

Opzet project ' E kick di nos salu'

Inleiding:

Fundashon Kuida Nos Kurason organiseert een gezondheidmaand voor tweede en derde klassen van het voortgezet onderwijs gedurende de maand maart/april. In nauwe samenwerking met de leerkracht wordt er informatie verstrekt over gezond eten en gezond bewegen

Elke leerling krijgt een informatiepakket. Vooraf en aan het einde van het project wordt er bij elke leerling een check-up gedaan.

Er wordt getest op:

- gewicht
- bloeddruk

Het project is in samenwerking met de leerkrachten. De leerkrachten moeten de leerlingen motiveren en aanmoedigen tot een zo gezond mogelijke leefstijl.

Doelgroep:

Dit project richt zich op jongeren in de leeftijd van 13 tot 18 jaar in het voortgezet onderwijs. Wij hebben gekozen voor de tweede en derde klassen omdat de eerste klassen veel tijd en energie nodig heeft om zich te oriënteren op de nieuwe omgevingssituatie en veel nieuwe lesstof. De vierde klassen richt zich op examens en hebben niet veel tijd voor een ander project.

Totaal zullen er 5/ 6 klassen van verschillende scholen deelnemen aan dit project.

Doel:

Het project richt zich op jongeren in relatie tot voeding, bewegen, overgewicht en roken. Dit zijn leefstijl- en risicofactoren die invloed hebben op het ontstaan van hart-en vaatziekten.

Waarom deze doelgroep:

Zij hebben meer levensjaren voor zich waarin ze kunnen profiteren van de 'opbrengsten' van gezond leven. Daarnaast wordt er vaak doelbewust voor jongeren gekozen, omdat bepaalde risicofactoren zich vooral bij jongeren ongunstig ontwikkelen. Bovendien is bekend dat veel aandoeningen en ziekten op oudere leeftijd kunnen worden uitgesteld of voorkomen met gezond gedrag op jonge leeftijd. Juist in deze periode kan gezond gedrag een belangrijke invloed hebben op de latere gezondheid. Ook speelt het aanleren van gedrag in deze perioden een belangrijke rol. Met name jongeren imiteren gedrag van mensen in hun directe omgeving. Kortom, een gezonde leefstijl en omgeving op jonge leeftijd wordt geassocieerd met de hoogste winst ten aanzien van een goede gezondheid op oudere leeftijd.

De doelgroep jongeren is echter een moeilijke groep om gezondheidsvoorlichting op te richten. Jongeren leven in het heden, de dreiging van hart- en vaatziekten

op oudere leeftijd zal op de meeste jongeren nog weinig indruk maken. De gezondheidsboodschap zal dus op een voor de doelgroep aansprekende manier moeten worden aangeboden, gericht op het hier en nu en hun eigen leefwereld. De doelgroep is in toenemende mate in staat om zelf keuzes te maken. Het is dus zaak om de gezonde keuze te stimuleren.

Tijdsduur:

5/6 weken

Opzet:

Het project vindt plaats in nauwe samenwerking met de leerkracht. Om leerkrachten enthousiast te krijgen organiseren wij een introductiebijeenkomst voor de leerkrachten. In deze bijeenkomst wordt de informatie gegeven over het project, de voordelen van het deelnemen aan het project etc. Nadat leerkrachten zich hebben opgegeven volgt er een selectieprocedure. Voor meer informatie zie 'introductiebijeenkomst leerkrachten'

Met de geselecteerde docenten vindt er een vervolgbespreking plaats. Hierbij zullen ook de sprongleraren van elke school aanwezig zijn. In deze bespreking worden de "puntjes op de i gezet" en bespreken we het lesrooster door voor het maken van afspraken.

Als het met de leerkrachten rond is, kan de eerste uitvoering plaatsvinden de introductiebijeenkomst leerlingen' Op deze bijeenkomst worden leerlingen geïnformeerd en gestimuleerd over het project.

Voor de introductiebijeenkomst aan de leerlingen worden de portofolio's alvast aan de leerlingen gegeven zodat zij al een beetje weten wat hen te wachten staat. De inschrijvingsformulieren worden van tevoren ingevuld door de leerlingen. Zij nemen deze weer mee op de introductiebijeenkomst. De versieringen zoals vlaggen, posters etc. worden ook alvast aan de leerkracht gegeven voor het versieren van hun eigen lokaal.

De leerkracht verdeelt de klas in vier groepen. Alle vier de groep bedenken een naam.

