

Lekker Fit!

het leefstijllespakket voor groep 1 t/m 8

Lekker Fit! wil kinderen op een positieve manier bewust maken van hun gedrag op het gebied van voeding en bewegen teneinde overgewicht tegen te gaan. Ieder werkboekje bevat daarom een gedragsveranderingslijn waarin voeding of bewegen centraal staat. Sport- en beweegkaarten zorgen voor een impuls om meer te gaan bewegen. In dit artikel lees je 't.

Door: Tilly de Jong

N Na de overname van *Lekker Fit!* door Arko Sports Media in 2012 heeft het lespakket in samenwerking met de Hartstichting een metamorfose ondergaan. Per twee leerjaren wordt met dezelfde boekjes gewerkt. Voor groep 1/2, 3/4, 5/6 en 7/8 komen er twee werkboekjes per jaar uit voor in de klas, samen met een overzichtelijke minihandleiding. Daarnaast zijn er voor alle vier de groepen vier beweegkaarten met activiteiten voor in de gymzaal of buiten. De groepen 3 t/m 8 krijgen bovendien vier sportkaarten, mogelijk gemaakt door NOC*NSF. Deze kaarten bevatten kennismakende activiteiten voor steeds twee nieuwe, verschillende sporten. Om leerkrachten te voorzien van gedegen achtergrondinformatie is er de basishandleiding, met daarin een speciale module over omgaan met onder- en overgewicht. En een optionele module met de fittest *Lekker*

Fit! Daarnaast geeft de basishandleiding handvaten om een gezond schoolbeleid in te voeren. Zo kan een school stap voor stap een gezonde school worden.

Lekker Fit! sluit natuurlijk aan bij de kerndoelen.

Volgens de nieuwste inzichten

Lekker Fit! werkt met een gedragsveranderingslijn. Om de leerlingen te stimuleren meer te gaan bewegen en/of gezonder te gaan eten doorlopen

ze een aantal stappen. Bij de IK DOE-stap inventariseren de leerlingen hun eigen gedrag, bijvoorbeeld door het bijhouden van een dagboekje. Vervolgens leren ze tijdens de IK WEET-stap wat de gangbare normen zijn. Tijdens de IK GA DOEN-stap vergelijken ze hun gedrag met het normgedrag en geven aan op welke punten ze hun gedrag kunnen verbeteren. Tijdens de laatste IK BLIJF DOEN-stap maken zij afspraken met zichzelf en met de groep om het nieuwe gedrag vol te houden. Per groep wordt daarvoor een speciale afsprakenposter meegeleverd.

Lekker Fit! houdt ouders bij de les

Lekker Fit! is niet alleen bedoeld voor op school, maar moet zijn weg vinden naar het gezin, het thuis van de leerling. Vooral hier kunnen de verworven inzichten in de praktijk toegepast worden. In de werkboekjes staan dan ook opdrachten die de leerlingen thuis

met een ouder uit moeten voeren. Ze kunnen bijvoorbeeld een ouder interviewen of samen in de voorraadkast kijken naar etiketten. Daarnaast staan er in de minihandleidingen allerlei tips om ouders bij de lessen te betrekken. Bijvoorbeeld om ouders uit te nodigen om te komen vertellen over hun sport of om samen met de leerlingen een gezond recept te bereiden. Daarnaast biedt de Hartstichting ouderavonden over *Lekker Fit!* aan. Er zijn veel ontwikkelingen gaande

“Het is erg fijn dat we worden **ondersteund** door de gemeente. Zij houden de lijn en de financiën **in de gaten**. Daarnaast komt er ook af en toe een **sportconsulent** langs.”

Dirk Dreschler, leerkracht op basisschool Guido de Bres, Ommen

op het gebied van het bereiken van ouders. Nieuwe inzichten zullen in *Lekker Fit!* worden verwerkt.

Meer dan alleen een lespakket

Lekker Fit! leent zich uitstekend om ingezet te worden als onderdeel van het lokale jeugdgezondheidsbeleid. In de praktijk werken GGD, sportservicebureaus, de gemeente, de thuiszorg en sportverenigingen met de scholen samen aan de implementatie van *Lekker Fit!*. In de meeste gemeenten krijgen de thema's overgewicht, sport, jeugdgezondheid en onderwijs veel aandacht. De gemeenten nemen dan ook vaak de rol van financier en aanjager op zich. De overige instellingen zorgen voor aansluiting bij lokale

»

OPDRACHT 2 Interview

Beantwoord de vragen zelf en stel de vragen ook aan een klasgenoot. Vergelijk jullie antwoorden.



	Jouw antwoord	Antwoord van je klasgenoot
1 Hoe ga jij naar school? Op de fiets, lopend of anders?
2 Doe je aan sport? Zo ja, welke sport?
3 Help je thuis wel eens mee? Bijvoorbeeld met afwassen, boodschappen doen of de hond uitlaten?
4 Hoeveel uur per dag kijk je tv of computer je?
5 Heb je een afspraak met je ouders hoe lang je computert of tv-kijkt?

De IK DOE-stap In de minihandleiding: Opdracht 2 Interview

Deze opdracht hoort bij de IK DOE-stap in de gedragsveranderingslijn. Laat de leerlingen voor deze opdracht in tweetallen werken. Het is de bedoeling dat de leerlingen inzien dat er verschillen zijn in gedrag tussen henzelf en hun klasgenootjes. Welke twee leerlingen hebben echt grote verschillen in hun antwoorden? Laat ze erover vertellen.

initiatieven, zodat *Lekker Fit!* breed gedragen kan worden. In veel gevallen is het mogelijk om *Lekker Fit!* geheel of gedeeltelijk te bekostigen vanuit een provinciale of gemeentelijke subsidie. Er zijn uiteraard nog meer manieren om sponsors of subsidie te vinden, bijvoorbeeld via de GGD of zorgverzekeraars. Een mooi voorbeeld is de gemeente Rotterdam, waar *Lekker Fit!* ontwikkeld is en al in 2005 voor het eerst werd gebruikt. Uit onderzoek blijkt dat *Lekker Fit!* niet alleen erg leuk is om te doen, maar ook positieve effecten heeft op het gezonde gedrag van de leerlingen en hun BMI.

www.lekkerfitopschool.nl
Op de website van *Lekker Fit!* staat alle informatie over het lespakket, de kosten en de brede inzet van *Lekker Fit!*. Via de site kan een zichtzending aangevraagd worden en zijn enkele voorbeeldlessen te downloaden. ◀

De IK WEET-stap In de minihandleiding: Lekker Fit!-weetje

Deze opdracht hoort bij de IK WEET-stap in de gedragsveranderingslijn. Lees met de leerlingen het *Lekker Fit!*-weetje. Maximaal twee uur per dag achter een beeldscherm zitten (tv, computer of gameconsole) is de norm. Zo blijft er voldoende tijd over om te bewegen. Bespreek met de leerlingen hoe lang zij tv-kijken of computeren. Wie heeft er afspraken met zijn of haar ouders over de computertijd? Wat zijn die afspraken?



Voorbeeld van een gedragsveranderingslijn voor het beperken van de tv- en/of computertijd tot maximaal twee uur per dag om meer te gaan bewegen. Dit voorbeeld komt uit een werkboekje voor groep 5-6.



OPDRACHT 3 Lekker Fit!

Bedenk hoe je elke dag meer kunt bewegen.

In de pauze kan ik:

- 1
- 2
- 3

Tussen de middag kan ik:

- 1
- 2
- 3

Na schooltijd kan ik:

- 1
- 2
- 3



De IK GA DOEN-stap In de minihandleiding: Lekker Fit!

Deze opdracht hoort bij de GA DOEN-stap in de gedragsveranderingslijn.

Lees opdracht 3 met de leerlingen. Laat de leerlingen situaties bedenken waarbij ze kunnen bewegen in de pauze, tussen de middag en na schooltijd. Bijvoorbeeld de hond uitlaten of meedoen met voetbal.

De IK BLIJF DOEN-stap In de minihandleiding: Beweegafspraken

Deze opdracht hoort bij de IK BLIJF DOEN-stap in de gedragsveranderingslijn. Laat de eigen beweegafpraak invullen. Deze afspraak moet gaan over de tijd voor de computer of tv, of over meer bewegen. In de kolom 'vind ik leuk' kunnen klasgenootjes en ouders hun steun betuigen. Het gaat hier om kreten als 'Je kan het!' of 'Ik help je het vol te houden'. Schrijf als leerkracht ook eens een berichtje bij leerlingen die wel een steuntje kunnen gebruiken. Bespreek daarna welke groepsafpraak er gemaakt gaat worden en schrijf deze op de afsprakenposter in de klas. Denk bijvoorbeeld aan de afspraak 'iedereen komt lopend of op de fiets naar school en laat zich niet meer brengen met de auto'. Lukt het de groep om zich aan de afspraak te houden? Beloon dan het goede gedrag. Bijvoorbeeld door 's middags thee te drinken met een gezonde snack, of met een leuke activiteit in de pauze. Zie voor afspraken en beloningen ook module 1 van de basishandleiding, hoofdstuk 'Afspraken maken in de praktijk'.

