

# Gezonde en Actieve Leefstijl in het basisonderwijs



gezonde jeugd  
gezonde toekomst

*Is een samenwerkingsverband van:*



# 10<sup>e</sup> UPDATE NOVEMBER 2022

Het nieuwe schooljaar is weer begonnen en er staan weer mooie ontwikkelingen en leuke activiteiten op de planning!

## ONTWIKKELINGEN

### WATER DRINKEN OP DE FINNJOL

Basisschool de Finnjol is bezig het drinken van water te stimuleren, omdat het makkelijk, gratis en gezond is. Dit jaar heeft de Finnjol een watertappunt van Join the Pipe aan de buitenkant van het schoolgebouw laten aanleggen. Bij het watertappunt werd ook voor alle leerlingen een waterflesje meegeleverd. Hierop staat hun eigen naam, de naam van de school en het logo van de school. De waterflesjes worden bewaard in kratten in de klas. Er mag alleen water in de waterflesjes worden gedaan en de bedoeling is dat de waterflesjes elke week worden schoongemaakt door de leerlingen uit de bovenbouw en na elke schoolvakantie extra goed schoongemaakt worden door een aantal behulpzame ouders.

De leerlingen kunnen eigenlijk altijd gebruik maken van de waterflesjes en het watertappunt, bijvoorbeeld tijdens de pauzes, na het buitenspelen, na een bewegend leren activiteit en na de gymles. Tijdens sportdagen, sporttoernooien, de avondvierdaagse, sponsorlopen en sportclinics wordt er ook water uitgedeeld. Daarnaast is er in elke klas een kraan waar de flesjes ook gevuld kunnen worden.

Het uitdelen van de waterflesjes deed de school na afloop van een sponsorloop. De flesjes waren van tevoren al gevuld met water en deze konden de leerlingen zelf buiten opnieuw vullen bij het watertappunt. Het watertappunt is op een plek opgehangen die goed zichtbaar is voor iedereen, helemaal vanaf het schoolplein waar zowel tijdens als na schooltijd gebruik van kan worden gemaakt. Het watertappunt is van binnenuit af te sluiten en is op werkdagen in principe bruikbaar tussen 8:00 en 16:30 uur.

Binnenkort gaat De Finnjol samen met de peuterspeelzaal overleggen om te kijken hoe ze het beste gezamenlijk een doorlopende lijn kunnen bewerkstelligen omtrent het water drinken en dit op kunnen nemen in het schoolbeleid, het schoolplan en de schoolgids.

Heb je vragen aan de Finnjol over het water drinken? Neem dan contact op met [JOGG Lelystad](#) en dan verbinden wij je door!



### WATER DRINKEN OP SCHOOL

De Finnjol en enkele andere scholen zijn al actief aan de slag om water drinken onder schooltijd te stimuleren. Vanuit JOGG Lelystad helpen we hier ook graag andere scholen bij. Scholen die hier gebruik van willen maken kunnen contact opnemen met [Lisa Koedijk](#).

### JOGG LELYSTAD WEBSITE

Binnenkort wordt de website [www.jogglelystad.nl](http://www.jogglelystad.nl) gelanceerd! Op de website is alle informatie over JOGG Lelystad te vinden: wat doet JOGG Lelystad precies, wat is het aanbod en wie zijn er allemaal betrokken? Houd de volgende JOGG update goed in te gaten, want daarin hopen we aan te kondigen dat de website live zal zijn!

## WERKBUDGET JOGG SCHOLEN

Scholen die zich verbonden hebben aan JOGG Lelystad kunnen elk schooljaar gebruik maken van een werkbudget van €500,-. Dit budget geeft de school een steuntje in de rug om de gezonde leefstijl op school goed neer te zetten en structureel in te bedden in het schoolbeleid. Van het werkbudget kan een school activiteiten organiseren die aansluiten bij de thema's voeding en/of bewegen. Inspiratie is te vinden op de website [www.gezondeschoolfevoland.nl](http://www.gezondeschoolfevoland.nl) onder de thema's voeding of bewegen & sport.

Scholen kunnen gedurende een periode van vier schooljaren gebruik maken van het werkbudget. Weliswaar onder de voorwaarde dat JOGG Lelystad de beschikking heeft over een activiteitenbudget vanuit de gemeente Lelystad. De JOGG-scholen van het eerste uur (in Noord-West Lelystad) krijgen dit jaar voor het laatst het aanbod om het werkbudget te gebruiken, omdat dit hun vierde jaar is. Hierover zijn zij inmiddels geïnformeerd. De kernscholen die zich sinds vorig jaar aan JOGG Lelystad hebben verbonden kunnen na dit schooljaar nog twee maal gebruik maken van het werkbudget.

## ACTIVITEITEN

### TERUGBLIK NATIONALE SPORTWEEK

De aftrap van de Nationale Sportweek begon op vrijdag 16 september op Porteum, waar het 'Lelystadse vuur' werd ontstoken, geïnspireerd door het Olympische vuur. Op Porteum konden leerlingen en docenten kennismaken en mee doen met allerlei sportieve activiteiten.

