

# Gezonde en Actieve Leefstijl in het basisonderwijs



gezonde jeugd  
gezonde toekomst

*Is een samenwerkingsverband van:*



## 4<sup>e</sup> UPDATE JUNI 2020

Het was en is nog steeds een bijzondere periode!

Er is in het kader van een gezonde en actieve leefstijl veel niet door gegaan, zoals het schoolvoetbaltoernooi, kennismaking met tennis bij ITL, Ontbijtkanjers en de kick-off van Drink Water op basisschool de Kring.

Desondanks is er ook het nodige wel gebeurd. Dit delen we graag met jullie in de laatste update van dit schooljaar. Rest ons jullie namens de partners van JOGG Gezonde Jeugd Gezonde Toekomst een fijne zomervakantie toe te wensen!

### GEMEENTELIJKE ONTWIKKELINGEN

De gemeente Lelystad heeft de afgelopen periode een tweetal, voor ons zeer relevante, processen doorlopen, namelijk het Sport- en Vitaliteitsakkoord en de nota gezondheidsbeleid 2020-2024.

Partners binnen JOGG zijn actief betrokken en het is mooi om te zien dat de gezamenlijke inspanningen t.b.v. een Gezonde Jeugd Gezonde Toekomst beleidsmatig een plek hebben binnen beide documenten.

### SPORT EN VITALITEITSAKKOORD

Maandag 22 juni jl. is het [Sport- en Vitaliteitsakkoord](#) ondertekend door een dertigtal maatschappelijke organisaties, waaronder meerdere JOGG-partners zoals de vakgroep bewegingsonderwijs en de drie onderwijsorganisaties St. SCHOOL, SCPO en SKO Flevoland en Veluwe.

Een van de ambities is: **Sport en Onderwijs dragen samen zorg voor sportieve leerlijnen van 0-12 jaar tot 12-18 jaar.**

Organisaties die denken een bijdrage te kunnen leveren aan deze ambitie kunnen aanspraak maken op het beschikbare uitvoeringsbudget.

Meer info is te verkrijgen via Simone de vries [s.devries@stichtingschool.nl](mailto:s.devries@stichtingschool.nl).



### GEZONDHEIDSNOTA

In de [gezondheidsnota](#) 2020-2024 'Samen Gezond in Lelystad' staan drie thema's centraal, namelijk vitaal en gezond ouder worden, leven met een chronische aandoening en ontwikkelen gezonde leefstijl. Het laatste thema sluit naadloos aan op hetgeen we met de scholen doen op het gebied van het stimuleren van een actieve en gezonde leefstijl. De uitwerking van de nota volgt spoedig!

## INTERESSANT EN HANDIG OM TE WETEN

### EU-SCHOOLFRUIT



Tussen 31 augustus en 11 september kunnen scholen zich inschrijven voor de EU-schoolfruit regeling voor schooljaar 2020-2021. Door mee te doen met deze erkende [Gezonde School-activiteit](#) leren kinderen twintig weken lang spelenderwijs gezonder te eten. Zo ontvangen deelnemende scholen tijdens het programma elke week drie porties groente en fruit per leerling en met het lesmateriaal leren leerlingen meer over het [thema Voeding](#).

Het programma loopt van week 46 t/m week 15. Wanneer het aantal inschrijvingen meer is dan de maximale capaciteit wordt op basis van een loting bepaald welke scholen kunnen deelnemen. Hierbij hebben scholen die de vorige keer zijn uitgeloot voorrang.

Wil je meer weten of inschrijven? Kijk [hier!](#)

## TWEE GESLAAGDEN SPECIALIST SPORTIEVE EN GEZONDE SCHOOL

Leerkrachten Janna Ceelen-de Witte en Jacqueline Nobel hebben met goed gevolg de opleiding Specialist Sportieve en Gezonde School op Hogeschool Windesheim in Zwolle afgerond. Janna en Jacqueline hebben zich met deze opleiding gespecialiseerd op het gebied van gezondheid op de basisschool. Hun kennis en ervaring werd en wordt volop toegepast op basisschool De Albatros waar beide werkzaam zijn. **VAN HARTE GEFELICITEERD MET DIT MOOIE RESULTAAT!!!** Meer info over de opleiding is [hier](#) te vinden.



## WEBSITE ZOMER VAN DE GEZONDE JEUGD

De gevolgen van het coronavirus worden door iedereen in meer of mindere mate gevoeld. Ook kinderen zijn het afgelopen voorjaar hard geraakt. Uit een [rapport van Unicef Nederland](#) blijken de basiselementen voor de bouw van de toekomst van een kind weg te vallen, van onderwijs tot basiszorg en van gezonde voeding tot een veilig thuis. Om juist in deze periode extra aandacht aan kinderen te besteden is de 'Zomer van de Gezonde Jeugd' opgezet vanuit [JOGG](#). Deze zomer kunnen ouders en kinderen op de [website](#) activiteiten in hun omgeving vinden om aan mee te doen!

## GEZOND UIT

Tien dagattracties waaronder pretparken, dierentuinen en musea hebben de Ambitie van Gezond Uit ondertekend. Met het initiatief Gezond Uit werkt JOGG Nederland samen met dagattracties aan een gezonder voedingsaanbod tijdens een dagje uit. Walibi Holland is één van de parken die heeft ondertekend.

## DOORKIJK NIEUWE SCHOOLJAAR

### DE DAILY MILE

[The Daily Mile](#) is een Schots sportief initiatief.

