



Lekker fit bij u op school

Scholen die met Lekker fit! werken kunnen sinds kort gebruik te maken van het nieuwe Lekker fit! leerlingvolgsysteem. In het [digitale leerlingvolgsysteem](#) kunnen leerkrachten op een gemakkelijke manier de gegevens invoeren van de kinderen die de Fittest Lekker fit! hebben gedaan.



De Fittest Lekker fit! maakt onderdeel uit van de lesmethode. Met behulp van deze test kan een leerkracht een goed beeld krijgen van de fitheid van de kinderen in zijn groep. De test bestaat uit het meten van de lichaamsmaten van de kinderen, het meten van het uithoudingsvermogen met de shuttle run test en het testen van de motorische vaardigheden.

Het overzicht uit het Leerlingvolgsysteem is op verschillende manieren te gebruiken. Allereerst geeft het de leerkracht een gefundeerd beeld van de fitheid van de kinderen. Daarnaast kan de leerkracht er gebruik van maken om met ouders te praten over de gezondheid van de kinderen. In zorgelijke gevallen kan een degelijke onderbouwing een beter besef geven van de ernst van de situatie.

Bij de overstap naar een nieuwe groep geeft het leerlingvolgsysteem de docent een goede leidraad om zijn of haar groep over te dragen aan de nieuwe leerkracht. Zo kan de ontwikkeling van de fitheid van de kinderen gevolgd worden zolang ze op school zitten.

Daarbij is het een handig middel om een beeld te krijgen van de situatie op de hele school. Zo kunnen eventuele trends in beeld gebracht worden. Dit geeft de school grond waarop de noodzaak van de aanpak van een probleem (bv. overgewicht) beargumenteerd kan worden. Of om te onderbouwen dat deze school een fitte school is!



Lessuggesties Lekker fit!

Om nog dieper in te gaan op de thema's voeding en bewegen, vindt u op www.lekkerfitopschool.nl aanvullende lessuggesties. Zo vindt u bijvoorbeeld informatie over beweegspelletjes en lessen die u kunt geven met behulp van de Lekker fit! stappenteller. Ook staan er lessen waarin u de kinderen in uw klas kunt aanzetten om zelf ideeën voor meer bewegen of gezonder eten te bedenken. Er zijn suggesties voor alle groepen. Ga dus eens kijken en laat u inspireren...



Ervaringen uit de procesevaluatie

“Het is een leuk programma dat aansluit op het niveau van de kinderen. Het was heel kindgericht en we hebben het als positief ervaren dat de ouders er bij betrokken worden.”. Dit is één van de ervaringen van leerkrachten met het lesprogramma Lekker fit!, uit een onderzoek dat TNO in opdracht van Jump heeft uitgevoerd.



Doelstelling onderzoek

Het onderzoek is uitgevoerd om inzicht te krijgen in de ervaringen van leerkrachten en te komen tot mogelijke verbeterpunten voor het lesprogramma en het inpassen ervan op de basisscholen. Hiertoe zijn in de maanden mei en juni van het afgelopen schooljaar de leerkrachten van de groepen 4 en 7 van zeven scholen, die het lesprogramma gebruikt hebben, geïnterviewd.

Inhoud van de vragen

Gevraagd is naar de algemene indruk van het lespakket en naar de mening over de inhoud van de theorieën en de praktijklessen. Daarnaast is gekeken naar wat de leerkrachten vonden van de tijdsinvestering voor de voorbereiding en de uitvoering van de lessen. Ook is de website www.lekkerfitopschool.nl beoordeeld.

Tot slot was er de vraag of er zichtbare veranderingen waren waar te nemen in het gedrag, zoals de verjaardagstraktaties, wat kinderen aan eten en drinken mee naar school nemen of in de aard van de activiteiten op het schoolplein.

Uitkomsten positief

De leerkrachten zijn positief over Lekker fit!. De extra tijdsbesteding die nodig is, wordt verkort doordat de handleidingen door de leerkrachten erg duidelijk en volledig worden gevonden. Het feit dat de methode zo goed aansluit bij de belevingswereld en het niveau van de kinderen maakt dat de lessen in de klas ook positief worden ontvangen. De opdrachten en verhalen bij de lessen zetten in meerdere gevallen leerkrachten én leerlingen er toe aan om zelf ook nieuwe, extra ideeën te bedenken. Ook waren er veranderingen te zien in traktaties en werd er intensiever en actiever bewogen op het schoolplein.

