

# HAPPY FIT WEEK op jouw school!



Is jullie school klaar voor de Happy Fit Experience? Ook komend schooljaar trekt Happy Fit langs verschillende Rijswijkse basisscholen voor een Happy Fit week. Een week waarin de thema's Gezonde Voeding, Welbevinden en Voldoende Bewegen centraal staan. Speciaal voor de leerlingen, maar optioneel ook voor ouders en leerkrachten. Nieuw bij Happy Fit: Ga met de Gezonde School-adviseur van GGD Haaglanden in gesprek hoe je als school na de Happy Fit Week (stap voor stap) nog meer aandacht kunt besteden aan Gezonde Voeding, Welbevinden en Voldoende Bewegen.

Happy Fit kijkt graag samen met jullie waar de behoefte ligt en stemt daarop het programma af. Voor welke experience kiest jullie school?



## Happy Fit Experience 1

- Centrale, feestelijke opening voor de hele school
- Certificaat voor elke leerling
- Extra beweegmoment voor elke klas
- Voedingsworkshop voor elke klas
- Workshop Welbevinden voor de midden- en bovenbouw
- Poster, flyers en tipsheets over gezonde leefstijl van de GGD Haaglanden
- Het gebruiken van de spel- en leskist van Happy Fit
- Afspraak met de Gezonde School-adviseur van de GGD Haaglanden



## Happy Fit Experience 2

- Centrale, feestelijke opening voor de hele school
- Certificaat voor elke leerling
- Extra beweegmoment voor elke klas
- Voedingsworkshop voor elke klas
- Workshop Welbevinden voor de midden- en bovenbouw
- Poster, flyers en tipsheets over gezonde leefstijl van de GGD Haaglanden
- Het gebruiken van de spel- en leskist van Happy Fit
- Afspraak met de Gezonde School-adviseur van de GGD Haaglanden
- Bootcamp les voor docenten
- Workshop gezonde voeding voor ouders



## Happy Fit Experience 3

- Centrale, feestelijke opening voor de hele school
- Certificaat voor elke leerling
- Extra beweegmoment voor elke klas
- Voedingsworkshop voor elke klas
- Workshop Welbevinden voor de midden- en bovenbouw
- Poster, flyers en tipsheets over gezonde leefstijl van de GGD Haaglanden
- Het gebruiken van de spel- en leskist van Happy Fit
- Afspraak met de Gezonde School-adviseur van de GGD Haaglanden
- Bootcamp les voor docenten
- Workshop gezonde voeding voor ouders
- Deskundigheidbevordering voor docenten (op thema voeding of welbevinden)

happyfitrijswijk.nl



# De Happy Fit experience

in 8 stappen:

1. Kom in gesprek met Happy Fit.
2. Inventariseer als school de interne vraag en behoefte.
3. Happy Fit komt langs voor een oriënterend gesprek.
4. Plan één schoolweek in en lever de vaste lestijden aan.
5. Happy Fit maakt een op maat gemaakt (concept)rooster voor de school
6. Wij zetten gezamenlijk de laatste puntjes op de i.
7. De Happy Fit week, jullie eigen experience.
8. Ga vervolgens met de Gezonde School-adviseur van GGD Haaglanden in gesprek hoe je als school na de Happy Fit Week nog meer aandacht kunt besteden aan gezonde leefstijl.

## Wist je dat...

- De Happy Fit week geheel kosteloos wordt verzorgd...
- Een Happy Fit voor de hele school is en waarbij iedereen mee moet participeren...
- Happy Fit in het bezit is van watertonnen, die je als school gedurende het hele schooljaar kosteloos kan lenen...
- Fitzie, onze eigen Happy Fit mascotte, gedurende de Happy Fit week de school komt bezoeken...
- GGD Haaglanden ook leskisten op de thema's Voeding en Welbevinden verhuurd...
- GGD Haaglanden een gratis uitleenservice heeft voor leskisten en spelmateriaal over Voeding, Bewegen en Welbevinden?

## Wat is de rol van Happy Fit?

- Stelt speciaal voor jullie school het programma samen
- Verzorgt in samenwerking met lokale professionals de lessen en workshops
- Levert al het materiaal en neemt het na afloop ook weer mee terug

## Wat is de rol voor jullie als school?

- Een minimale tijdsinvestering, maar een heldere, goede communicatie
- 1 of 2 vaste contactpersonen waarmee Happy Fit kan schakelen
- Verantwoordelijk voor het ophalen van de interne behoefte
- Het aanleveren van weekrooster klassen'
- Het beschikbaar stellen van lokalen en/of gymzalen gedurende de week
- De docenten participeren mee in de lessen en workshops
- In gesprek gaan met de Gezonde School-adviseur van GGD Haaglanden over het stimuleren van gezonde leefstijl op school na de Happy Fit week".

Voor interesse in een Happy Fit week op een KDV of BSO. Neem contact op met projectleider Bibi Rebel via [b.rebel@haaglandenbeweegt.nl](mailto:b.rebel@haaglandenbeweegt.nl).

