



Op naar een gezonde leefstijl voor kinderen in de gemeente Wijk bij Duurstede

Subsidiemogelijkheden

Subsidies voor groene schoolpleinen

Dat een groene omgeving goed is voor kinderen is inmiddels algemeen bekend. Uit onderzoek blijkt dat buiten zijn en buiten spelen heel belangrijk zijn voor de fysieke en mentale ontwikkeling van kinderen. Ook vanuit de overheid en fondsen wordt dit ondersteund en gestimuleerd met subsidiemogelijkheden, zoals bijvoorbeeld:

www.provincie-utrecht.nl/loket/subsidies/groene-schoolpleinen

www.ivn.nl/aanbod/primair-onderwijs/financiering-groen-schoolplein/

www.jonglereneten.nl/stimuleringsbijdrage-lekker-naar-buiten

www.ivn.nl/aanbod/gezonde-schoolpleinen/

Hebben jullie wel plannen, maar hulp nodig bij het maken van het ontwerp, de aanleg en/of de begeleiding van de kinderen bij het (moes)tuinieren? Kijk dan op www.groendoetgoedinwijk.nl voor lokale natuurorganisaties die je daarbij kunnen ondersteunen.

Subsidie verbetering basisvaardigheden

Nog te veel leerlingen beheersen de basisvaardigheden onvoldoende als zij de basisschool verlaten. Om het onderwijs te verbeteren en leerlingen een betere start te geven, kunnen scholen subsidie en ondersteuning aanvragen. Het ministerie van OCW werkt aan een plan om scholen op een blijvende manier financieel te ondersteunen om de basisvaardigheden te verbeteren. Deze kan ingezet worden op Mediawijsheid/Digitale Geletterdheid.

www.dus-i.nl/subsidies/verbetering-basisvaardigheden-2024

Ondersteuningsaanbod Gezonde School

Met Gezonde School verbeter je de gezondheid van leerlingen effectief én blijvend. Werk daarom net als ruim 3.000 andere scholen met de Gezonde School-aanpak aan een gezondheidsthema. Denk aan Bewegen en sport, Gehoor, Hygiëne, Mediawijsheid, Milieu en natuur, Relaties & seksualiteit, Roken, Alcohol- en drugspreventie, Slaap, Voeding of Welbevinden.

Wil je hierbij advies en ondersteuning? Vraag dan in maart 2025 een stimuleringsregeling van Gezonde School aan via: Gezondeschool.nl (advies en ondersteuning).

www.gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning/ondersteuningsaanbod



GEZONDE SCHOOL

Extra's

Groen doet goed



Groen doet goed in Wijk bij Duurstede brengt kinderen én hun ouders dichterbij de natuur.

Lokale natuuraanbieders werken samen aan een breed en leuk aanbod: elke woensdagmiddag een natuurclub, iedere zomervakantie een natuurweek en op meerdere dagen in het jaar een speciale natuuractiviteit. Ook wordt een aantal speelplekken spannender, groener en speelser gemaakt met natuurlijke materialen en krijgt elke kern een eigen speel- en beweegroute.

De jaarkalender is te vinden op www.groendoetgoedinwijk.nl

WijkActief



WijkActief is hét platform waar alle lokale sport-, cultuur- en natuuractiviteiten gevonden kunnen worden.

Een compleet aanbod voor jong en oud in alle drie de kernen.

Via WijkActief kan iedereen die actief wil worden of blijven in contact komen met onze aanbieders.

Op www.wijkactief.nl kun je in onze etalage filteren, zoeken en kijken.

En vooral, met zo min mogelijk drempels vinden wat bij jou past!



De Voel Jij Je Lekker-Tour stimuleert een gezonde leefstijl bij basisschoolleerlingen.

Het aanbod van activiteiten inspireert én activeert kinderen om een bewuste, gezonde keuze te maken.

Een gezonde leefstijl van kinderen leidt op termijn tot gezonde generaties volwassenen.



Een gecombineerde leefstijlinterventie (schooljaar 2024 - 2025)



De 'Voel Jij Je Lekker-Tour' is een initiatief van de gemeentelijke kerngroep Wijk(j) Gezond! en wordt mede mogelijk gemaakt door de gemeente Wijk bij Duurstede.

Stichting WijkSport coördineert het project.



