit kan fruit zijn, maar ook een krentenbol of een boterham. We zien dat oudere kinderen soms meerdere boterhammen eten. Op school wordt geen echte lunchtijd ingeroosterd. Dit is thuis of op de naschoolse opvang nog mogelijk na schooltijd. Wat niet op gaat aan eten en drinken, gaat mee naar huis.

Wij vinden het heel belangrijk dat er op school vooral water wordt gedronken. De bidon op school kan altijd extra gevuld worden met water. Er mogen alleen (fris)drankjes zonder prik en zonder stimulerende ingrediënten worden meegenomen naar school (denk aan sap, melk of water, eventueel met siroop, geen energiedrank).

We zijn voorstander van het gezond eten en drinken, zoals fruit en/of gezonde tussendoortjes.

Voor tips over gezonde voeding verwijzen we naar de website van Het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl).