

HAPPY FIT WEEK op jouw school!



Tijdens de Happy Fit week werken we samen aan een gezonde en vitale schoolomgeving. Met een gevarieerd aanbod stimuleren we kinderen om met plezier gezonde keuzes te maken, actief te zijn en zich goed te voelen. Elke school kan kosteloos haar eigen programma samenstellen met vaste elementen en inspirerende keuzemogelijkheden. Zo creëren we samen een week vol energie, plezier en positieve ervaringen die bijdragen aan duurzame, gezonde gewoontes op school én thuis.

Laat je inspireren door de Happy Fit thema's en stel zelf jullie eigen Happy Fit week samen op de achterkant van deze menukaart.

Gezonde voeding

Kinderen die gezond eten en voldoende water drinken, voelen zich fitter, leren beter en hebben meer energie om te spelen en te bewegen. Gezonde voeding zorgt er bovendien voor dat kinderen lekkerder in hun vel zitten en zich beter kunnen concentreren in de klas, en is daarmee een essentieel onderdeel van een gezonde schooldag.

Tijdens de Happy Fit week brengen we dit thema op een vrolijke en tastbare manier tot leven. Met interactieve voedingslessen en aandacht voor gezonde keuzes ervaren leerlingen dat gezond eten leuk én lekker is, terwijl ouders en leerkrachten praktische handvatten krijgen om de impact verder te laten reiken dan de schoolmuren.

De Happy Fit week biedt zo een krachtige impuls om gezonde voeding blijvend op de kaart te zetten binnen jullie school.

Sport & Bewegen

Sport en bewegen zijn onmisbaar voor de ontwikkeling van kinderen. Ze maken fitter en geven energie, plezier en concentratie in de klas. Toch bewegen kinderen op school vaak nog te weinig, en juist daarom biedt de Happy Fit week dé kans om het belang van sporten en bewegen zichtbaar en voelbaar te maken.

In de Happy Fit menukaart vind je een mix van inspirerende mogelijkheden: sport- en beweegactiviteiten voor de leerlingen, workshops voor leerkrachten, informatiebijeenkomsten voor ouders en meer. Zo stel je zelf een programma samen dat past bij jullie school en leerlingen.

Kinderen ervaren hoe leuk en waardevol bewegen is, terwijl jullie als school een belangrijke stap zetten naar een gezondere leefstijl. De Happy Fit week brengt plezier, energie en vitaliteit de school in.

Samen laten we zien dat sporten en bewegen horen bij een gezonde schooldag. Zo bouwen we stap voor stap aan fitte, blijde en actieve kinderen!

Welbevinden

Als kinderen zich prettig en veilig voelen, ontwikkelen ze zich beter, sociaal, emotioneel én cognitief. Welbevinden is dus geen bijzaak, maar de stevige basis voor leren en groeien. Op school betekent dit dat kinderen zichzelf kunnen zijn, zich gezien voelen en de ruimte krijgen om fouten te maken. Met duidelijke routines, aandacht voor gevoelens en ontspanningsmomenten bouw je aan een positieve sfeer waarin ieder kind tot bloei komt.

Tijdens de Happy Fit week staat dit thema centraal. Iedere klas krijgt een speciale les over welbevinden. Kinderen ervaren hoe belangrijk het is om lekker in hun vel te zitten, terwijl leerkrachten en ouders handvatten krijgen om dit ook na de week vast te houden.

Zo creëren we samen een schoolomgeving waar kinderen zich fijn en veilig voelen, zichzelf durven laten zien en met plezier tot leren komen. De Happy Fit week geeft scholen een krachtige impuls om welbevinden structureel onderdeel te maken van het dagelijkse schoolleven.





Gezonde voeding

Vaste elementen

- Opening van de HF week met mascotte Fitzie.
- Happy Fit aankleding voor op school.
- Voor elke klas een voedings les gegeven door diëtisten praktijk VIE.
- Gesprek Gezonde School Adviseur.
- Happy Fit tasje gevuld met informatie en een kadootje passend bij het thema.

Fruitlevering op school tijdens de Happy Fit week.

Fruitwaterpakket voor in de klas.

Inzet erkende interventie Fitgaaf! kalender.

Kooklessen voor leerlingen.

Smaaklessen in de klas.

Smaakleskist met lesmap en handleiding in bruikleen (zonder workshop).

Workshop "Hoe geef ik een smaakles" voor leerkrachten.

Ondersteuning door de JOGG-regisseur bij inzet op thema gezonde voeding.

Ouderbijeenkomst over gezonde voeding.

Promotiemateriaal van GGD Haaglanden over "Gezond naar school gaan".

Afsluiting met certificaten.

Sport & Bewegen

Vaste elementen

- Opening van de HF week met mascotte Fitzie.
- Happy Fit aankleding voor op school.
- Voor elke klas een bootcamp.
- Gesprek Gezonde School Adviseur.
- Happy Fit tasje gevuld met informatie en een kadootje passend bij het thema.

Fruitlevering op school tijdens de Happy Fit week.

BLOC-test afnemen bij alle leerlingen om inzicht te krijgen in motorische vaardigheden.

Een sportieve bootcamp voor alle docenten.

Inzet erkende interventie Fitgaaf! kalender.

Ouderbijeenkomst over belang sport en bewegen.

Inloopmoment met de beweegmakelaar van Rijswijk.

Ondersteuning door de JOGG-regisseur bij inzet op het thema sport en bewegen.

Promotiemateriaal van GGD Haaglanden over "Gezond naar school gaan".

Afsluiting met certificaten.

Welbevinden

Vaste elementen

- Opening van de HF week met mascotte Fitzie.
- Happy Fit aankleding voor op school.
- Voor elke klas een les welbevinden.
- Gesprek Gezonde School Adviseur.
- Happy Fit tasje gevuld met informatie en een kadootje passend bij het thema.

Fruitlevering op school tijdens de Happy Fit week.

Praatplaat welbevinden en mindfulness voor in de klas.

Creatieve workshop voor leerlingen.

Ontspanningsles/yoga voor leerlingen.

Een yogales voor alle leerkrachten.

Inzet erkende interventie Fitgaaf! kalender.

Ouderbijeenkomst over een thema gerelateerd aan welbevinden zoals stress of mediagebruik.

Ondersteuning door de JOGG-regisseur bij inzet op thema's welbevinden.

Promotiemateriaal van GGD Haaglanden over "Gezond naar school gaan".

Afsluiting met certificaten.