

Lekker Fit op K.B.S. Jacobus – K.B.S. Jacobus doet al een aantal jaar mee aan het project Lekker Fit. Het doel van Lekker Fit is dat gezond gedrag weer gewoon wordt. Het project bestaat uit 10 onderdelen. Ze vullen elkaar aan, maar hebben ook stuk voor stuk hun eigen doel. K.B.S. Jacobus maakt gebruik van álle onderdelen.



1 Extra bewegingsonderwijs op school en na schooltijd

Per week krijgen de kinderen uit groep 3 t/m 8 tijdens schooltijd 3 keer een professionele gymles. De kleuters krijgen naast gym van de groepsleerkracht ook nog 3 keer gym van een vakleerkracht. Groep 5 en 6 gymmen 2x per week, op de oneven weken krijgen ze i.p.v. een gymles, een zwemles in Zwembad Hoogvliet.

1.1 Gymkleding

De kinderen hebben bij het sporten een ander setje kleding aan dan in de klas, dit i.v.m. hygiëne. Denk hierbij aan luchtige en makkelijk zittende kleding. Gym- of sportschoenen geven wij als advies, maar zijn niet verplicht. Aan de ouders wordt gevraagd om de gymkleding in een aparte tas mee te geven.

1.2 Gymrooster

Dinsdag: Groep 1 t/m 8

Woensdag: Groep 1 t/m 4 en 7-8. Groep 5/6 op de oneven weken.

Vrijdag: Groep 1 t/m 8

1.3 Water

De kinderen mogen waterdrinken tijdens de gymlessen. Ouders wordt gevraagd dit in een fles /bidon/beker mee te geven. Deze moet wel worden voorzien van een afsluiter. In de gymzaal staat een krat waar de kinderen het water in kunnen zetten. De fles mag in de gymzaal worden gevuld. In de gymzaal mag alleen water gedronken worden.

1.5 Schoolzwemmen

De leerlingen uit groep 5 en 6 van onze school krijgen om de week een uur zwemles in Zwembad Hoogvliet. De zwemlessen zijn op de oneven weken.

2 Aanstelling deskundige gymleraar

Gymles van iemand die deskundig is en precies weet wat kinderen nodig hebben. We hebben het over de vakleerkracht bewegingsonderwijs. De gymleraar 'nieuwe stijl' heeft minimaal het HALO-diploma. Hij of zij verzorgt het sport- en spelaanbod tijdens en na schooltijd. Op de Jacobusschool is Geoffrey van IJperen de lekkerfit leerkracht op dinsdag en woensdag. Op vrijdag is dat Kim Janssen.

3 Lespakket 'Lekker Fit!'

Een lespakket over gezonde voeding en beweging. Bedoeld voor de groepen 1 tot en met 8. Het lespakket 'Lekker Fit!' begint met theorielessen. Kinderen maken in verhaaltjes kennis met de familie Fitte pit. Later doen zij proefjes en lossen ze puzzels op. Tijdens de praktijklessen leren kinderen onder meer spelletjes en



bewegingen die ze ook thuis kunnen doen. Het lespakket 'Lekker Fit' is niet hetzelfde als het project Lekker Fit. Het is er wel een onderdeel van.

4 Schoolsport!

Wij willen de kinderen een breed sportprogramma aanbieden. Dit geldt als opstap naar een sportclub. Door deel te nemen aan verschillende activiteiten proberen we de leerlingen enthousiast te krijgen en kennis te laten maken met zo veel mogelijk verschillende sporten.

4.1 Sportclinics

Tijdens het schooljaar worden er door Lekker Fit verschillende clinics aangeboden. Sportverenigingen uit de buurt presenteren zich dan op school. Zo zien leerlingen welke sportmogelijkheden zij dicht bij huis hebben.

4.2 Sporttocht

Een andere manier om kennis te maken met de sportverenigingen is de jaarlijkse sporttocht. Veel clubs uit Hoogvliet doen hieraan mee. Tijdens de sporttocht kan uw kind meedoen aan proeftrainingen bij de verenigingen.

4.3 Sporttoernooien

De school doet elk jaar mee met zo veel mogelijk sporttoernooien. Het afgelopen jaar hebben we deelgenomen aan de volgende toernooien: Basketbal, voetbal, hockey, volleybal, atletiek, dammen, Kids Run Marathon van Rotterdam en The Final in Ahoy!!

5 Sportvereniging terug in wijk

De meeste sportverenigingen liggen aan de rand van de stad. De Jacobusschool maakt deel uit van de Schoolsportvereniging Meeuwenplaat. Turnvereniging Animo geeft training in de gymzaal van de school! Deze turn/gymnastiek trainingen zijn voor kinderen uit alle groepen!!

5.1 Rooster SSV-trainingen

Kleutergymnastiek gr 1 t/m 3: 16.00-17.00 elke donderdag in de Gymzaal Lampreistraat
Turnen gr 4 t/m 8: 17.00-18.00 uur elk donderdag in de Gymzaal Lampreistraat



5.2 Proeftrainingen

2x per jaar worden er proeftrainingen gegeven. Bent u tijdens deze 2 proeftrainingen niet in de gelegenheid te gaan, kunt u ook in overleg met de trainers andere data bepalen.

6 Lekker Fit-Test

Hoe goed is iemands conditie? Dat kan worden gemeten tijdens de Fittest. Tijdens de test wordt er gekeken naar uithoudingsvermogen. De kinderen leggen de Shuttle Run test (Piepjestest) af. De meting van de Body Mass Index (BMI) aan de orde. Die geeft de verhouding weer tussen gewicht en lengte. Binnen Lekker Fit wordt jaarlijks 1 x de Fittest afgenomen bij kinderen uit groep 3 t/m 8. Sinds het schooljaar (2016-2017) worden ook de kleuters meegenomen in de test.

7 Fitmeter (Leerlingvolgsysteem)

Speciaal voor Lekker Fit is de Fitmeter ontwikkeld. Een computerprogramma dat duidelijk maakt hoe fit een kind is. Dat bovendien op een rijtje zet of het kind extra zorg en begeleiding nodig heeft van deskundigen. Het is net als met een schoolrapport: ouders krijgen een Lekker Fit! Rapport van hun kind. Daarin staat bijvoorbeeld welke vooruitgang hun kind boekt met motorische vaardigheden. Kunnen zij bijvoorbeeld huppelen of kopjeduikelen? Ook de resultaten van de fittest zijn hierin vermeld.

8 Hulp en advies ouders

8.1 Schooldiëtist

Overgewicht of ondergewicht bij je kinderen voorkomen of aanpakken. Dat is niet altijd even gemakkelijk. Daarom krijgen ouders extra hulp en advies van





de Jeugdgezondheidszorg. Dit gebeurt als uit het preventieve gezondheidsonderzoek van jeugdarts of jeugdverpleegkundige blijkt dat hun kind overgewicht heeft. Is er sprake van ernstig overgewicht of motorische achterstanden? Dan krijgen ouders het advies met hun kind naar de huisarts en/of schooldiëtist te gaan.

8.2 Cesartherapie (Motorische Oefentherapie)

Alle kinderen van de school worden gescreend door de Cesartherapeut. Zij kijkt dan of wekelijkse behandeling voor de fijne- of voor de grove motoriek nodig is. Ouders worden hierover natuurlijk altijd geïnformeerd. Nadat de huisarts een verwijfsbrief heeft verstrekt, wordt de Cesartherapie door de meeste zorgverzekeringen vergoed. De therapie wordt onder schooltijd op school verzorgd.

8.3 Jeugdsportfonds

Jeugdsportfonds is een particuliere organisatie die de contributie en/of de sportattributen betaalt voor kinderen van 4 t/m 18 jaar uit gezinnen die leven van een uitkering, in de schuldsanering zitten of een inkomen hebben onder het sociaal minimum.



Het maximale bedrag voor contributie en sportattributen dat wordt uitgekeerd is €225. Jeugdsportfonds bepaalt op basis van de aanvraag de hoogte van het uit te keren bedrag. Jeugdsportfonds betaalt de contributie rechtstreeks aan de vereniging. Een bijdrage wordt alleen betaald indien er voldoende middelen bij Jeugdsportfonds beschikbaar zijn.

Het Jeugdsportfonds vergoedt alleen contributie van sportverenigingen die zijn aangesloten bij de landelijke sportbonden van de sportkoepel NOC*NSF.

Wilt u als ouder/verzorger een aanvraag voor uw kind indienen, neem dan contact op met onze Lekker Fit leerkracht Geoffrey van IJperen.

9 Voeding en gezonde keuzes

Met het Lekker Fit programma willen wij een gezonde voedingsstijl stimuleren. Dit betekent 's ochtends thuis ontbijten, in de ochtendpauze groente of fruit en wat drinken en om 12:00 uur lunchen. Om 15:15uur na schooltijd groente of fruit of een koek. We hebben gemerkt en onderzoek heeft ook bewezen, dat goed ontbijten overgewicht tegengaat en de concentratie verhoogt. Na een goed ontbijt zullen kinderen in de ochtendpauze voldoende hebben aan een stukje fruit of groente. Ook stimuleren we de kinderen meer water te drinken. Kinderen drinken veel zoete dranken. Het helpt wanneer ze in plaats van zoete dranken, gewoon kraanwater gaan drinken. In elke groep worden afspraken gemaakt over de momenten waarop kinderen tussendoor water kunnen drinken.

