

Wist-u-dat...

- groep 1A een moskee in de klas heeft? De kinderen weten precies wat zij moeten doen ma sha'Allah.
- Ayah uit groep 1A heel goed haar best doet in de klas? Haar stickerkaart is al bijna vol ma sha'Allah!
- groep 1A al buiten heeft gepicknickt dit jaar? Het was super gezellig en heel erg leuk.
- groep 1C heel goed weet wat Laylatul Qadr betekent en wij heel veel over Ramadan praten.
- Lina uit groep 2A hele grote sprongen maakt in haar ontwikkeling? Ma sha'Allah.
- Yaser al heel goed kan lezen?
- Nour Imane grote zus is geworden? Gefeliciteerd!
- Romaysa en Sanae, juf Oumkelthoum helpen met de melkpakjes?
- Zakaria een mooie glimlach heeft?
- Zahra uit groep 2B grote zus is geworden? Gefeliciteerd!
- alle kinderen van groep 2B al een keer 20 punten hebben gehaald met de Clasdojo?
- de juf nog geen één keer 20 punten heeft gehaald?
- de kinderen uit groep 2B heel goed kunnen opruimen? En zelfs tijd over hebben!
- de kinderen uit groep 2B heel goed een rondje kunnen fietsen om de school heen? En de juf ook!
- Aliyaah uit groep 4A een fantastische PowerPoint presentatie heeft gegeven?
- de kinderen uit groep 4A gefilosofeerd hebben?
- er al een paar kinderen uit groep 4A vasten? Ma sha'Allah.
- Salaheddine uit groep 4B een broertje heeft gekregen? Gefeliciteerd!
- Abdessamad een beker heeft gewonnen met karate en Marouan met turnen?
- groep 5A weet dat 10 millimeter 1 cm is?
- Esila, Ceylin & Oumnia uit groep 5A heel mooi en netjes kunnen schrijven?
- groep 5A hele mooie sadaqa potjes heeft geknutseld?
- Elifnaz uit groep 5B tot nu toe alle dagen heeft gevast ma sha'Allah?

In deze nieuwsbrief kunt u lezen over:

- Doe ff gezond mei 2019
 - Suhur
 - Iftar
 - Taraweeh
- Gastles brandweer
- Inschrijvingen
- Islam kennisquiz

Doe ff gezond mei 2019

Suhur

Het ontbijt is een belangrijk eetmoment van de dag gedurende de ramadan, want na het ontbijt begint het vasten. Dit jaar is het een lange periode dat je niet mag eten, dus zorg ervoor dat je het ontbijt niet overslaat! Zet de wekker zodat je zeker weet dat je wakker wordt. Voor een langer verzadigd gevoel gedurende de dag worden voldoende vezels geadviseerd tijdens het ontbijt. Vezels zitten in voedingsmiddelen als: volkoren granen, groente, peulvruchten en fruit.



Voorbeelden van een gezond ontbijt

- 1 portie halfvolle/magere yoghurt of melk (200 gram) met 6 eetlepels muesli/havermout + 1 stukje fruit of 3 dadels en rauwkost
- 2 a 3 sneetjes volkoren brood of 150 gram Turks/ Marokkaans brood met bij voorkeur hartig beleg (ei, avocado, kaas, magere vleeswaren/ humus) en rauwkost (komkommer/ tomaat/ paprika/ sla/ olijven + 1 stukje fruit of 3 dadels en een beker karnemelk
- 1 kommetje ongebonden soep met 2 volkoren boterhammen of 150 gram Turks/ Marokkaans brood met bij voorkeur hartig beleg (ei, avocado, kaas, magere vleeswaren/ humus) en rauwkost (komkommer/ tomaat/ paprika/ sla/ olijven + 1 stukje fruit of 3 dadels en een beker karnemelk en rauwkost en een beker karnemelk
- Let op: gebruik niet te veel olijfolie. Beperk het gebruik van olijfolie bij het ontbijt tot maximaal 2 eetlepels
- Water/ thee zonder suiker naar behoefte

Iftar

Het allerbelangrijkste tijdens deze maaltijd is om langzaam te eten en goed te kauwen. Vaak wil je snel en veel eten, omdat je trek hebt na een dag vasten. Overeten en pijn in je buik kan hiermee worden voorkomen. Je maag geeft pas na 20 minuten een signaal aan de hersenen wanneer je vol zit. Als je een lange periode niet hebt gegeten kun je last van je maag en darmen krijgen wanneer je in korte tijd te veel of te snel eet. De maaltijd bestaat vaak uit meerdere (speciale) gerechten. Dit is prima, zolang er goed op de portiegroottes gelet wordt. Houd maat met de zoete/ gefrituurde gerechten. Door de profeet Mohammed werd het volgende aanbevolen: "een goede manier om het vasten te breken is om te beginnen met één of twee dadels en een slokje water". Dadels geven energie en bevatten ook vezels. Na het eten van de dadels kun je het beste 10-20 minuten wachten voordat je een complete (gezonde) maaltijd nuttigt.



Voorbeelden van een gezonde maaltijd

- 1-2 dadels (voor de maaltijd) en wat water
- Een portie ongebonden soep (geen brood)
- 1 portie vlees of vis (100-150 gram)/ 200 gram (of meer) groente/ een portie zilvervliesrijst/ quinoa/ couscous/ aardappelen/ volkoren pasta/ peulvruchten (3 a 4 opscheplepels) óf brood (2 a 3 sneden)
- Stukje fruit/ 1 stukje baklava/ 1 shabakia en een portie yoghurt/ karnemelk
- Water/ thee zonder suiker naar behoefte

.... Hiba en Elifnaz uit groep 5B een 10 hebben voor hun spreekbeurt?