Meer weten? Neem dan contact op met buurtsportcoach Roben Schenk van Stichting WijkSport: telefoon 06 - 33 56 70 36 e-mail roben@stichtingwijkSport.nl of kijk op www.stichtingwijkSport.nl



Wijk bij Duurstede
gezonde jeugd
gezonde toekomst



Deelnemende scholen in de gemeente Wijk bij Duurstede

- | | |
|------------------|----------------------|
| Het Anker | School met de Bijbel |
| RBS Carolus | De Toermalijn |
| De Horn | De Wegwijzer |
| Piet de Springer | De Werkschuit |
| De Regenboog | De Windroos |



De Voel Jij Je Lekker-Tour draagt bij aan de doelstelling van de gemeente om een gezonde leefstijl te stimuleren en te bevorderen voor alle inwoners. Daarom werkt de gemeente Wijk bij Duurstede met de JOGG-aanpak. Thema's waar de focus op ligt zijn: water drinken, gezonde voeding, genoeg bewegen en goed slapen.

Wat is jouw menu voor aankomend schooljaar?

Voedingsprogramma

Dit schooljaar worden er verschillende voedingsprogramma's aangeboden. De lessen worden verzorgd door de voedingsconsulent van Leefstijl Camelia. **Groep 3, 3/4 of 4** gaat op pad voor een smaakmissie over zuivel; **voor groep 5/6, 6 of 6/7** zijn er voedingslessen over de schijf van 5; **bij groep 7, 7/8 of 8** gaan we het hebben over voedselverleidingen.

Sportclinics

Aan het begin van het schooljaar kunnen de groepen zich inschrijven voor **verschillende sportclinics**. Je kunt per klas zelf kiezen hoeveel clinics je afneemt en van welke aanbieder. **Het is dus mogelijk om meerdere clinics bij verschillende sportaanbieders aan te vragen.** **Let op:** niet elke clinic is geschikt voor elke groep.

Beweegprogramma

Er is dit schooljaar een beweegprogramma voor groep 3 t/m 8. **Je kunt kiezen uit 3 lessen bewegend leren en/of 3 lessen bewegen op het schoolplein.** De lessen 'Bewegend leren' worden zowel binnen als buiten gegeven en bestaan voornamelijk uit reken- en taalopdrachten.

Natuuractiviteiten

Scholen kunnen zich dit jaar inschrijven voor **natuurevenementen en buitenlessen op het schoolplein of in de directe omgeving**. Deze activiteiten worden door verschillende natuurorganisaties in de gemeente verzorgd. **Let op:** deelname aan natuurevenementen vinden altijd in overleg plaats, en voor alle buitenlessen geldt deelname en kosten in overleg.

Mediawijsheid

Vanaf dit schooljaar is er een programma opgesteld waarmee je aan de slag kunt gaan met mediawijsheid. **Dit is een lessenserie over gezond omgaan met media** en wordt in overleg op maat gemaakt. Deze lessenserie wordt verzorgd door mediacoach Anneke.

Jongerenwerkers



Om de kinderen van groep 7, 7/8 en 8 voor te bereiden op de middelbare school **komen de jongerenwerkers van Stichting Binding graag langs om voorlichting te geven over verschillende thema's en waar nodig om de juiste hulp te kunnen bieden.**

Modules

Elke school kan gebruikmaken van een aantal modules (zie hiernaast). **Deze zijn bedoeld om het welbevinden van de kinderen te verbeteren of om bepaalde vaardigheden te ontwikkelen.**



Modules

The Daily Mile

The Daily Mile is een sportief beweegconcept waarbij kinderen iedere dag een kwartier in beweging komen. Het is een korte pauze om even de benen te strekken en je brein wakker te schudden.

Het doel van The Daily Mile is om blij, fitte kinderen te realiseren. De impact van The Daily Mile kan enorm zijn. Niet alleen de conditie van de kinderen, maar ook hun concentratieniveau, stemming, gedrag en algehele welzijn kan vooruitgaan! Verder is The Daily Mile niet-competitief en slaagt elk kind, ongeacht zijn of haar persoonlijke situatie, leeftijd of bekwaamheid. **Deze module is geheel kosteloos**

Wandelen voor Water

Wandelen voor Water is een leuk, leerzaam en actief lesprogramma voor groep 3 tot en met 8, waarbij leerlingen in de klas en thuis aan de slag gaan met het thema water. Van drinkwater in Nederland tot correct handen wassen en van klimaatverandering tot zelf leren besparen: alles komt voorbij. Het lesprogramma eindigt met een sponsorloop, waarbij leerlingen geld inzamelen voor water voor kinderen wereldwijd. **Deze module is geheel kosteloos**