Na die bijeenkomst gaan ze zelf aan de slag onder begeleiding van hun leerkracht. De coördinator van het project zal elke week checken bij de verschillende klassen hoe het gaat. Elke week zijn er twee projectopdrachten, een verzorgingstaak en er is een happy hour.

Tussendoor vindt er een extra activiteit (uitvoering 2) plaats voor alle klassen die deelnemen aan het project.

Aan het einde van het project vindt uitvoering 3 plaats, de afsluiting.

Halverwege zal er een voortgangsgesprek plaats vinden met de docenten.

De leerlingen kunnen tussen de weken door altijd bij de hartstichting terecht voor vragen en opmerkingen salu_kick@kurason.com

Uitvoeringen:

Voor uitvoering 1: introductiebijeenkomst leerlingen

- Uitdelen van materiaal:
 - portofolio aan leerlingen
 - boekjes pakket
 - eet- en bewegingsdagboekje uitdelen die ze elke week meenemen en die geëvalueerd wordt
 - Inschrijfformulieren laten invullen. Deze retourneren op de introductiebijeenkomst.

Uitvoering 1: introductiebijeenkomst leerlingen

- Introductie
 - Uitleg van project aan leerlingen
 - Theorie en metingen door professionals
 - Bewegingsactiviteiten parcours van tennis, zwemmen, aquaerobics, midgetgolf
- (voor meer informatie zie plan ' introductiebijeenkomst leerlingen)

Uitvoering 2: extra activiteit

Met alle scholieren van de vijf verschillende klassen wordt deze activiteit uitgevoerd.

Een sporthal/ speelveld afhuren, verschillende spellen spelen of zeilen.
(voor meer informatie zie plan ' extra activiteit)

Uitvoering 3: afsluiting

- metingen door professionals
- bekendmaking van winnaar
- prijsuitreiking
- activiteit

(voor meer informatie zie plan ' afsluiting')

Tussen de uitvoeringen door, zal elke week de coördinator van het project langs gaan bij de klassen. Totaal zal zij vijf keer langs gaan bij de klassen om met de leerlingen te evalueren.

Van de scholenbezoeken wordt een groot schema gemaakt met data + tijden!

Scholenbezoek 1: Kennismaking leerlingen + uitdelen portfolio's + het vormen
Van groepen + start van bloem/ plant

Scholenbezoek 2: coördineren van activiteit (professional, aerobicinstructeur
Ingehuurd)

Scholenbezoek 3: bekijken van stand van zaken, gesprekken met scholieren
Meenemen voor op te hangen in de klas:
- poster met de zes aandachtspunten over gezond eten
- gewicht en lengte meter

Scholenbezoek 4: bekijken van stand van zaken, gesprekken met scholieren

Scholenbezoek 5: bekijken van stand van zaken, gesprekken met scholieren
Sprintje organiseren voor stand van scorelijst
kennisquiz
Evaluatieformulier in laten vullen

Competitie:

Om de leerlingen nog meer te stimuleren is er in het project een competitie-element ingebracht. De verschillende klassen strijden tegen elkaar doormiddel van het behalen van punten. Iedere klas krijgt een scorelijst. Deze lijst houdt de leerkracht bij. Elke keer als er een projectopdracht vervuld is krijgt de klas 30 punten. Is er een leerling zonder geldige reden niet bij dan gaat er 1 punt van de 30 punten af. Bij de extra activiteit kunnen de klassen ook punten verdienen. Op de scorelijst staan ook andere standen van score die ingevuld moet worden. Bijvoorbeeld er staat een score bij van een totaal getal van het aantal minuten rennen op 100 meter van 20 personen (deze zal de coördinator afnemen). Als iemand bijv. rookt is er kans op een slechtere conditie dan een ander, en een minder hoog resultaat voor op de scorelijst.

De leerkracht beoordeelt de projectopdrachten, is het niet voldoende zullen er 10 punten van die dertig punten afgaan.

De projectopdrachten zijn al ingevuld voor de vier weken. Mocht er een ander idee zijn is dat natuurlijk ook prima. De projectopdrachten mogen veranderd worden.

Voor de creativiteit van het versieren van de klas, worden ook punten toegekend door de coördinator van het project.

Bij uitvoering 3, de afsluiting zal er bekend worden gemaakt wie er gewonnen heeft en vindt de prijsuitreiking plaats.

De klas die gewonnen heeft krijgt een

Elke klas krijgt als prijs een vis dit als symbool van de gezondheidsweek en het blijven zorgen voor jezelf maar ook voor anderen.

