

Gezonde en Actieve Leefstijl in het basisonderwijs



gezonde jeugd
gezonde toekomst

Is een samenwerkingsverband van:



9^e UPDATE JUNI 2022

Het einde van het schooljaar nadert alweer. Ondanks alles hebben er dit schooljaar mooie ontwikkelingen plaatsgevonden. Na de zomervakantie komen er ook weer leuke activiteiten aan waar we jullie graag over informeren, zodat jullie dit alvast in de agenda kunnen zetten!

ONTWIKKELINGEN

TERUGBLIK LELYSTAD DRINKT WATER! CAMPAGNE EN GEZONDE AVOND-4-DAAGSE

Van 7 t/m 11 juni vond de Lelystad drinkt water! campagne plaats. Tijdens de campagne hebben allerlei organisaties aandacht besteed aan het belang van water drinken door middel van consulten, leuke activiteiten, lezingen en communicatie uitingen.

Daarnaast waren er dit jaar in samenwerking met de Lelystadse Avond-4-Daagse en zes Lelystadse supermarkten* twee leuke acties waar scholen zich voor konden inschrijven:

- *De gezonde Avond-4-Daagse actie:* via de scholen kon elke leerling voor elke loopdag een flesje water en een stuk fruit krijgen om mee te nemen tijdens het lopen. Aan deze actie deden 18 scholen mee.
- *De fruitwateractie:* van JOGG Lelystad kregen scholen een waterkoeler van 19L en van de supermarkten* een maand lang fruit om fruitwater te maken. De waterkoeler kunnen de scholen ook nog gebruiken voor bijv. sportdagen en schoolkampen om ook dan water drinken te stimuleren. Aan deze actie deden 15 scholen mee.

In totaal hebben 20 verschillende scholen aan één of beide acties meegedaan van de in totaal 22 scholen die de Avond-4-Daagse liepen. Een mooie aantal! In de pers was er ook volop aandacht voor de campagneweek: [Flevopost](#), [Omroep Flevoland](#).

*Aan deze acties deden Albert Heijn Voorhof, Albert Heijn Kempenaar, JUMBO Jol, JUMBO Voorstraat, JUMBO de Waag en Plus Postma mee.

POST-HBO-OPLEIDING SPECIALIST SPORTIEVE EN GEZONDE SCHOOL

Sportieve en gezonde scholen zijn de toekomst! Het bevorderen van een gezonde leefstijl krijgt op zowel het PO, VO als het MBO steeds meer aandacht. Als je lekker in je vel zit, kan je ook beter presteren! Scholen hebben hiervoor leerkrachten en docenten nodig met kennis, passie en talent, die bewegen en gezondheid een prominente plaats geven op de school.

Heb jij affiniteit met gezonde leefstijl thema's? Dan is dit traject wellicht iets voor jou! Word specialist en ga op jouw school aan de slag met het bevorderen van een gezonde leefstijl.

Omdat de opleiding tijdens de pilotfase in 2022/2023 grotendeels wordt bekostigd vanuit subsidie, kun je in 2022/2023 (eenmalig) tegen een gereduceerd bedrag (€ 600,-) deelnemen. Normaliter bedragen de kosten voor deze post-hbo-opleiding circa € 2500,-.

Kijk [hier](#) voor meer informatie!



DE DYNAMISCHE SCHOOLDAG: SCHOLENBEZOEK AAN HET LICHPUNT IN RHOON

Zoals in de vorige update aangegeven zijn 7 Lelystadse scholen onder begeleiding van 3 procesbegeleiders aan de slag gegaan om een meer Dynamische schooldag te realiseren.

Om hier handen en voeten aan te geven wordt gebruik gemaakt van [een gezamenlijk kader](#), waarin de mogelijkheden om een schooldag dynamischer te maken geordend en uitgewerkt zijn. Dit kader maakt het goed mogelijk om in kaart te brengen wat de school al doet en waar ambities liggen.