Het doel is simpel: blij en fittere kinderen door 15 minuten per dag (hard)lopen op school! In dat kwartier loop je ongeveer een mijl (1,6 km). Samen met een leerkracht rennen de kinderen ergens op een lesdag een rondje om de school. De kinderen, maar ook de leerkracht, strekken zo hun benen en schudden het brein wakker. Dit is goed voor de geestelijke en lichamelijke ontwikkeling van kinderen. [Onderzoek](#) laat verbeteringen zien op uithoudingsvermogen, concentratieniveau, stemming, gedrag en welzijn.

Aanmelden of meer informatie ontvangen over [The Daily Mile](#)? Neem dan contact op met Irma Kaminyoge, buurtsportcoach Jeugd & Onderwijs, via telefoonnummer 06 52 39 25 07 of per mail via [i.kaminyoge@sportbedrijf.nl](mailto:i.kaminyoge@sportbedrijf.nl).

De kick-off van de Daily Mile vindt plaats tijdens de Nationale Sportweek op vrijdag 18 september.



## CAMPAGNE DRINK WATER



Ook komend schooljaar kunnen de scholen weer aan de slag met water drinken. Afgelopen schooljaar zijn op meerdere scholen plannen gemaakt voor een Drink Water campagne en zijn aftrapmiddagen georganiseerd. Steeds meer scholen stellen het belang van water drinken voorop. Het is makkelijk, goedkoop en gezond!

Op woensdag 23 september 2020 is de [Nationale Kraanwaterdag](#). Deze dag valt tijdens de Nationale Sportweek en tevens vindt de kick-off van de Daily Mile plaats. Geef je op vóór 5 september 2020, dan ontvang je uiterlijk dinsdag 15 september 2020 het gratis pakket met educatieve materialen en een link naar de digitale

Kraanwaterdagles. Meld je je na die tijd aan, dan kun je gebruiken maken van de digitale les en downloads.

In de week van de Nationale Kraanwaterdag vindt in Lelystad ook de stadsbrede Drink Water campagne plaats. Meerdere organisaties besteden dan aandacht aan het belang van water drinken. Een uitgelezen moment om ook op school extra aandacht te besteden aan water drinken! Wil je ook mee doen met de Nationale Kraanwaterdag? Meld je dan [hier](#) aan en doe [ons](#) even een berichtje dat je je hebt aangemeld.

Wil je op jouw school ook een overstapplan voor Drink Water maken en de hulp van JOGG Lelystad inschakelen? Neem dan contact op met [Lisa Koedijk](#).

### LEEFSTIJLWIJKCOACHES

De leefstijlwijkcoaches van de Gezonde Wijkaanpak ondersteunen de scholen graag bij gezonde leefstijl-activiteiten. Zo willen zij in de maanden september/oktober een vervolg geven aan de Oogstdag bij de Lelystadse Boer door op scholen te ondersteunen bij kookworkshops, gezonde hapjes, presentatie over voeding, etc. Op dit moment is ons nog niet duidelijk welke scholen deelnemen.

Ook kunt u bij hen terecht voor het gebruik van de leefstijlkar, hulp bij gezonde weken op school, etc. Voor meer info, kijk op [www.gezonde-wijkaanpak.nl](http://www.gezonde-wijkaanpak.nl).



### NATIONALE SPORTWEEK

Van 18 t/m 27 september vindt in Lelystad de Nationale Sportweek plaats. In samenwerking met verenigingen en commerciële aanbieders worden activiteiten georganiseerd voor jong en oud. In de weekenden kan iedereen een bezoek brengen aan open dagen, kennismakingsclinics, toernooien of sport(mid)dagen. Doordeweeks is er een programma voor volwassenen en mensen met een visuele beperking. Ook zijn er een aantal activiteiten waar kinderen op inloop aan mee kunnen doen.

Als kind van de basisschoolleeftijd kun je meedoen aan roeien, luchtscouting, judo, atletiek, voetbal, volleybal, basketbal, trampolinespringen, flagfootball, American Football, volleybal, wedstrijdzwemmen, steppen en golf. Genoeg te doen dus! Het definitieve programma wordt in augustus bekendgemaakt op de [website](#) van Sportbedrijf Lelystad.



### IEDEREEN DOET MEE - Zomeractiviteiten voor jong en oud

In de zomervakantie organiseert Sportbedrijf Lelystad in samenwerking met Lelystadse aanbieders 'Iedereen Doet Mee'. Het programma bestaat uit sportieve, culturele en educatieve activiteiten voor jong en oud. De activiteiten vinden voornamelijk plaats van 20 juli t/m 16 augustus. Sommige activiteiten beginnen iets eerder, of lopen iets langer door.

Kinderen van de basisschool kunnen meedoen aan sportactiviteiten roeien, (wedstrijd)zwemmen, workshops over een gezonde leefstijl, voetbal, hockey, trampolinespringen en meer. Leuk om te vermelden is dat je zelfs je eigen Avond4daagse Home Edition kunt lopen! Ook zijn er culturele activiteiten te doen, waaronder een bezoek aan Aviodrome. Verder kun je meedoen aan educatieve activiteiten, zoals een 'Ik Hou van Holland' middag en workshops op het gebied van Wetenschap! Lekker meedoen dus.

De informatie wordt in de eerste week van juli bekend gemaakt op de [website](#) van Sportbedrijf Lelystad. Het programma wordt mede mogelijk gemaakt door het VSB Fonds.