



Laerskool Queenswood

Omsendbrief 22

27 Julie 2011

Geagte Ouers en Voogde

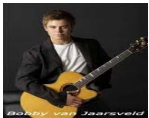


OPE DAG:

Die ope dag vir graad RR - graad I vind op 17 Augustus 2011 om 18:00 in die skoolsaal plaas. Alle voornemende ouers is welkom om die geleentheid by te woon. Vertel asseblief vir ander ouers van ons skool en help ook só ons skool bemark.

KASKAR:

Die kaskarwedren vind op 14 Oktober 2011 plaas. Leerders het reeds aan die einde van verlede kwartaal hulle borgvorms ontvang om te begin woeker. Soos in die verlede gaan daar weer groot pryse gewen kan word.



BOBBY VAN JAARSVELD:

Hierdie optrede vind op 19 Augustus 2011 plaas. Soos u weet is dit 'n groot fondsinsamelingsprojek vir die skool en die Klein Q's. Help ons om van hierdie aand 'n groot sukses te maak. Vertel u familie, vriende en kollegas wat nog nie kaartjies het vir die aand nie.

RAPPORTE:

Leerders ontvang eerskomende Vrydag hul rapporte.



OUERWEEK:

Gedurende 1 - 5 Augustus 2011 vind die kwartaal se ouerweek per afspraak plaas. Onderwysers wat ouers graag wil spreek het briewe ontvang. Indien u 'n onderwyser/s wil spreek skakel asseblief die kantoor.

GELUK:

Kayleigh Slement is gekroon as "Miss Citrus Blossom" 2011. Bernice Myburg is gekies vir die S.A Ringbalspan. Suelize Muller het 'n platinum medalje tydens die afgelope Nasionale kampioenskappe verwerf.

SPARE-RIBS:

Die graad 7 leerders verkoop weer heerlike spek en spare-ribs. Sien meegaande bestelvorm.

HONDE:

Persone wat met hulle honde op ons skoolterrein kom stap moet asseblief agter hul honde skoonmaak.



REVUE OPTREDE:

Baie sterkte aan ons revue wat op 28 Julie 2011 aan die Garsfontein Kinder kultuurfees by Laerskool Garsfontein deelneem.



SOKKIE:

Vrydag, 29 Julie 2011 om 18:30 - 21:00. Toegang is R30.00 wat 'n "hot dog" en koeldrank insluit.

LANDLOOPLIGA 2:

Sterkte aan ons landloopleerders wat eerskomende Vrydag by TUT deelneem.

KRIEKETSPELERS:

Alle krieketspelers het briewe met die oefentye en liga datums ontvang.

GESONDHEIDSWENK VIR DIE WEEK:

Wat is die rol van vesel in 'n dieet?

Voldoende vesel of growwigheid in 'n dieet het 'n positiewe effek om bloedsuikervlakke te stabiliseer, hardlywigheid te voorkom, slegte cholesterol uit die bloed te verwyder, "cravings" te verminder, peristalse in die dermkanaal te verbeter en dan natuurlik gewigsverlies te bevorder.

Die volgende kossoorte bevat natuurlike vesel en moet deel vorm van enige persoon se daaglikse dieet: vars vrugte, rou groente, neute, peulgroentes en volgraanprodukte (bv. oats, volkoringbrood en bruinrys). Industriële prosesseringsmetodes verwyder ongelukkig baie van die natuurlike vesel in kos, eet so vars en ongeprosesseerd as moontlik.

Vriendelike groete

.....

R. LUDICK
PRINSIPAAL

Punte van belang:

Ope dag

Kaskar

Bobby van Jaarsveld

Rapporte

Ouerweek

Geluk

Spare-Ribs

Honde

Revue optrede:

Sokkie

Landlooptliga

Krieketspelers

Gesondheidswenk