Basisscholen in Lelystad hebben in de Sportweek meegedaan aan de 10@10 Challenge. Bij de 10@10 Challenge krijgen de kinderen in 10 minuten 10 verschillende oefeningen. Zo maken de kinderen kennis met 10 verschillende sporten en leren ze hoe leuk sporten en bewegen (samen) is.

Op basisschool De Sluis werd Jorien ter Mors opgewacht door meer dan 190 kinderen. De leerlingen mochten ook vragen stellen en één leerling heeft samen met zijn oma een handtekening gevraagd en ontvangen. Een genot voor jong en oud!



Fotostudio Wierd

Kijk [hier](#) ook de aftermovie van de Nationale Sportweek in Lelystad.

### DAG VAN DE GEZONDE LEEFSTIJL, 20 SEPTEMBER

Dinsdag 20 september was het clubhuis van hockeyvereniging MHC Lelystad het decor van een inspirerende bijeenkomst over de gezonde eet- en sportomgeving. Professionals uit onderwijs, welzijn, zorg en sport kregen een programma rijk aan vitamine A, B en C voorgeschoteld met als toetje een gezonde hap gemaakt door hockeyjeugdleden onder begeleiding van Lobke's 5 seizoenen.

Wethouder Broekema benadrukte het belang om met elkaar te investeren in een gezonde jeugd. Dit werd concreet gemaakt door inspirerende flitspresentaties van GO! Kinderopvang, KC het Mozaïek, Porteum en MHC Lelystad. Zij zetten zich al in om gezond eten, water drinken en lekker bewegen



Fotostudio Wierd



normaal te laten zijn. Het betrekken van kinderen, ouders en eigen medewerkers blijkt daarbij een gedeelde uitdaging voor de toekomst.

**Hoogleraar Voeding en Gezondheid Jaap Seidell** prees de initiatieven in de stad. Tegelijkertijd was zijn boodschap dat er nog meer moet gebeuren voor een gezonde toekomst van onze jeugd.

Een groep hockeymeiden ging, onder begeleiding van een diëtist van Eet Oké, op supermarktsafari bij Jumbo Jol. Zij leerden de verschillen tussen gezonde en ongezonde producten en testten hun kennis bij de aanwezigen tijdens de gezonde quiz. Ook leerlingen van OBS de Albatros en ZMLK de Zevenster gingen tijdens de Nationale Sportweek op ontdekkingsreis in de supermarkt.

De bijeenkomst werd afgesloten met de lancering van de eerste gezonde sportkantine in Lelystad, namelijk die bij MHC Lelystad. Directeur-bestuurder Sportbedrijf Lelystad Eelco Derks overhandigde voorzitter Tanja de Wit een groot bord als blijvend aandenken.

De bijeenkomst en de drie supermarktsafari's waren onderdeel van de Dag van de Gezonde Leefstijl tijdens de Nationale Sportweek. Voor JOGG Lelystad een mooie gelegenheid om de organisaties in de stad uit te dagen mee te werken aan "Samen maken we gezond gewoon".

### NATIONALE KRAANWATERDAG DE WINGERD

Op woensdag 28 september vond op basisschool De Wingerd de regionale aftrap van de [Nationale Kraanwaterdag](#) plaats! Na de officiële aftrap door wethouder Sjaak Kruis, directrice van waterbedrijf Vitens Marike Bonhof en directrice van de Wingerd Silke Tuininga werd er op het waterlied gedanst met een danslerares van Balans & Dans. Aansluitend kreeg elke klas een gastles verzorgd door gastdocenten van Vitens. Ook kwam er een bus op het schoolplein met een monteur om te laten zien hoe Vitens water levert aan alle inwoners. Kijk [hier](#) de aftermovie van deze feestelijke dag!



### INSPIRATIESESSIE GROENE SCHOOLPLEINEN 23 NOVEMBER

Wil jouw school een groener schoolplein, maar weet je niet waar je moet beginnen? Of is er al een groen plein, maar vind je het lastig hoe je deze educatief kan inzetten, of heb je vragen over hoe je een schoolplein goed beheert of de financiering? Kom 23 november naar de 'inspiratiesessie groene schoolpleinen.'

Een groen schoolplein prikkelt de fantasie, stimuleert beweging en leert kinderen over het belang van de natuur. Tijdens de middag is er een ronde tafelgesprek met groen experts. Wordt er uitgelegd waarom een groen plein belangrijk en leuk is. Ook kan je deelnemen aan diverse workshops. Kijk [hier](#) voor meer informatie of om direct aan te melden!



**Voor wie:** scholenkoepels, schooldirecteuren, leerkrachten en betrokken ouders van basisscholen

**Wanneer:** Woensdag 23 november van 14:30 tot 16:45 uur

**Waar:** De Zonnewijzer, De Barrage 14 in Dronten

**Kosten:** Deelname is gratis