

Aan de ouders van de leerlingen

Aan de leerlingen van het 2MAWE 1-2-4

Ter informatie

Aan alle leden van het onderwijzend personeel

Aan alle leden van het ondersteunend personeel

**uw bericht van**

**ons kenmerk**

Brief EMA1 2MAWE1+2+3 dsmea.docx

**datum**

6-10-2022

**Extramurale activiteit donderdag 6 oktober 2022: EMA 1**

Geachte mevrouw  
Geachte heer  
Beste leerling

Op **donderdag 6 oktober** organiseren we een EMA voor de leerlingen van 2MAWE in functie van de basisoptie 'Maatschappij en Welzijn'. Wij hebben gekozen om het thema 'Een gezonde geest in een gezond lichaam' om te zetten in de praktijk.

Al deze activiteiten leiden tot betere concentratie en leerprestaties, minder pestgedrag, betere nachtrust, positiviteit, meer zelfvertrouwen, assertiviteit, omgaan met gevoelens...

Deze activiteiten worden gegeven door professionals en gaan door in Healthfactor Aalst:

- Zelfverdediging/boks
- Fitness
- Mindfulness

De leerlingen van 2 MAWE worden om 08.30 uur stipt verwacht op school. Zij verzamelen op de speelplaats aan lokaal 116. En wij starten de dag met een zelfgemaakt gezond ontbijt.

**Programma:**

- 09.00 – 11.00: gezond ontbijt op school (opdracht mevr. De Pauw)
- 11.30: start activiteiten in 3 groepen (zelfverdediging/boks – fitness – mindfulness)
- 12.30 – 13.00: lunch
- 15.00: Vertrek naar school

**Meebrengen:**

- Gezond ontbijt:

Alles wat je in groep samen hebt gekocht en voorbereid om te ontbijten.

Je ontbijt

- wordt perfect gepresenteerd
- voldoet aan de opgave
- is gezond én lekker

- Sportactiviteiten:

- Sportieve (fitness/boks) en gemakkelijke (mindfulness) kledij
- Een handdoek (voor het vele zweten) en een handdoek om op de toestellen te leggen (hygiëne)
- Deo
- Mocht je zelf bokshandschoenen hebben, breng dit gerust mee
- Een dekentje om jezelf bij de relaxatie (cooldown) te bedekken
- Lunchpakket (je kan ter plaatse NIETS van eten kopen)

- Er wordt gevraagd om ter plaatse een drankje te consumeren

**Prijs:** 16 euro, wordt verrekend via het voorschot.

Deelname aan een extramurale activiteit is verplicht (zie schoolreglement). Wie zonder een geldige reden afwezig is geweest, kan geen aanspraak maken op een terugbetaling.

We brengen deze dag door met een glimlach en **zonder GSM**.

Met vriendelijke groet

Ann De Smet  
Projectleider

Marie-Paule Haegeman  
Directeur