

## 5-gelijkedagenmodel

Het 5-gelijkedagenmodel, ook wel bekend als het continu-rooster, is een schoolsysteem waarbij de leerlingen alle schooldagen dezelfde tijdsduur naar school gaan. De leerlingen hebben bij het 5-gelijkedagenmodel geen lange middagpauze. In plaats daarvan hebben ze kortere pauzes gedurende de dag en eindigt de schooldag op hetzelfde tijdstip.

### Concreet betekent het model het volgende:

- ✓ Er zijn vijf identieke schooldagen, van 8.30 tot 14.00 uur.
- ✓ Alle kinderen blijven op school over.
- ✓ Er is een ochtendpauze en een lunchpauze van 20 minuten.
- ✓ Naschoolse opvang sluit elke dag direct aan op de lessen.

### Met plezier naar school!

Rust, reinheid en regelmaat. Het klinkt wat ouderwets, maar voor kinderen is een evenwichtige dagindeling nog net zo belangrijk als vroeger. Goed ontbijten voordat je van huis gaat en een lunchpauze tussen de middag zijn essentieel. Kinderen kunnen zich beter concentreren als ze op gezette tijden een echte maaltijd en een gezond tussendoortje krijgen. En ze leren ook beter!

Daarom is het van groot belang dat kinderen die tussen de middag op school overblijven in alle rust hun boterhammen kunnen opeten. Ook is er gelegenheid voor een spelletje of een andere bezigheid die niet met het onderwijs te maken heeft. De meeste kinderen hebben dat nodig om er 's middags weer tegenaan te kunnen.

Iedereen wil dat kinderen met plezier naar school gaan. Een goed geregelde schooldag draagt bij aan een geslaagde schooldag!

### Een aantal voordelen van het 5-gelijkedagenmodel:

- ✓ De dag vormt een geheel met een duidelijk begin en eind en biedt continuïteit.
- ✓ Het ritme van de kinderen wordt niet onderbroken, voor alle kinderen geldt eenzelfde situatie.
- ✓ Een vast ritme schept rust voor de leerlingen en dus voor de groep.
- ✓ Samen lunchen levert sociaal-emotionele voordelen op voor de groep. Kinderen vinden het leuk om met hun eigen klasgenoten te eten.
- ✓ Het voordeel voor ouders is: één keer halen en brengen.
- ✓ Verhogen van de verkeersveiligheid. Er zijn minder haal- en brengmomenten bij de school en de kinderen hoeven minder door het verkeer.
- ✓ De schooldag is minder lang. Kinderen hebben meer tijd om met vrienden/vriendinnen te spelen of voor andere activiteiten.
- ✓ Voor werkende ouders is het rooster gunstiger dan de onderbroken schooldag, omdat ouders buitenshuis kunnen werken zonder tussen de middag hun kind(eren) op te moeten vangen of opvang te moeten organiseren.
- ✓ Er zijn geen overblijfkosten voor ouders.
- ✓ Onderwijskundig kan er meer leseffectiviteit geleverd worden. Er zijn minder startmomenten en momenten van 'afscheid' nemen (onderbouw).
- ✓ De dag kan pedagogisch en onderwijskundig goed opgebouwd en afgebouwd worden.



## Dagindeling

De schooldag wordt in grote lijnen volgens onderstaand schema ingedeeld, zodat we voor de kinderen een mooie balans tussen werk- en rusttijden realiseren.

- ✓ 08.30 uur – 10.00 uur les
- ✓ 10.00 uur – 10.20 uur pauze
- ✓ 10.20 uur – 11.45 uur les
- ✓ 11.45 uur – 12.00 uur eten
- ✓ 12.00 uur – 12.20 uur pauze
- ✓ 12.20 uur – 14.00 uur les

## De lunch

Alle kinderen eten op school met hun leerkracht in de klas. Het eten is een lesgebonden activiteit en duurt ca. 15 minuten.

- ✓ Groep 1 en 2 lunchen van 11.45 tot 12.00 uur
- ✓ Groep 3 t/m 8 lunchen van 11.45 tot 12.00 uur of van 12.20-12.35 uur (afhankelijk van het lesrooster).

Naast het fruit of een boterham voor de ochtendpauze, nemen de kinderen ook zelf hun lunchpakket en drinken mee (bij voorkeur in één tas).

Met een gezond verstand een gezonde lunch

De volgende richtinggevende uitspraken zijn van toepassing:

- ✓ We vinden het belangrijk om aandacht te geven aan gezonde voeding.
- ✓ Het is een keuze van ouders/verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven. Aan de andere kant maakt het kind deel uit van een klas waar school afspraken voor opstelt.
- ✓ Door een gezamenlijke aanpak voelt niemand zich buitengesloten.
- ✓ Leerlingen eten gezellig, in een fijne sfeer aan een tafel.
- ✓ Er is ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het advies, bijvoorbeeld bij een dieet, (geloofs)overtuiging of allergieën.
- ✓ Samen met leerlingenraad, ouders en school zijn we tot een gezamenlijke visie gekomen. We doen het volgende advies:
  - Op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag kiezen we gezamenlijk voor een gezonde lunch. De lunch bestaat uit brood en drinken (water, thee of melkproduct).
  - Op woensdag kiezen we voor een lunch waarbij gezondheid geen belangrijke rol speelt.

We hopen dat u zich aan bovenstaand advies wilt conformeren.

Het is de bedoeling dat de kinderen hun maaltijd volledig opeten, zodat ze voldoende eten en drinken. Overleg met uw kind de hoeveelheid, zodat er geen eten verspild wordt. Het drinken voor de lunch bij voorkeur in een isoleerflesje (zodat het koel blijft) en de boterhammen in een bakje/trommel.

