



'School on the move'

Ontwikkeld door:

- GGD Amsterdam
- Amstelveens Sportbedrijf

Gefinancierd door:

- Gemeente Amstelveen en bijdrage van de school

Doelgroep

- De bovenbouw van de basisschool (groep 5 t/m 8)
- Ouders van alle leerlingen

Trends

- 1 op de 5 kinderen is te zwaar (2002, kenniscentrum overgewicht RIVM)
- 80% van de kinderen met overgewicht heeft later als volwassene gewichtsproblemen

Een aantal oorzaken:

- Veel en vet eten
- Meer computerspelletjes en televisie, dus minder bewegen
- Minder speelpleintjes

Enkele voordelen van een gezonde levensstijl

- Betere weerstand
- Minder kans op hart en vaatziekten
- Minder kans op diabetes
- Sterkere botten
- Vrolijk humeur en betere "studie"resultaten

Wat is 'School on the move'?

- Een schoolbrede variant van het project 'Groep 6 on the move'
- Voeding
- Beweging
- Kortom: op een speelse manier kennis maken met hoe leuk sporten is en hoe lekker voeding kan zijn

Doel

- Toename aantal leerlingen dat voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (volwassene 0,5 uur matig intensief per dag, kinderen 1 uur matig intensief per dag)
- Bewustwording van het leuke en gezonde van bewegen bij leerlingen en ouders
- Bewustwording van gezonde voeding bij leerlingen en ouders



Methode

- **Schoolbrede stuurgroep: stelt doelen op gebied van voeding en bewegen en maakt een jaarplanning**

Jaarplanning

- **Vanaf nu tot einde schooljaar**
- **Aandacht aan voeding/ bewegen (bij voorkeur eens in de twee weken)**
- **Startactiviteit**
- **Een of meerdere grotere activiteiten**

Lessen

Voorbeelden van voeding zijn:

- **Presentaties over voeding aan leerlingen en ouders**
- **Koken vanuit de schooltuintjes**
- **Bijhouden eet- en beweegdagboekje**
- **Fruitdag**

Voorbeelden van bewegen zijn:

- **Schaatsen**
- **Kennismakingsles bij een sportschool**
- **Activiteiten op het schoolplein**
- **Speurtocht**

Resultaten eerdere groepen

- **Verbetering algemene kennis over voeding en bewegen**
- **Kinderen eten meer fruit**
- **Verbetering van het zelfbeeld en eigen kunnen**

Conclusie

- **Sotm zal als een rode draad door het jaarprogramma lopen**
- **Aanpassingen van schoolbeleid of kinderen kunnen vragen/huiswerk mee naar huis krijgen ivm dit thema**
- **Belang van gezonde leefstijl integreren in de school**

Om het project te verwezenlijken, hebben wij uw hulp nodig

- **Schoolbrede stuurgroep**
- **Algemene ondersteuning vanuit GGD en Sportbedrijf**

Vragen?