



Gelderse Sport Federatie

Goed in Bewegen



B-Fit voor voortgezet onderwijs Hét Gelders offensief tegen overgewicht

Steeds vaker zijn jongeren te zien die stevig of aan de té dikke kant zijn. Waarschijnlijk hebben zij overgewicht. Om erger te voorkomen is het van groot belang te investeren in de gezondheid van de jeugd. Scholen zijn belangrijk bij het stimuleren van jongeren om van jongs af aan gezond te eten, met mate te drinken en voldoende te bewegen. B-Fit is gericht op het verwerven en behouden van een actieve en gezonde leefstijl. Het project wordt aangeboden via de school aan alle jongeren van de groep en hun sociale omgeving zoals ouders en leerkrachten.

Doelstelling

Met het tweejarig project B-Fit streeft de Gelderse Sport Federatie (GSF) het volgende doel na: het voorkomen en stabiliseren van overgewicht onder jeugd en jongeren in de leeftijd van 2 tot en met 15 jaar in de provincie Gelderland. Het project is ook voor kinderopvanginstellingen en het basisonderwijs geschikt. B-Fit beïnvloedt het gedrag door de factoren kennis, eigen effectiviteit en houding aan te pakken binnen één totaalprogramma met begeleiding van een bewegingsconsulent.



Werkwijze

B-Fit richt zich met een uitgebreid programma op beweging maar ook op informatie over voeding en inactiviteit zoals computeren. Veel activiteiten vinden plaats op school. B-Fit bestaat uit de volgende onderdelen die op maat worden aangeboden:

- *de voorbereiding*. Een bewegingsconsulent begeleidt het schoolteam persoonlijk. In deze fase wijst de school ook een vast contactpersoon aan;
- *workshops voor het schoolteam* over B-Fit, gezonde leefstijl en de rol van de sociale omgeving;
- *ondersteuning bij de ontwikkeling van het gezondheidsbeleid*. Dit gebeurt door speerpunten op het gebied van gezondheid en bewegen te bepalen;
- *voorlichtingsbijeenkomst* voor de leerlingen onder leiding van Jeroen Post.
- *fittest voor de eersteklas-leerlingen* aan het begin van het schooljaar. De testen worden in het volgende schooljaar herhaald om de ontwikkeling van de geteste leerlingen te volgen;
- *activiteiten bewegen en gezonde voeding*. Te denken is aan de introductie van het lespakket voeding & bewegen en vijf beweegmomenten per week door sportclinics en pauze-activiteiten. Hierbij is actieve participatie van jongeren mogelijk door een Maatschappelijke Stage op het gebied van sport en bewegen;
- *advies over het gebouw en buitenruimte*. Gekeken wordt naar verbeteringen om beweging te stimuleren;
- *workshops voor ouders* over actieve en gezonde leefstijl;
- *ondersteuning op communicatiegebied* zoals de website www.gelderlandb-fit.nl en nieuwsbrieven met nuttige informatie over bewegen en gezondheid;
- *oprichting regionale/ lokale projectgroep* om de GGD, diëtist en sportverenigingen bij B-Fit te betrekken;
- *onderzoek* door vragenlijsten voor leerkrachten, leerlingen en ouders om het totale proces te volgen.

Contact

Wilt u weten wat B-Fit kan betekenen voor uw gemeente of school, neem dan contact op met Ilse Thijssen van de Gelderse Sport Federatie via ilse.thijssen@gelderland-sport.nl of 026-354 03 79 / 06 - 22 20 94 12. Voor algemene informatie: www.gelderlandb-fit.nl.

Gelderse Sport Federatie

adres Turfstraat 1 • Postbus 60066 • 6800 JB Arnhem

telefoon 026 - 35 40 399 • fax 026 - 35 40 398

e-mail info@gelderland-sport.nl • www.gelderland-sport.nl

