



Handleiding fit@school challenge



Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
Brainstormsessie.....	4
Plan van aanpak.....	6
Kick-off.....	8
Leefstijllessen.....	10
Afsluiting.....	12
Evaluatie.....	14
Nazorg.....	15



Inleiding

In deze handleiding wordt duidelijk wat er tijdens de fit@school challenge allemaal verwacht kan worden op verschillende vlakken. Bijvoorbeeld Hoe het gehele traject van de fit@school challenge eruit gaat zien, waar docenten rekening mee moeten houden, enz. Deze handleiding is opgedeeld in 7 verschillende hoofdstukken die overeenkomen met de verschillende fasen in de fit@school challenge. Per fase wordt uitgelegd wat deze fase inhoudt en wat de school in deze fase van het project kan verwachten.



Brainstormsessie

De brainstormsessie is het eerste moment waarop de deelnemende school en het sportteam van Highfive bij elkaar zitten om te bespreken hoe er invulling gaat worden gegeven aan de fit@school challenge. Hierbij wordt er vanuit Highfive een presentatie gegeven waarbij het project wordt uitgelegd en alle fasen van het project nog een keer bij langs worden gegaan die hier rechts te zien zijn. Daarna wordt er in overleg gegaan met de school en hierbij worden een aantal vragen gesteld aan de school. Er wordt hierin onderscheidt gemaakt tussen de hoofdvragen en een aantal praktische vragen.

Fasen fit@school challenge

- **Brainstormsessie**
- **Plan van aanpak**
- **Kick-off**
- **Leefstijllessen**
- **Afsluiting**
- **Evaluatie**
- **Nazorg**

Deze hoofdvragen zijn:

- **Gebeurt er al iets op het gebied van een gezonde leefstijl?**
- **Wat moeten de kinderen meenemen als ze van school weggaan op het gebied van een gezonde leefstijl?**
- **Wat is er nodig om dit te realiseren?**





Brainstormsessie

Verder gaan de praktische vragen over dingen zoals het aantal leerlingen, pauzetijden, gymrooster, enz. Een heel overzicht van deze praktische vragen is te vinden in de bijlagen. Daarnaast worden er tijdens de brainstormsessie nog ideeën opgehaald voor de kick-off en de afsluiting van de fit@school challenge. Het zou mooi zijn als tijdens deze brainstormsessie alle docenten aanwezig kunnen zijn. Ook al zijn waarschijnlijk niet alle docenten aanwezig op de lesdagen. Maar zo kan er zoveel mogelijk input op worden gehaald en kan de fit@school challenge zo worden aangepast dat het aansluit op de wensen en behoeften van de gehele school.

Tips voor docenten

- **Denk alvast na over de 3 hoofdvragen en hoe dit op jullie school gaat.**
- **Er is heel veel mogelijk dus denk vooral niet te klein.**
- **Zijn er nog onduidelijkheden vraag hier over.**

De brainstormsessie is afgelopen wanneer Highfive voldoende input heeft vanuit de school om mee bezig te gaan om het plan van aanpak te maken en wanneer het voor de school voldoende duidelijk is hoe de komende periode van de fit@school challenge eruit gaat komen te zien.



Plan van aanpak

De tweede fase van de fit@school challenge is de fase van het plan van aanpak. Dit is de fase tussen de brainstormsessie en de daadwerkelijke start van de fit@school challenge in deze fase duurt gemiddeld ongeveer 3 weken. Tijdens deze fase gaat het team van Highfive bezig met het ontwikkelen van een plan van aanpak die wordt afgestemd op de informatie, wensen en behoeften die tijdens de brainstormsessie zijn opgehaald van de school. Het plan van aanpak kan worden gezien als een voorstel vanuit Highfive richting de school voor de totale invulling van de fit@school challenge. En dit plan kan nog een aantal keer heen en weer gaan als de school het ergens niet mee eens is of nog aanvullingen heeft, wanneer het een compleet en goedgekeurd plan van aanpak is wordt er pas gewerkt aan de inhoud.

Hoofdpunten plan van aanpak

- **Tijdspad van het project met daarin de belangrijkste datums**
- **Een uitgebreide planning van het project waarin per week wordt beschreven wat en hoe die week gaat verlopen**
- **Voorstel voor de kick-off**
- **Schema voor alle lessen met bijbehorende thema's**
- **Voorstel voor de afsluiting**
- **Overige praktische informatie die van belang is**





Plan van aanpak

Tijdspad

In het tijdspad worden de belangrijkste datums nog even op een rijtje gezet.

