



Inhoudsopgave:

1. Voorwoord
2. Tips tegen je Coronadip
3. Eerste behaalde certificaten
4. Softbal
5. Alternatieve gymlessen
6. Activiteiten meivakantie
7. Wedstrijd H19

1. Voorwoord

Net voor de meivakantie willen we u graag weer kort informeren over een aantal zaken waar we mee bezig zijn geweest en die actueel zijn. We hopen dat u weer even de tijd wil nemen om deze nieuwsbrief te lezen en wensen u alvast een fijne vakantie.

2. Tips tegen je Coronadip

Voor iedereen is het een vreemde en onrustige tijd. Door het Coronavirus zijn er veel dingen in het dagelijks leven anders dan daarvoor. Dit kan er voor zorgen dat je je niet zo prettig voelt. Wat helpt om je beter te voelen?

- Bewegen en sporten

Een half uurtje per dag even goed bewegen helpt al! Dus ga skaten, fietsen, oefen leuke dansmoves aan de hand van een YouTube-filmpje of ren de trap op en af.

- Doe iets creatiefs.

Tekenen, handlettering, diamond painting. Volg een tutorial op YouTube. Je kunt alles leren.

- Daag jezelf uit.

Leer iets nieuws of doe iets wat je niet eerder hebt gedaan. Een nieuwe hobby, een instrument leren bespelen of trainen voor een halve marathon? Alles kan.

- Piekerkwartier.

Pieker je veel? Probeer dan per dag één piekerkwartier te plannen. Dan mag je piekeren zoveel je kan! Probeer de rest van de dag tegen jezelf te zeggen 'ik ga nu even niet piekeren'.

- Maak playlists van nummers die je blij maken.

Bijvoorbeeld nummers die je terugbrengen naar een leuke vakantie. Zet ze elke dag even aan. Geniet in stilte of dans ongegeneerd je hele huis door.

- Ruim je kamer op.

Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd. Je voelt je dan rustiger en nuttiger. Grote kans dat je je beter kunt concentreren op je school, studie of werk.

- Doe iets voor een ander.

Door iemand anders te helpen voel je je nuttig. Doe bijvoorbeeld boodschappen voor een buurvrouw of een klusje voor je oma. Of stuur een kaartje naar iemand die je al een tijdje niet meer gezien hebt.

- Praat erover.

Het is heel logisch en normaal als het even niet zo lekker gaat. Niets om je voor te schamen. Praat erover met je vrienden en familie. Dan kun je je verhaal kwijt en dat lucht op. Je kunt ook praten met je mentor of iemand anders op school. Wil je liever met iemand anders praten,

bel of chat dan met www.kindertelefoon.nl (0800-0432).

3. Eerste behaalde certificaten

Op donderdag 15 april hebben 3 leerlingen uit klas 4 examen gedaan voor "Werken in de schoonmaak met traditionele materialen". Dit was best even spannend want door Corona waren de laatste 3 weken de lessen niet doorgegaan. De taken die gedaan moesten worden waren gelukkig zo goed ingetraind dat ze keurig uitgevoerd werden. Alle drie de kandidaten zijn dus geslaagd. Van harte gefeliciteerd! Voor hen wordt het de komende weken nog flink aanpakken. Ze gaan proberen in deze 12 lesweken óók nog het tweede certificaat "Werken in de schoonmaak met microvezelmateriaal" te halen. Succes daarmee dames!

4. Softbal clinic

Wij zijn met de leerlingen op 21, 22, en 23 april naar Twins (honk- en softbalvereniging) geweest. Daar hebben de leerlingen een clinic hebben gekregen van trainer Jos, waar ze geoefend hebben om de bal over te spelen, waar ze een partijtje hebben gespeeld en al wat regels hebben geleerd over het

honkballen. Het was een geslaagde ochtend waarbij de leerlingen allemaal erg hun best hebben gedaan. Gelukkig was het heerlijk zonnig. We zijn er met de hele groep op de fiets naar toe gegaan.

Jos heeft een organisatie opgericht waar de leerlingen lid van kunnen worden die deze dag erg leuk vonden. Wat houdt dit in? Je wordt gratis lid van Twins en je krijgt alle spullen die je nodig hebt voor deze sport. De leerlingen hebben hier een inschrijfformulier meegekregen. Leerlingen die het formulier kwijt zijn en zich alsnog willen inschrijven kunnen dit bij de gymdocenten aangeven. De trainingsdagen worden in overleg gepland nadat de formulieren zijn ingeleverd. De trainingen zijn meteen na schooltijd bij Twins en helemaal gratis! Ook in de zomervakantie wordt er in overleg doorgetraind. Zo hebben leerlingen altijd iets te doen!



5. Alternatieve gymlessen

In de eerste week na de lockdown hebben we speciale gymlessen georganiseerd. Daar waren we na 8 weken zonder gymlessen wel aan toe. We hebben 3 verschillende springkussens gehuurd, de hele gymzaal stond er vol mee en het zag er spectaculair uit. Zo was er een rodeostier, een dartbord en een soort van voetbalgoaltjes. Alle leerlingen hebben hier enthousiast aan meegedaan. Het was TOP!

6. Activiteiten meivakantie

Zit jij op de middelbare school? En heb je deze meivakantie nog weinig plannen? Check dan de website www.inoosterhout.nl! Daar staan al onze gratis activiteiten voor jongeren. Meld je snel aan met je vrienden en /of vriendinnen, want VOL=VOL.

GRATIS MEIVAKANTIE ACTIVITEITEN! JONGEREN 12+

- 3 mei FREERUNNING
- 4 mei LASERSCHIETEN
- 5 mei BUBBEL VOETBAL
- 12 mei MOUNTAINBIKEN
- 14 mei SUPPEN

KIJK VOOR NOG MEER GRATIS ACTIVITEITEN OP: WWW.INOOSTERHOUT.NL

MOOVE  www.instagram.com/moove_oosterhout

7. Wedstrijd H19

H19 organiseert een wedstrijd voor leerlingen van 14 jaar en ouder.

Het is de bedoeling dat je op een manier een beeld geeft aan het woord 'hoop'. Dit kunstwerk moet passen in de glazen tetraëder die bij de uitgang van de school staat. Je mentor kan je helpen aan een mal die in deze vorm past, zodat je hierop jouw kunstwerk kunt maken.

Anmelden kan via <https://www.h19.nl/contest/> of de QR-code.



BIENNALE ART

14+

jouw kunstwerk exposeren op een internationale kunst biënnale ?

CONTEST

  meld je aan op h19.nl/contest 

**Namens het team van
De Zwaikom:
Een prettige vakantie!**