Aanbevelingen

Natuurlijk zijn er ook waardevolle aanbevelingen gedaan door de leerkrachten, bijvoorbeeld om de lessen te verspreiden over een periode van een half jaar in plaats van ze te clusteren in een kortere periode.

“Het is een mooi, compleet lesprogramma. Die wil ik volgend jaar ook gebruiken!”

Als u geïnteresseerd bent in het gehele rapport van TNO kunt u het digitaal opvragen bij lekkerfit@heartjump.nl



Toolkit Lekker fit! uitgereikt

De [Toolkit Lekker fit!](#) biedt ondersteuning aan lokale organisaties en scholen die met Lekker fit! werken.



Naast de digitale versie is er nu ook een fysieke versie, speciaal voor ambassadeurs Lekker fit!. Op 16 september is deze officieel uitgereikt aan de eerste ambassadeurs.

Wilt u meer informatie over ambassadeurs Lekker fit!, mail uw vraag naar lekkerfit@heartjump.nl.



Informatiebijeenkomsten 2008 - 2009

In het schooljaar 2008-2009 worden door Jump drie landelijke bijeenkomsten georganiseerd om (beroepshalve) geïnteresseerde partijen te informeren over het lespakket Lekker fit!. De bijeenkomsten vinden plaats in de regio's Noord, Midden en Zuid. Exacte data en locaties worden in de eerste helft van oktober bekend gemaakt op de website www.lekkerfitopschool.nl.



Laagdrempelig

De informatiebijeenkomsten zijn laagdrempelig en gericht op een breed publiek, zoals ambtenaren Sport, Welzijn en Onderwijs bij gemeenten, medewerkers van GGD-en, medewerkers van provinciale sportraden en sportservices, BOS coördinatoren, combinatiefunctionarissen, adviseurs en consulenten, (school-)diëtisten, leerkrachten en ouders.

Belang gezondheidsonderwijs

Met de informatiebijeenkomsten wil Jump, het jeugdfonds van de Nederlandse Hartstichting, de doelgroepen informeren over het belang van gezondheidsonderwijs en de rol die Lekker fit! in (lokaal) gezondheidsbeleid kan vervullen. Het lespakket Lekker fit! wordt toegelicht en er worden een aantal voorbeelden van de integratie van Lekker fit! in lokale gezondheidsbevorderende programma's besproken.

Ambassadeursbijeenkomst

De informatiebijeenkomsten kennen een vervolg in een 'ambassadeursbijeenkomst'. Deze bijeenkomst is voor die partijen die als intermediair lokaal met Lekker fit! aan de slag gaan. De intermediairen krijgen een specifieke training en ondersteuning bij de invulling van hun rol bij de lokale implementatie van Lekker fit!

Lekker fit! in Utrecht



De eerste scholen in Utrecht zijn enthousiast van start gegaan met Lekker fit! Over de start en aanpak in Utrecht leest u meer op de [site](#).



Pimp Mijn Plein!

In 2008 start Jump, het jeugdfonds van de Nederlandse Hartstichting, met de actie Pimp mijn Plein. Alle basisscholen en BSO's die een plein hebben waar geen beweging inzit, kunnen hieraan meedoen.



De hoofdprijs: een complete metamorfose van het speelplein door een team van experts onderleiding van de wereldberoemde basketballer Francisco Elson! Overigens is er voor iedere deelnemer een prijs, variërend van kortingsbonnen voor spelmaterialen tot speciaal op het beweegprobleem samengestelde beweegpakketten.

Door het beantwoorden van drie vragen en het insturen van een foto van het plein, beschrijft u waarom juist uw plein een opknapbeurt kan gebruiken. Uit alle inzendingen worden de prijswinnaars getrokken; voor scholen die werken met de lesmethode Lekker fit! zijn er extra kansen.

Meer informatie op www.heartjump.nl/pimpmijnplein.



Hartenrace

Wilt u geld inzamelen voor Jump? Organiseer dan eens een Hartenrace!



Met de Hartenrace snijdt het mes aan twee kanten. U heeft een heel leuke, sportieve dag, en kinderen met een aangeboren hartafwijking zijn u er dankbaar voor. Uiteraard kunt u een deel van de opbrengst ook gebruiken voor bijvoorbeeld een beweegdoel bij u op school. U kunt een Hartenracepakket, met spandoeken, T-shirts, ballonnen en vlaggetjes, bestellen via www.heartjump.nl. Daar vindt u ook de handleiding.

Hoofdredactie NB Lekker fit!

JUMP (jeugdfonds Nederlandse Hartstichting)

Sportscan Zwolle

Contact:

lekkerfit@heartjump.nl

www.lekkerfitopschool.nl