Dit zijn de datums van de:

- Brainstormsessie
- Kick-off
- De duur van het project
- Afsluiting
- Evaluatie

Kick-off

Bij het kopje kick-off staat een voorstel voor de opening van het project. Bijvoorbeeld wat voor workshops worden er gegeven en een tijdsplanning van deze dag.

Afsluiting

Het kopje afsluiting is eigenlijk hetzelfde als de kick-off. Hier wordt een voorstel gedaan hoe de fit@school challenge wordt afgesloten.

Planning

In de planning staan alle datums precies uitgewerkt, wat er die datum is en hoe dit eruit komt te zien.

Lessenschema

In het schema van de lessen staat per week beschreven welke groep welk thema die week krijgt. Vaak komt het wel uit dat de gehele school in dezelfde week hetzelfde thema krijgt, maar in sommige gevallen kan dit nog verschillen van elkaar. Dit hangt allemaal weer samen met wat er uit de brainstormsessie is gekomen.

Overige praktische informatie

De rest van het plan van aanpak bestaat uit overige informatie die belangrijk is voor de school zoals dingen over:

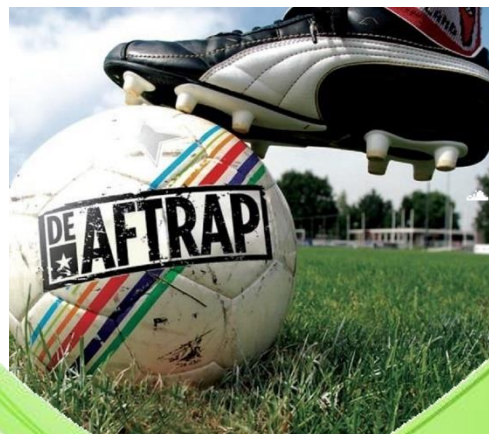
- Financiën
- Ouderbetrokkenheid
- Overige praktische zaken

Kick-off

De derde fase van de fit@school challenge is de 'Kick-off'. De kick-off is de feestelijke opening van het project. Tijdens de kick-off wordt er op een leuke, bewegelijke en feestelijke manier kennis gemaakt met het project en de gezonde leefstijl. Wat er in de kick-off gedaan wordt verschilt ook weer per school en de wensen van de school, maar voorbeelden hiervan zijn: workshop smoothies maken, bidons versieren, quizzen of beweegspellen op het plein. Ook worden de ouders hierbij uitgenodigd zodat zij weten wat hun kind de komende weken gaat doen en de wethouder komt het project op een leuke manier officieel openen.



Hier links is een foto te zien van wethouder Jouke Spoelstra die samen met een leerling van basisschool de Reinbôge één van de spellen op het plein speelt om daarmee de fit@school challenge officieel te openen.





Kick-off

Voor de kick-off wordt alles opgesteld in een draaiboek. In dit draaiboek staat een overzicht van alle workshops die er worden gedaan verdeeld in twee groepen de onderbouw (groep 1 t/m 3) en de bovenbouw (groep 4 t/m 8). Voor beide groepen staat er een tijdsplanning en een schema voor het doordraaien. Daarnaast staat er bij elke workshop een uitleg zodat de docenten ook weten wat er gaat gebeuren. Verder staat er nog een plattegrond, materialenlijst en taakverdeling in.



Leefstijllessen

De fase 'Leefstijllessen' is de langstdurende fase van het project. In de regel zijn dit 6 lesweken waarin op verschillende thema's les wordt gegeven door de studenten over de gezonde leefstijl. Deze thema's worden dus ook weer bepaald aan de hand van de brainstormsessie en de wensen die de school hierbij heeft aangegeven. Een aantal thema's die voor de hand liggen zoals voeding, sport en bewegen en water drinken komen eigenlijk altijd wel terug. Maar op de ene school wordt bijvoorbeeld nog het thema schermtijd gegeven en op de andere school misschien wel het thema weerbaarheid. Tijdens deze periode is ook het 'Challenge' aspect van de fit@school challenge. In deze fase kunnen de leerlingen namelijk muntjes verdienen door dagelijks verschillende uitingen van gezond leven toe te passen. Vaak zijn er tijdens de lessen ook huiswerkopdrachten die de kinderen thuis kunnen doen om een muntje te verdienen. Zo worden de ouders ook betrokken bij de challenge en deze krijgen ook wekelijks een weekverslag waarin deze opdrachten staan.