Projectopdrachten:

De projectopdrachten vinden plaats op school met de eigen klas. De leerkracht deelt de klas in 4 groepen en elke groep krijgt verschillende opdrachten.

Uit elke groep wordt er 1 verantwoordelijke aangewezen die tevens contactpersoon is van zijn groep.

Elke week vinden twee projectopdrachten plaats.

In de kennismakingsweek (de week voor de introductiebijeenkomst voor leerlingen) worden door de coördinator de portofolio's langs gebracht.

De leerlingen kunnen alvast de theorie doorlezen en de leerkracht kan in deze week alvast groepen maken en huiswerk opgeven voor de projectopdrachten.

Elke week is er een happy our: elke groep maakt een keer een lekkere gezonde snack.

De verzorgingstaak:

De verzorgingstaak houdt in dat elke groep een bloem, plant moet verzorgen.

Deze moeten zij zelf gaan kweken. In de kennismakingsweek (de week dat de portofolio's worden uitgedeeld) moeten de leerlingen een bloembol? zaadje poten in een bloempot. Gedurende alle maanden zullen zij deze met hun groep moeten verzorgen. De achterliggende gedachten hierbij is dat als je voor iets of iemand anders kan zorgen, dit ook goed voor jezelf werkt. Want hoe kan je voor jezelf zorgen als je dat niet zou kunnen voor iets of iemand anders!

In de klas zal er voor de gehele maand een activiteitenkalender opgehangen worden + scorelijst.

Projectweken:

Elke week heeft een thema:

Week 1. E kick di sera konosi

- uitdelen van portofolio's
- groepen vormen, namen laten bedenken
- opdracht kweken eigen plant/ bloem
- klas versieren

Week 2: E kick die dialogo

Maandag

Uitvoering 1

Woensdag*

Er komt een professionele sportbeoefenaar de projectopdracht verzorgen

Donderdag*

De gymleraar zal een extra bewegingsles verzorgen

Vrijdag*

Happy our: De leerkracht heeft voor iedereen een heerlijke gezonde snack gemaakt

Week 3: E kick di move ti bo ta soda

dinsdag*:

Groep 1: presentatie geven over het hart en vaten (ongeveer van een half uur)

Groep 2: organiseren van bewegingsactiviteit (ongeveer van een half uur)

Donderdag*:

Groep 3: presentatie geven over beweging (ongeveer van een half uur)

Groep 4: organiseren een bewegingsactiviteit (ongeveer van een half uur)

Vrijdag*

Happy our: Groep 1 en 2 werken samen, en hebben voor iedereen een heerlijke gezonde snack gemaakt

Week 4 : E kick di no huma

Dinsdag*

Groep 1: organiseren van bewegingsactiviteit (ongeveer van een half uur)

Groep 2: presentatie geven over voeding (ongeveer van een half uur)

Donderdag*

Groep 3: organiseren van bewegingsactiviteit (ongeveer van een half uur)

Groep 4: presentatie geven over roken (ongeveer van een half uur)

Vrijdag*

Happy hour: Groep 3 en 4 werken samen, en hebben voor iedereen een heerlijke snack gemaakt

Week 5: E kick di un kuminda sa'lu

Woensdag*

Iedereen heeft een eigen recept bedacht (eventueel voorbeelden geven) en opgeschreven (de leerkracht maakt hier een bundel van voor iedereen persoonlijk + de recepten van de snackjes)

Op deze dag van de week ga je met elkaar lunchen

Groep 1: voorgerecht

Groep 2: hoofdgerecht

Groep 3: nagerecht

Groep 4: aperitiefje

Na het eten nog een half uurtje buitenactiviteit (eigen idee van de hele groep)

vrijdag* Kennistest (ren je rot spel) / uitvoeren door coördinator

Groep 1: 10 vragen bedenken voor de kennistest

Groep 2: 10 vragen bedenken voor de kennistest

Groep 3: 10 vragen bedenken voor de kennistest

Groep 4: 10 vragen bedenken voor de kennistest

Alle groepen hebben vragen gemaakt. Omstebeurt stelt de groep de 10 vragen aan de andere drie groepen. Als je met je groep het weet probeer je met je groep naar de bel te lopen. 1 van de groep heeft een lepel met een aardappel in zijn mond. De aardappel moet in de emmer bij de bel zitten, pas dan mag je bellen en het antwoord zeggen.

Voor het samenspel kan de leerkracht ook meedoen!

Voor meer informatie bezoek de website www.kurason.com

* De dagen kunnen veranderen, is als voorbeeld