

week voor de
gezonde jeugd

7 t/m 11
JUNI

€500,-

Voor jouw school?

Hoe?

- Besteed op een originele manier aandacht aan de Week voor de Gezonde Jeugd;
- Verzin een originele, creatieve, verrassende activiteit rondom dit thema in de week van 7 t/m 11 juni;
- Leg de activiteit vast en geef ons op een originele wijze een inkijkje in de wijze waarop jullie invulling hebben gegeven aan de Week voor de Gezonde Jeugd;
- Laat ons vóór 18 juni zien wat jullie hebben gedaan;
- De drie meest creatieve, verrassende én impactvolle inzendingen worden beloond met een bon van € 500,-.



week voor de gezonde jeugd

THEMA'S & IDEEËN

7 juni Water drinken

- Neem tussen de lessen door drinkpauzes waarin de kinderen water kunnen drinken;
- Laat de kinderen voor en na de gymles en het buitenspelen wat extra water drinken;
- Geef de kinderen de mogelijkheid om een flesje water op hun tafel te zetten;
- Vraag een watertappunt aan voor jouw school/buurt.

8 juni Buitenspelen

- Laat de leerlingen een tekening maken wat ze buiten graag spelen;
- Doe eens een vragen rondje waarom leerlingen denken dat buitenspelen leuk en gezond is;
- Leg leskaarten neer om buiten spellen te doen tijdens het buitenspelen;
- Geef de leerlingen een opdracht mee voor thuis om een spelletje voor buiten zelf te verzinnen en vraag er later naar.

9 juni Gezonde voeding

- Zorg ervoor als school dat er fruit uitgedeeld kan worden in de pauzes;
- Meld je aan bij schoolfruit;
- Laat de leerlingen opschrijven wat ze elke dag eten en bekijk met elkaar waar er mogelijkheden zijn voor een gezondere keuze;
- Geef de leerlingen ideeën mee naar huis over gezonde traktaties, zodat de leerlingen en hun ouders inspiratie hebben.

10 juni Bewegen

- Doe drie keer per dag met de leerlingen een korte beweegoefening/energizer, zoals hoofd schouders knie en teen;
- Zorg dat er voldoende speelmaterialen zijn voor alle leerlingen tijdens het buitenspelen, dus bijvoorbeeld meerdere ballen;
- Meld je klas aan voor schooltoernooien, of probeer binnen de school bijvoorbeeld een toernooi te organiseren waar kinderen buiten schooltijd aan mee kunnen doen;
- Doe mee met de Daily Mile.

11 juni Slapen

- Doe een vragen rondje waarom leerlingen denken dat slapen zo belangrijk is en laat ze daarna bijvoorbeeld een educatief filmpje zien;
- Laat de leerlingen uitzoeken hoeveel uur zij moeten slapen en hoe laat ze dan naar bed moeten gaan;
- Laat de leerlingen opschrijven wat zij denken dat helpt om beter te slapen. Bespreek dit in de klas en vul aan waar nodig.