Op vrijdag 3 juni zijn de procesbegeleiders en de directeur van de Wingerd op scholenbezoek geweest in Rhooon. Op CBS het Lichtpunt is het basisuitgangspunt: kinderen (en leerkrachten) zitten niet langer dan een half uur stil. Via [deze link](#) is het verslag van het scholenbezoek te lezen. Inspirerend om te zien hoe deze Sportiefste school van Nederland vormgeeft aan de Dynamische schooldag!

VOORUITBLIK ACTIVITEITEN

SUMMER'S COOL 2022

Ook dit jaar organiseert Sportbedrijf Lelystad weer Summer's Cool. Het project is voor kinderen uit gezinnen die vanwege financiële redenen niet op vakantie kunnen gaan. Dit jaar mogen ze 120 kinderen in de leeftijd van 7 t/m 12 jaar een mini vakantie aanbieden. Het is voor hen extra belangrijk dat de juiste doelgroep zich inschrijft vanwege de beperkte plekken. Vandaar deze oproep aan de schooldirecties, IB'ers, leerkrachten en gymdocenten van de school. Willen jullie binnen jullie school kijken welke kinderen voor Summer's Cool in aanmerking komen en hen op de hoogte brengen van de mogelijkheden? Sportbedrijf Lelystad hoopt de kinderen samen met de partners de Kubus en FlevoMeer Bibliotheek Lelystad een onvergetelijke week te kunnen bezorgen.

Vanuit JOGG Lelystad krijgen alle deelnemende kinderen een bidon, om zo het water drinken tijdens de Summer's Cool te stimuleren.

Kinderen kunnen zich [hier](#) inschrijven.

Het zou mooi zijn als de link alleen gedeeld wordt met de daadwerkelijke doelgroep! Voor meer informatie kunt u terecht bij [Jiska van der Molen](#).



KICK OFF NATIONALE SPORTWEEK 16 SEPTEMBER

Dit jaar is Lelystad voor de tweede keer trotse host city van de Nationale Sportweek! Het doel is om zoveel mogelijk inwoners in beweging te krijgen. Ook dit jaar krijgen de jeugd en het onderwijs extra aandacht tijdens de feestelijke kick off op vrijdag 16 september. Sportbedrijf Lelystad nodigt scholen uit om er samen met ons een fantastisch feest van te maken. De opening zal bestaan uit een evenement bij Porteuem en ze nodigen alle basisscholen uit om mee te doen aan de 10@10 challenge!

De 10@10challenge is een sportieve beweegchallenge. 10 minuten lang worden er diverse gave sporten aangeboden door topsporters van TeamNL. De challenge wordt aangeboden via een Toolkit met een video en handleiding. Scholen worden uitgenodigd om mee te doen met deze challenge op vrijdag 16 september om 11 uur. Is dit tijdstip niet mogelijk, dan kan deze challenge een ander moment gedaan worden tijdens de Nationale Sportweek. Om alvast op te warmen, is [hier](#) een weergave te vinden van de 10@10challenge van voorgaande jaren.



We staan te trappelen om er met elkaar een onvergetelijke opening van te maken, en we hopen dat ook uw school meedoet! Heeft u interesse, vragen of wilt u uw school opgeven? Neem dan contact op Janneke Koelewijn via j.koelewijn@sportbedrijf.nl.

DAG VAN DE GEZONDE LEEFSTIJL OP 20 SEPTEMBER

Tijdens de Nationale Sportweek vindt dit jaar ook weer de 'Dag van de gezonde leefstijl' plaats. Op dinsdag 20 september wordt een aantal activiteiten georganiseerd om verschillende doelgroepen meer bewust te maken van het belang van een gezonde leefstijl. Dit jaar ligt de focus met name op de gezonde voedselomgeving. Er vindt een drietal activiteiten plaats:

- *Supermarkt safari's*: tijdens de supermarkt safari's gaan kinderen tussen de 10 en 12 jaar onder begeleiding van een diëtiste van [Eet Oké](#) op tour door een supermarkt waarbij zij leren over gezonde voeding, hoe de indeling van de supermarkt verleidt tot bepaalde ongezonde keuzes en de informatie op de etiketten van voeding. Er vinden drie supermarkt safari's plaats: op dinsdag 20 september, donderdag 22 september en vrijdag 23 september.
- *Themabijeenkomst 'De Gezonde Eetomgeving'*: deze vindt in de namiddag plaats bij hockeyclub MHC in Lelystad en is voor professionals uit zorg, welzijn, **ONDERWIJS** en sport. Hoogleraar Voeding en Gezondheid aan de VU Amsterdam Jaap Seidell geeft een inleiding over de gezonde voedselomgeving en geeft o.a. antwoord op de vraag "Waarom stimuleert onze leefomgeving tot ongezonde voedselkeuzes en welke maatschappelijke uitdaging ligt hier voor ons allen?" Daarna worden enkele flitspresentaties over Lelystadse initiatieven gepresenteerd. Na afloop is er de gelegenheid om gezamenlijk een gezonde hap te nuttigen.

Ook docenten en vakleerkrachten van alle scholen zijn van harte welkom! Een save the date en uitnodiging volgen nog, maar noteer deze datum vast in de agenda!

- *Aftrap Gezonde Sportkantine hockeyclub MHC Lelystad*: De avondbijeenkomst start met een gezonde hap. Ook in de avondsessie verzorgt hoogleraar Jaap Seidell een inleiding over de gezonde voedselomgeving. Deze bijeenkomst is voor clubbestuurders en kantinecommissies van alle Lelystadse sportclubs om hen te inspireren om ook aan de slag te gaan met de Gezonde Sportkantine.

NATIONALE KRAANWATERDAG 28 SEPTEMBER

Op woensdag 28 september vindt de [Nationale Kraanwaterdag](#) weer plaats! Scholen kunnen zich hiervoor [aanmelden](#) en gebruik maken van het lesmateriaal dat Vitens beschikbaar stelt om die dag aandacht te besteden aan water drinken. Scholen die zich voor 14 september aanmelden ontvangen ook posters om op te hangen.



Daarnaast werkt JOGG Lelystad samen met Vitens om de regionale aftrap van de Nationale Kraanwaterdag op een Lelystadse basisschool te verzorgen. Hierover volgt later meer informatie!



KOKEN TIJDENS DE KINDERRESTO'S

Wil jouw school ook meer doen met koken?! Ook in 2022 organiseert Resto vanHarte weer de Kinderresto's en er zijn nog beschikbare plekken om mee te doen!

Van scholen die mee doen kunnen 15 kinderen van 8 tot 12 jaar deelnemen. Zij gaan aan de slag met elke maandag- of woensdagmiddag een kookles van 2,5 uur en dat voor drie weken lang. De kosten voor de school zijn €5,- per leerling voor drie kooklessen, dus in totaal €75,-. Het is een pré als de school een

keuken heeft, maar de kooklessen kunnen ook in een wijkcentrum worden georganiseerd of Resto vanHarte kan een mobiele keuken meenemen. Voor meer informatie of aanmelden kan er contact worden opgenomen met [Lobke Brouwer](#).

VAN ZAADJE TOT SOEP STAP 3

Het Zaaien is gedaan en het Verzorgen is in volle gang. Zelf aan de slag met courgette zaadjes? Bekijk [hier](#) de instructiefilmpjes van de leerlingen van Aeres VMBO.

Na de zomervakantie is het alweer tijd om te Oogsten! Vanuit Van Zaadje tot Soep nodigen we alle Lelystadse basisscholen en BSO's uit om naar [het Oogstfeest van de Lelystadse Boer](#) te komen. Staat 2 september al bij jullie in de agenda? In groepjes van 5 gaan de kinderen verschillende groenten oogsten, daarbij helpen boeren en senioren hen een handje. De geoogste groenten mogen meegenomen worden, ga in de klas aan de slag met koken of geef de groenten mee naar huis.

Meld je nu aan via www.ivn.nl/flevoland/vzts.

