

## Lekker fit! op school

### Hoe ga je van start?

De lesmethode heeft een duidelijke docentenhandleiding met daarin alle informatie die nodig is om van start te gaan. Maar het is altijd leuk om ook iets te horen van ervaringen uit de praktijk. Daarvoor is deze infosheet.

### Leerkrachten aan het woord

‘We zijn van plan om de lesmethode geleidelijk te gaan gebruiken, zodat de lessen goed aansluiten bij het programma. Zo is bijvoorbeeld in groep 5 en 8 al een gymles gegeven. Ik vind het erg prettig dat de Lekker fit! lessen ingezet kunnen worden op elk moment, op het moment dat het goed aansluit bij de overige lessen.’

‘Onze eerste indruk is dat het fijn materiaal is, prettig te lezen. Het is iets nieuws, een mooi thema, dat vinden leerkrachten interessant. Er staan mooie lessen in met een duidelijke uitwerking.’

‘We hopen dat kinderen hiermee bewuster worden van wat ze eten en dat bewegen gezond is.’

‘We willen met de kinderen dingen proeven en uitproberen.’

‘We hebben Lekker fit! met de hele school op een speciale dag geïntroduceerd. We zijn intensief bezig geweest met gezonde recepten en sportactiviteiten.’

### Vorbereidingstijd

Reken op ongeveer anderhalf uur per les. Reserveer ook tijd voor algemene voorbereiding en oriëntatie op het thema.

### Tips

- Neem de tijd om in te lezen, zodat u kunt inspelen op reacties van kinderen.
- Maak een globaal werkplan (zie achterkant sheet); dat geeft duidelijkheid over het verloop van de lessen.
- Leg duidelijk aan de leerlingen uit hoe het werkboekje en de thuisopdracht werken.

## Lekker fit! op school

### Wat zie je terug in de klas?

Met de lessen wordt op een positieve manier ingespeeld op een gezonde leefstijl. De impact van de lessen zal blijken uit kleine dingen die gewoon worden. Na de lessen kunt u dat terug zien in bijvoorbeeld wat de kinderen doen en eten in de pauzes, hoe kinderen naar school komen, waar de leerlingen het over hebben. Het onderwerp is gemakkelijker bespreekbaar dan vóór de start met de lessen. Ook is Lekker fit! vaak een middel om aanpassingen te maken in het schoolbeleid.

### Leerkrachten aan het woord:

‘Het bleek dat erg veel kinderen niet ontbijten bij mij in de klas. De ouders gaven aan dat de voornaamste reden hiervoor was dat de kinderen ’s ochtends geen trek hadden. Vaak draaide samen ontbijten uit op ruzie. Maar door op school aandacht te besteden aan gezonde voeding en gezonde keuzes maken is dat veranderd. Kinderen vragen nu zelf een ontbijt, want dan kun je beter nadenken op school. Toch hoor je nog één klacht van ouders: dat ze vroeg hun bed uit moeten. Ha ha, dat moeten ze er dan maar voor over hebben!’

‘In de pauze zie je nu gezonde tussendoortjes uit de tassen komen. Kinderen zijn zich nu meer bewust van wat een gezond tussendoortje is’

‘Ik heb aan de Lekker fit! gymlessen mijn eigen draai gegeven. De fittest heb ik ook gedaan. Erg leuk om zo’n test te doen. Ik vond de uitkomsten van de test opvallend: kinderen met overgewicht kunnen bepaalde oefeningen echt niet goed uitvoeren. Je ziet dat wanneer de relatie massa en spierkracht uit balans is dat kinderen minder presteren op kracht, lenigheid, snelheid en springen. Maar bij coördinatie bijvoorbeeld zie je geen verschil. Met de test kun je dat laten zien, erg interessant. Ook de kinderen vonden het leuk om te doen.’

### Een werkplan ziet er bijvoorbeeld als volgt uit:

TITEL	Basisschool de Regenboog Lekker fit!
CONTACTPERSOON	Meester Aad
DOEL	Onze leerlingen gaan bewust kiezen voor gezonde voeding en bewegen
DOELGROEP	Start groep 4 en 5, volgend jaar de hele school
Globale planning	Start met de methode op: 10 januari Data wanneer welke lessen gegeven worden: Eventuele extra activiteiten: