

Lekker Fit op de Bavokring

Bij ons op school wordt extra aandacht besteed aan een gezonde en actieve leefstijl van alle leerlingen. Dit wordt gerealiseerd doordat alle groepen een 3e (extra) beweegmoment onder schooltijd in de week aangeboden krijgen. Daarnaast kunnen alle leerlingen van groep 2 t/m 8 na schooltijd lid worden van een schoolsport vereniging (SSV Kralingen). Voor de groepen 1 en 2 is er een speciaal Lekker Fit! kleuterprogramma opgesteld waar spelenderwijs 'bewegen' en 'groente en fruit' blijvend aan bod komen.

Naast een extra beweegaanbod wordt op onze Lekker Fit! basisschool water drinken gestimuleerd, eten alle leerlingen alleen groente en fruit tijdens de ochtendpauze en wordt er Lekker Fit! getrakteerd.

Bewegen en leren versterken elkaar. Vaker bewegen maakt kinderen niet alleen fitter maar draagt ook bij aan betere leerprestaties.

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 1 keer gym van een vakleerkracht. Groep 5 en 6 krijgen gedurende een half jaar 1 uur in de week zwemles en die zwemles telt als een 3^e beweegmoment.

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

Maandag: 3a, 7 en 8

Dinsdag: 3a / 3b, 4a / 4b, 5a / 5b

Woensdag: 3a / 3b, 4a / 4b

Donderdag: 6, 7, 8

Vrijdag: 3b, 4a / 4b, 5a / 5b, 6, 7, 8

1.3 Water

De kinderen worden zoveel mogelijk gestimuleerd om water te drinken. In de kleine pauze is het alleen toegestaan om water te drinken. Tijdens de grote pauze stimuleren wij het waterdrinken i.p.v. een pakje drinken. Gedurende de gymles mogen de kinderen naar het toilet om daar water te drinken.

1.4 Schoolzwemmen

De leerlingen uit groep 5 en 6 van onze school krijgen gedurende een half jaar 1 uur zwemles in het Oostelijk zwembad. Wanneer zij zwemles krijgen, hebben zij niet 3 keer per week gym, want de zwemles telt als een gymles.

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 eventueel na schooltijd. Op de Bavokring is **Maarten de Kok** de vakleerkracht.

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 een onderdeel van het programma Lekker Fit!.

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 Sportexperience

Een andere manier om kennis te maken met de sportverenigingen is de jaarlijkse sportexperience. Veel clubs uit Kralingen en Crooswijk doen hieraan mee. Tijdens de sportexperience kunt uw kind meedoen aan proeftrainingen bij de verenigingen.

4.3 Sporttoernooien

De school doet elk jaar mee met zo veel mogelijk sporttoernooien. Denk hierbij aan het jaarlijkse schoolvoetbaltoernooi, zwemtoernooi en The Final in Ahoy!

5 Sportvereniging terug in wijk

Onze school vindt het belangrijk dat elk kind de mogelijkheid krijgt om dicht bij school een sport te kunnen beoefenen die ze leuk vinden en ook nog eens betaalbaar is. Daarom werkt de Bavokring samen met de schoolsport vereniging Kralingen-Crooswijk.

5.1 Rooster SSV trainingen

Maandag: Dans

Vrijdag: Judo

5.2 Proeftrainingen

1x per jaar worden er proeftrainingen gegeven tijdens de gymles. Is uw kind tijdens deze proeftraining niet in de gelegenheid te gaan, dan kunt u ook in overleg met de trainers een datum bepalen.

6 Lekker Fit-Test

Hoe fit is een kind eigenlijk? Dat kan worden gemeten tijdens de Fittest. Tijdens de test wordt er gekeken naar uithoudingsvermogen. De kinderen leggen de Shuttle Run test (Piepjestest) af en de meting van de Body Mass Index (BMI) komt 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 schooljaar (2016-2017) worden ook de kleuters meegenomen in de test.

7 Fitmeter (Leerlingvolgsysteem)

Speciaal voor Lekker Fit is de Fitmeter ontwikkeld en dat is een computerprogramma dat duidelijk maakt hoe fit een kind is. De Fitmeter geeft daarnaast aan of een kind extra zorg en begeleiding nodig heeft van (externe) deskundigen. Tijdens de schoolrapporten krijgt uw kind een Lekker Fit! Rapport. Daarin staat bijvoorbeeld welke vooruitgang uw kind boekt met motorische vaardigheden. Zo kunt u zien hoe goed uw kind beweegt bij de verschillende sportactiviteiten en ziet u waar uw kind beter in is geworden gedurende het jaar.

Buiten een motorisch rapport, krijgen de kinderen ook een sociaal rapport. Hierin staat vermeld hoe het kind zich gedraagt tijdens de les. Dit wordt op verschillende sociale punten aangegeven zoals, inzet, omgaan met winnen en verliezen, eerlijk spelen, samenwerken, behulpzaamheid en luisteren.

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. Ook wordt er tijdens de jaarlijkse fittest gemeten door de schooldiëtist of een kind een gezond BMI (Body Mass Index) heeft. De BMI geeft een grove schatting naar de hoeveelheid vet die het lichaam heeft ten opzichte van de lengte van het lichaam. In de veel gevallen klopt deze meting redelijk en bij een opvallende BMI wordt uw kind doorverwezen naar de schooldiëtist, dat is bij ons Aafke Buitelaar.

8.2 Cesartherapie (Motorische Oefentherapie)

Alle kinderen van de school worden in eerste instantie gescreend door de groepsleerkracht. Als daar kinderen opvallende motoriek vertonen, komt er een tweede screening 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 Maarten de Kok hij is aangesteld als intermediair voor het Jeugdsportfonds.

9 Voeding en gezonde keuzes

Met het Lekker Fit programma willen wij een gezonde voedingsstijl stimuleren. Dit betekent:

- In de ochtend thuis ontbijten
- In de ochtendpauze groente of fruit eten en is alleen water drinken toegestaan
- Tussen 11:30 uur en 13:30 uur gezond lunchen
- Om 15:15 uur na schooltijd groente of fruit als tussendoortje

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 in plaats van zoete dranken. 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 alleen groente en fruit gegeten. 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 fruitsoorten
- 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 iets anders dan fruit of groente 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, dan 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

Wij zijn een Lekker Fit school en alle kinderen blijven tussen de middag over op school. We stellen het op prijs als u een gezonde lunch mee geeft aan uw kinderen. Een keer iets anders geeft niet, maar soms komt het voor dat een kind regelmatig ongezond eten meekrijgt. In dat geval 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: "Eén 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 stukje traktatie gegeten, als een traktatie groter is wordt de rest meegegeven.

Ook is het leuk om te weten dat alle kinderen die een Lekker Fit! traktatie uitdelen met hun foto in de klassenlijst komen en vervolgens op het grote bord worden gehangen. De Bavokring stelt als doel minimaal 70% gezond te trakteren.

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 en dat is als zij jarig zijn, wij zeggen dan wel: "Eén is genoeg en klein is oké."

10 Ouderverlichting

Elke dag ontbijten, minder gezoete drank, minder televisie kijken 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 en 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.