9.1 Lekker Fit! Groente en Fruit/ Tussendoortje/ Pauze snack

In de ochtendpauze wordt er op dinsdag, woensdag en donderdag alléén groente en fruit gegeten. De overige dagen geven wij ouders het advies dit ook te doen. Wij geven de kinderen een vast groente- en fruitmoment op school omdat

- uw kinderen zo op een leuke manier samen kennismaken met verschillende groente en fruit soorten.
- dit kinderen aanmoedigt hun smaak te ontwikkelen.
- dit helpt uw kinderen in te laten zien waarom gezonde voeding belangrijk is, nu en later als ze groot zijn.
- uit onderzoek is gebleken dat kinderen in Rotterdam vaak te weinig groente en fruit eten.
- kinderen die regelmatig en gezond eten, zich beter kunnen concentreren en daardoor beter leren in de klas.
- Als een kind op de fruitdagen iets anders dan fruit heeft wordt dit mee terug gegeven naar huis. Andere kinderen wordt dan gevraagd te delen, dit gebeurt ook wanneer een kind fruit is vergeten. Komt dit regelmatig voor, gaat de leerkracht met de ouders in gesprek.

Wij adviseren kinderen water te drinken. U hoeft uw kind geen drinken mee te geven, maar het mag natuurlijk wel. Op onze school stimuleren wij het drinken van gewoon kraanwater. Het is een gezond alternatief, omdat veel kinderen te veel zoete drankjes drinken.

Als Lekker Fit! school vinden wij het belangrijk om hier samen met u aandacht aan te besteden.



9.2 Lunchen/ Overblijven

Alle kinderen blijven tussen de middag over op school. We stellen het op prijs als u een gezonde lunch mee geeft aan u kinderen. Voorbeelden van een gezonde lunch staan hiernaast. Een keer iets anders geeft niet, maar komt het regelmatig voor dat het kind ongezond eten meekrijgt, dan gaat de groepsleerkracht het gesprek aan met de ouders. U hoeft uw kind geen drinken mee te geven, het mag wel. Na de lunch spelen alle leerlingen 30 minuten op het plein.

9.3 Trakteren

Jarig? Dat wordt natuurlijk op school gevierd. Op onze school mag de jarige Lekker Fit! Trakteren. Dat betekent: **één is genoeg en klein is oké!**

Een traktatie is een extra tussendoortje. Het geeft een feestelijk tintje aan het jarig zijn. Hoe iets gepresenteerd wordt, is voor veel kinderen nog leuker dan de traktatie zelf. In de klas wordt 1 stuk traktatie gegeten, als een traktatie groter is wordt de rest meegegeven.

9.4 Snoep op school

Meebrengen van snoep door kinderen is niet toegestaan. Heeft een kind snoep bij zich dan wordt het opgeborgen in de schooltas, weggegooid of mee terug naar huis gegeven. Wij maken één uitzondering, dat is als zij jarig zijn, wij zeggen dan wel: 'één is genoeg en klein is oké'.

10 Ouderverlichting

Elke dag ontbijten, minder gezoete drank, minder televisiekijken en meer bewegen. Dat zijn de belangrijkste boodschappen tijdens bijeenkomsten voor ouders. Hoe eet een kind? En hoeveel beweegt het? Ouders hebben er grote invloed op. Zij kunnen het goede voorbeeld geven. Samen met de school organiseert de GGD Rotterdam en omstreken daarom ouderbijeenkomsten. Ouders krijgen dan informatie over gezonde voeding en beweging.



Voorbeelden/ideeën gezonde de lunch

- Alle soorten fruit bijvoorbeeld kiwi, appel, aardbeien, ananas
- Rauwkost bijvoorbeeld tomaat, komkommer, paprika
- Brood (bruin/volkoren bolletje)
- Volkoren knäckebröd
- Mueslibolletje

Voorbeelden/ideeën gezond broodbeleg

- 30+ kaas,
- 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout
- Ei
- Hüttenkäse
- Light zuivelspread
- Notenpasta zonder toegevoegd zout of suiker
- Pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.

Belangrijke data Lekker Fit activiteiten

Lekker Fit test	dinsdag 2 oktober 2018
Tennistoernooi	woensdag 14 november 2018
Zwemtoernooi (Voorronde in Hoogvliet)	woensdag 1 november 2018
Volleybaltoernooi	woensdag 14 november 2018
Basketbaltoernooi	woensdag 28 november 2018
Veldvoetbaltoernooi (voorronda in Hoogvliet)	woensdag 27 maart 2019
Kids Run Marathon Rotterdam (groep 5 t/m 8)	zaterdag 6 april 2019
Korfbaltoernooi	woensdag 10 april 2019
Koningsspelen (alle groepen)	vrijdag 12 april 2019
Lekker fit week	maandag 8 t/m vrijdag 12 april 2019
Mini-Final	donderdag 16 mei 2019
-Voetbal, Handbal, Hockey, Atletiek, Dammen en Schaken	
The Final in Ahoy	donderdag 28 juni 2018