

## GRC Community: de plek van, voor en door ouders!

In de GRC Community ontmoeten ouders, verzorgers en school elkaar om het onderwijs voor alle kinderen nog beter te maken. School kan ideeën toetsen of vragen aan ouders om mee te sparren over specifieke onderwerpen. Daarnaast kun je hier als ouder eigen thema's, vragen of je expertise inbrengen. Zo was er de laatste GRC Community op 7 oktober 2024 een ouder die een workshop gaf over gezonde voeding voor pubers.

### Gezonde voeding voor pubers

makkelijk voedsaam eten  
 groepsverandering gezonder goedkoper  
 link met sport alternatieven  
 suikertax gezonde tussendoortjes  
 ook aandacht op school op school ook thema  
 voedzamer eten gezondere kantine openheid ongezond duurder  
 geen snoepautomaten gezondheids lessen  
 minder aantrekkelijk  
 hogere prijzen € kennis bij puber  
 tips voor snacks  
 voorb van gezonde snacks  
 gezond aanbod op school

Ouder Lotte Kunst is voedingsdeskundige en heeft ouders meegenomen in waarom gezonde voeding belangrijk is voor kinderen in de groei. Ook gaf ze tips voor gezonde snacks. Haar dochter was er ook bij en gaf als voorbeeld dat ze niet graag met haar vriendinnen naar de supermarkt in De Gaard gaat, omdat daar vooral ongezonde dingen worden gekocht. Nu gaan haar vriendinnen ook niet meer en blijven ze samen op school, met een gezonde lunch! Wil je ook als ouder tips over gezonde voeding? Mail naar [info@tastetraintogether.com](mailto:info@tastetraintogether.com)

### Aangescherpte mobiele telefoonbeleid: thuis of in de kluis

Wat neemt de schoolleiding mee vanuit het gesprek met de ouders?

- Delen met de leerlingen wat voor- en nadelen zijn van telefoonbeleid. Vooral het waarom erachter is belangrijk, niet alleen de regels uitleggen. Proefje bij biologie of LO doen waardoor de invloed van mobielgebruik op leerlingen duidelijk wordt?
- Lastig voor ouders dat kind niet bereikbaar is tijdens een schooldag. Je kunt de telefoon zo instellen dat je als ouder het signaal wel krijgt. Leerlingen die om medische redenen telefoon nodig hebben, mogen deze hebben.
- Bereikbaarheid school moet beter.
- Als school hebben we ervoor gezorgd dat leerlingen niet via hun laptop op social media kunnen, maar creatief als ze zijn weten leerlingen dit te omzeilen. Suggestie: evalueren wanneer een laptop wat toevoegt in de klas. Daarnaast ook telefoongebruik evalueren.
- Ook positieve zaken rond telefoongebruik bespreken. Het gaat om een balans hierin.



Andere workshops gingen over **de vaardigheden voor leren en plannen** voor met name de overgang naar de PTA-weken. Aanwezige ouders hebben het materiaal hierover gekregen, waaronder een overzicht van executieve functies en hulpmiddelen om als ouder te helpen structureren.

De volgende bijeenkomsten staat docent Ruben van Roekel ook weer op het programma met leren leren en plannen!

Daarnaast namen twee begeleiders van 'De weg van de held' ouders mee in wat zij doen op school rondom **groepsdynamiek**. Zij werken samen met het GRC voor het brugklaskamp, begeleiding van klassen indien nodig en individuele begeleiding. Onder andere via de weg van positieve bekrachtiging ondersteunen zij leerlingen en school bij het groepsproces.



### GRC Community zoekt ouders voor versterking

Wil je ook bijdragen aan goed onderwijs, een fijn schoolklimaat en onderlinge verbinding tussen ouders en school? Dan zoeken we jou! Aangezien kinderen van school gaan, is er ook altijd natuurlijk verloop van ouders die actief zijn binnen school.

Bijvoorbeeld voor deze activiteiten:

- **Kerngroep GRC Community:** als lid van de kerngroep ben je de ogen en oren in school namens ouders. Je brengt thema's of onderwerpen in voor de GRC Community bijeenkomsten en bent aanspreekpunt voor school voor diverse vragen.  
Er is nog ruimte voor 2 ouders. Het kost je weinig tijd: we vragen om 4x per jaar een uurtje online mee te denken bij de voorbereiding van de volgende bijeenkomst. (De voorbereiding en begeleiding van de GRC-Community bijeenkomsten zelf doet iemand anders).
- **Af en toe meedoen aan activiteiten:** op enkele momenten in het jaar worden ouders gevraagd om op school te zijn en mee te doen. Bijvoorbeeld op de open dag, of kennismaking voor nieuwe ouders. Als je je hiervoor aanmeldt, word je per activiteit gevraagd vanuit school.

#### Doe mee en meld je aan!

Vind je het leuk wat directer betrokken te zijn bij school? Vind je het leuk om met andere ouders contact te hebben? En herken je jezelf in één van bovenstaande rollen? We hebben meerdere ouders nodig, dus neem vooral contact op via [grccommunity@grcu.nl](mailto:grccommunity@grcu.nl) en geef aan wat je zou willen doen!

#### Meer weten over de GRC Community?

Lees op de website ([Ouders - Gerrit Rietveld College](#)) meer informatie over het doel en de activiteiten van de GRC Community. Ben je bij een bijeenkomst van de GRC Community geweest en benieuwd naar de terugkoppeling? De verslagen van afgelopen keren staan op de website. Op deze pagina vind je ook de data van de geplande GRC Community-bijeenkomsten.