.... Tassnim uit groep 7A een broetje heeft gekregen? Gefeliciteerd!

.... Noortje uit groep 7A een zusje heeft gekregen? Gefeliciteerd!

.... Nour uit groep 7A in de meivakantie naar Australië is geweest?

.... Fatima uit groep 7A steeds mooiere cijfers haalt?

.... Ouail uit groep 7A meerdere doelpunten heeft gemaakt tijdens het schoolvoetbaltoernooi?

.... Yasmina el Kouaa en Romeisa Eddouh uit groep 7B eerste zijn geworden met de Ramadanquiz? ma sha'Allah!

.... Riham hele mooie krullen heeft?

.... Fatima Zohra een hele leuke spreekbeurt heeft gehouden over kinderrechten in de islam?

.... Abdulaziz breuken heel leuk vindt?

.... Azine uit groep 8A een super goede werkhouding heeft?

.... Jawad uit groep 8A een rekenles heeft gegeven in groep 5 en dat hij heel goed kon uitleggen. Ma sha'Allah een meester in de dop!

.... Khadija uit groep 8A super goed kan opruimen. Als zij de juffen helpt, dan ziet de klas er altijd weer tiptop uit.

.... Semih uit groep 8A de hoogste eindtoets score heeft behaald? Ma sha'Allah, moge Allah hem een voorspoedige schoolcarrière geven.

.... Ali en Mustafa uit groep 8A het gebed goed kunnen leiden. Ma sha'Allah moge Allah hen beiden tot een voorbeeld voor ons moslims laten behoren.

.... de groepen 8 naar Madurodam en de Tweede Kamer zijn geweest?

.... de groepen 8 een bezoek hebben gekregen van burgemeester Wouter Kolff? En dat hij werd overspoeld met vragen? Wij zijn ervan overtuigd dat wij de leukste en de gezelligste burgemeester hebben:)



.... de jongens van groep 8 in de finale zijn gekomen met het schoolvoetbal? Helaas hebben ze toen niet gewonnen, maar wij zijn super trots op deze kanjers!

.... de uitslagen van de eindtoets binnen zijn gekomen? En dat er meerdere leerlingen een hoger advies hebben gekregen? Ma sha'Allah, wij zijn enorm trots op jullie!

.... bijna alle leerlingen van groep 8B vasten? Ma sha'Allah!

.... Selma uit groep 8B (bijna) altijd haar weektaak afkrijgt? Ma sha'Allah!

Taraweeh

Na het taraweeh (gemeenschappelijk gebed in de moskee) kun je nog een lichte maaltijd nuttigen. Dit is te vergelijken met een tussendoortje.



Voorbeelden voor een lichte maaltijd zijn:

- 2 volkoren crackers of brood met een gekookt ei/ kaas/ vleeswaren/ hummus/ tahin/ komkommer en tomaat
- Een halve avocado gevuld met hüttenkäse en bestrooid met zwarte peper
- Een schaalje yoghurt met 1 stukje fruit
- Een hand noten (amandelen, walnoten, hazelnoten)
- 1 portie fruit of groente

Gastles brandweer

Groep 7B heeft een gastles gehad van een brandweervrouw. Ze heeft ons veel geleerd over wat we moeten doen als er brand is in ons huis of op school. En ook wat we moeten doen als er een ongeluk is. We hebben allemaal een foldertje gekregen die je aan de deur kan hangen. Weet jij wat je moet doen als er brand is? Dilara groep 7B



Inschrijvingen

Zoals jullie weten nadert het einde van het schooljaar 2018-2019. Het nieuwe schooljaar 2019-2020 zal op maandag 2 september van start gaan. Deze start zal gepaard gaan met vele nieuwe gezichtjes. We zullen helaas afscheid moeten nemen van de groepen 8.

De administratie is druk bezig met kinderen plaatsen van de wachtlijst. Vanwege het groot aantal aanmeldingen houden wij een wachtlijst bij. Daarbij hanteren wij de volgende volgorde:

- de kinderen die een broer/zus op onze school hebben;
- de kinderen die op de peuterspeelzaal Ikraatje zitten;
- verhuisgevallen;
- vervolgens aan de hand van aanmelddatum.

Tot aan de zomervakantie zullen intakes en inschrijvingen gepland worden, zodat we na de zomervakantie goed van start kunnen gaan. Mocht u aan de hand van bovenstaande nog vragen hebben, neem dan contact op met de administratie.

Islam kennisquiz

Op 19 juni vindt er wederom de landelijke islamkennisquiz plaats. Ikra doet dit jaar natuurlijk weer mee. Er zijn twee leerlingen die onze school zullen vertegenwoordigen. Het gaat om Fatima en Mustafa die gaan strijden tegen andere scholen om de felbegeerde hoofdprijs: een geheel verzorgde Umrah naar het Huis van Allah. Wie zou hiervoor nou niet zijn best doen?



Fatima en Mustafa zijn al maanden druk bezig met het bestuderen van het boek over het leven van onze geliefde profeet Mohamed (sas). Wij hopen natuurlijk dat ze te winnen en daarom doen we veel douaa voor hen.

Een paar jaar geleden had Ikra deze prachtige hoofdprijs al gewonnen, een jaar later werd Ikra op 1 punt na tweede en vorig jaar werden we zesde. Daarom is het tijd dat Ikra weer eens gaat winnen in sha Allah.

Wij wensen Fatima en Mustafa heel veel succes!

◆◆◆Belangrijke dagen in de komende maanden◆◆◆

Hemelvaart	30 mei & 31 mei	Alle leerlingen zijn vrij
Ied-ul-fitr	3 juni t/m 7 juni	Alle leerlingen zijn vrij
Pinksteren	10 juni	Alle leerlingen zijn vrij