Wie jarig is viert feest

Met deze campagne nodigen we scholen uit hun traktatiebeleid om te zetten in een feestbeleid. Dus niet meer trakteren, maar feest vieren en de jarige in het zonnetje zetten. Het idee is in het begin wellicht even wennen, maar uiteindelijk biedt een overstap van traktatiebeleid naar feestbeleid tal van voordelen voor zowel ouder, kind als school. Zo doen financiële verschillen tussen ouders er niet meer toe, zijn er geen discussies over de grootte of inhoud van een traktatie en hebben ouders geen stress bij het maken of kopen. Kinderen hoeven geen traktatie meer te weigeren vanwege geloofsovertuigingen of allergie. **Deze module is geheel kosteloos**

Train-de-trainer voor smaaklessen

Train-de-trainer voor smaaklessen is een programma dat leerkrachten voorbereidt om smaaklessen effectief te geven. Tijdens deze training leren leerkrachten hoe ze kinderen kunnen betrekken bij het verkennen van verschillende smaken, voedingsstoffen en gezonde eetgewoonten. De training biedt praktische tools en interactieve lesmethoden om kinderen enthousiast te maken over gezond eten. Leerkrachten worden voorzien van didactische materialen, tips voor het omgaan met verschillende leerstijlen, en strategieën voor het bevorderen van een positieve houding ten opzichte van voeding. Het doel is om kennis over gezonde voeding breed te verspreiden en een basis te leggen voor levenslange gezonde eetgewoonten bij kinderen. Na afloop kunnen de getrainde leerkrachten zelf smaaklessen geven en collega's ondersteunen. **€ 150,- per module**



Rots & Water weerbaarheidstraining

Rots & Water is de weerbaarheidsstraining waarbij kinderen spelenderwijs meer inzicht krijgen in zichzelf en de ander door fysieke oefeningen met elkaar, korte gesprekken en reflectie-oefeningen. Het programma wordt veel ingezet op scholen om pestgedrag te elimineren. Verschillende onderzoeken hebben het nut van deze training bewezen. Rots & Water gaat over leren door te doen, te ervaren en te ontdekken wie jij bent en wat jouw kwaliteiten zijn. De training is zelfbeeld-versterkend en zet je in je kracht waardoor je weerbaarder bent voor de wereld om je heen. **€ 500,- per groep per jaar**
€ 750,- voor een vervolgtraject

Slaapgedrag bij kinderen

Tips en adviezen voor ouders. Een goede nachtrust is essentieel voor gezonde hersenen, vooral voor leerlingen. Veel kinderen hebben slaapproblemen door veranderingen, media-gebruik voor het slapengaan, te weinig beweging overdag en een gebrek aan slaaroutine. Goed slapen helpt om overdag geleerd materiaal beter te verwerken en op te slaan, wat schoolprestaties verbetert. Leerlingen kunnen zich beter concentreren en informatie onthouden, en hebben een betere stemming, omdat een gebrek aan slaap prikkelbaarheid kan veroorzaken. Tijdens een goede nachtrust verwerk je gebeurtenissen, wat mentaal welzijn bevordert. Leerlingen die goed slapen behouden makkelijker een gezond gewicht en hebben op langere termijn meer kans om gezond te blijven. Hoe herkennen wij als docenten of ouders slaapproblemen bij kinderen? **€ 50,- per bijeenkomst van 1 uur**

Schooljudo

Door judo in te zetten als middel levert schooljudo een bijdrage aan de fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling van een kind. Door middel van judo-, stoei- en spelvormen willen wij kinderen Skills for Life meegeven. Kinderen krijgen gedurende 8 weken les van een judotrainer vanuit René Sports. Een les duurt 45 minuten en vindt tijdens schooltijd plaats in de dojo op het Sportpark Mariënhoeve. In de lessen wordt hard gewerkt aan de Schooljudo-waarden: vertrouwen, samenwerken, respect, beheersing, weerbaarheid, discipline en heel veel plezier. Daarnaast leren de kinderen veilig vallen en beter bewegen. **€ 500,- per groep per 8 lessen**

Natuur-in-de-klas

Via Natuur- en duurzaamheidscentrum De Boswerf in Zeist kunnen scholen uit Wijk bij Duurstede, Cothen en Langbroek kant-en-klare leskisten en lespakketten bestellen voor alle groepen op een breed scala aan thema's. Je kunt zelf aan de slag met de leskisten en lespakketten, maar lokale natuuraanbieders kunnen ook de les voor jullie begeleiden. Gemeente Wijk bij Duurstede draagt bij aan de ontwikkeling en organisatie van de uitleen van deze leskisten en -pakketten aan Wijkse scholen. **Kijk voor leskisten en natuur-in-de-klas-pakketten en de kosten hiervan op www.odru.nl/ndc/de-boswerf/onderwijs/ Lokale natuurbegeleiders vind je terug op www.groendoetgoedinwijk.nl**