Hieronder staat een overzicht hoe de kinderen muntjes kunnen verdienen en welke kleur muntje hierbij hoort.





Leefstijllessen

De klas die uiteindelijk gemiddeld de meeste muntjes heeft verzameld krijgt de titel 'De gezondste klas van de school' en wint hiermee een prijs voor de hele klas. Deze prijs verschilt ook weer per school en wat zij graag willen. Vaak is dit wel iets wat met sport en gezondheid te maken heeft zoals bijvoorbeeld een buitenspeelpakket waarin allerlei sportmaterialen en dergelijke voor op het schoolplein zitten. Of iets wat in de school gebruikt kan worden zoals een blender met bijbehorend smoothie receptenboek.



Voorbeelden thema's leefstijllessen

- Voeding
- Voeding (Smaakles)
- Water drinken
- Schermtijd
- Ontspanning
- Bewegen
- Sport
- Weerbaarheid



Afsluiting

De afsluiting van de fit@school challenge is erg vergelijkbaar met de kick-off. Maar in plaats van het openen van het project wordt dit nu weer op een feestelijke en sportieve manier beëindigd. Waar het bij de kick-off erg ging om het introduceren van de fit@school challenge en de gezonde leefstijl wordt er tijdens de afsluiting de focus gelegd op gezamenlijk met de hele school iets doen om het project af te sluiten. Hierbij kan de kennis die is opgedaan tijdens de fit@school challenge nog eens getest worden door middel van een beweegquiz op het plein, maar er kan ook groots uitpakket worden door iets voor de hele school te organiseren zoals een sponsorloop, toernooi of iets dergelijks!

Hier rechts zijn een aantal foto's te zien van de afsluiting op de Reinbôge waar een sponsorloop is georganiseerd.





Afsluiting

De afsluiting van de fit@school challenge is ook het moment waarbij de klas die tijdens de challenge de meeste muntjes heeft verzameld bekend wordt gemaakt. Zoals eerder aangegeven is er voor deze klas een prijs beschikbaar wat iets met gezond leven te maken heeft zoals een buitenspeelpakket, etc. Ook worden in de regel de ouders ook weer uitgenodigd om dit moment mee te maken en zo kan de fit@school challenge gezamenlijk met de hele school mooi worden afgesloten.

WINNAAR FIT @SCHOOL CHALLENGE	
HET GEWONNEN BEDRAG: <u>TWEEHONDERD</u> <u>EURO</u>	DE GEZONDSTE KLAS VAN DE REINGBÔGE: GROEP ..
€200	HANDTEKENING: <i>Sport Stimulering</i>
HIGH FIVE SPORTSTIMULERING	JO GG gezonde jeugd gezonde toekomst



Evaluatie

De evaluatie is vergelijkbaar met de brainstormsessie. Er wordt weer met alle docenten, het Highfive team en de GGD samen gezeten. Echter gaat het nu niet over hoe het project gaat worden ingericht, maar hoe de fit@school challenge is verlopen. Hierbij wordt gekeken naar wat er goed ging en wat er een volgende keer nog beter kan worden gedaan, zodat Highfive de fit@school challenge nog verder kan ontwikkelen en weer een stukje beter maken.



Tijdens de evaluatie wordt er geëvalueerd op punten zoals:

- **Praktische zaken zoals de planning**
- **Communicatie**
- **Inhoud van lessen**
- **Het lesgeven van de studenten**
- **Inhoud kick-off**
- **Inhoud afsluiting**
- **Wat de school wil voortzetten na afloop van het project**



Nazorg

Het stukje nazorg van de fit@school challenge wordt verzorgd door de GGD. De GGD is aanwezig bij de brainstormsessie en de evaluatie en wordt tijdens het project door Highfive steeds op de hoogte gehouden over de ontwikkelingen van het project. De medewerkers van de GGD kunnen bij de brainstormsessie suggesties doen over de invulling van de fit@school challenge en hierbij helpen. Bij de evaluatie pakken zij vooral het stukje **‘Wat wil de school na afloop van het project voortzetten’** Wil de school bijvoorbeeld in de toekomst nog iets doen met een bepaald thema dan kan de GGD dit in overleg faciliteren. Daarnaast komt er een half jaar na het einde van de fit@school challenge nog iemand langs van de GGD om de stand van zaken te bespreken en of het effect van de fit@school challenge nog te merken is op school. Dit alles om de fit@school challenge zo duurzaam mogelijk te maken, zodat de kennis en de effecten hiervan hopelijk op lange termijn ook nog zichtbaar blijven.

