

Beweeg en eet gezond

TEST JEZELF !

Vorm

Handleiding voor directies en leerkrachten secundair onderwijs.
CD-Rom met bewegingsadvies en vetadvies op maat voor jongeren.

Omschrijving

- **DE HANDLEIDING** beschrijft een praktijkvoorbeeld van hoe men een gezondheidsbevorderende schoolomgeving kan creëren.
- Theoretische achtergrond: waarom is promotie van gezonde voeding en lichaamsbeweging bij jongeren noodzakelijk, welke rol kan de school spelen?
- Concrete richtlijnen voor de implementatie van een voedings- en bewegingsprogramma op school uitgewerkt: samenstellen van een werkgroep, hoe gezonde voeding en sport- en beweging promoten, hoe de ouders betrekken bij een gezondheidsbeleid op school?
- Een uitgebreide uiteenzetting over het online beschikbaar bewegings- en voedingsadvies op maat.
- Bijlagen met taken voor de leerlingen en nieuwsbrieven voor de ouders.
- **HET BEWEGINGS- EN VOEDINGSADVIES OP MAAT** is online beschikbaar.

Doelgroep

Secundair onderwijs, 12-18 jaar.

Didactische werkvormen

Online bewegingsadvies en vetadvies op maat.

Actieniveau

Schoolbeleid, Schoolomgeving, Klasniveau, Individueel niveau

Kostprijs

Gratis ter beschikking op het internet.

Organisatie

Steunpunt, Sport Beweging en Gezondheid i.s.m. Universiteit Gent en de Stichting Vlaamse Schoolsport.

Contactadres

Prof. I. De Bourdeaudhuij/Prof. G. Cardon
Vakgroep Sport- en Bewegingswetenschappen
Watersportlaan 2, 9000 Gent.

Website

U kan de handleiding en het advies op maat verkrijgen via www.schoolsport.be/Fitte school. Meer informatie over het Steunpunt Sport, Beweging en Gezondheid op www.steunpuntsbg.be

1. Maak de leerlingen vertrouwd met de test door hem klassikaal te overlopen

2. Geef de leerlingen de kans om het bewegings- en vetadvies in te vullen

3. Bespreek en vergelijk de resultaten en adviezen klassikaal