

# FITTE SCHOOL



vigez  
Vlaams Instituut voor  
Gezondheidspromotie en  
Ziektepreventie vzw



Met steun van de  
Vlaamse overheid

[www.fitteschool.be](http://www.fitteschool.be)

## OPROEP 2011-2012 - FITTE SCHOOLDAG secundair onderwijs

### Heeft je gezondheidsbeleid een duwtje in de rug nodig?

Fitte School wil jou hierbij helpen en komt voor een dag jouw school wat meer gezondheid geven. SVS lanceert in samenwerking met VIGeZ en NICE de **Fitte Schooldag** om te genieten van gezonde voeding en beweging en om het gezondheidsbeleid nieuw leven in te blazen!

Fitte School wil met de Fitte Schooldag een aanzet geven om het schoolteam, de leerlingen en het beleid stil te laten staan bij hoe je voldoende beweging en gezond eten op een effectieve manier kan aanpakken via je schoolbeleid.

De school doet op zich al veel, maar soms kan een extra duwtje in de rug een grote meerwaarde betekenen. De Fitte Schooldag kan gezien worden als een kennismakingsdag met het huidige voedings- en bewegingsbeleid op school, waarbij nieuwe accenten een dynamische schwing aan de schooldag geven, maar ook aan het verdere beleid.

Het is dus een gewone schooldag met dat ietsje meer... gezonde voeding en beweging!

### Hoe gaan we aan de slag?

Fitte School heeft een brede waaier aan acties samengesteld die de school kan ondernemen om haar voedings- en bewegingsbeleid kracht bij te zetten. Het **actiepakket** omvat concrete activiteiten rond gezonde voeding en beweging die over de dag heen afgestemd kunnen worden op maat van de school. Zo kan de school onder andere kennismaken met enkele nieuwe initiatieven en kunnen bestaande acties eventueel bijgestuurd worden.

De acties worden bewust gekozen zodat ze op termijn ook ingebed kunnen worden in het schoolbeleid. Tijdens de Fitte Schooldag mag de school rekenen op de steun van enkele SVS-medewerkers. Het actiepakket is bedoeld als leidraad en kan eventueel de aanzet betekenen voor nieuwe ideeën.

Een **verkennend gesprek** op school is de basis voor het opstellen van het dagprogramma. Tijdens dit gesprek wordt de huidige situatie van de school bekeken, samen met het beleid dat gevoerd wordt op vlak van gezonde voeding en beweging. Afhankelijk van wat de school reeds aanbiedt, wordt een keuze gemaakt van bewegings- en voedingsactiviteiten en wordt samen nagegaan hoe men deze op maat van de school kan implementeren zodat ze een langer leven beschoren zijn en het niet blijft bij eenmalige prikkels.

SVS stelt een **dagprogramma** voor en samen met de school wordt een geschikte datum gekozen. SVS zal aanwezig zijn tijdens de **Fitte Schooldag** en de acties coördineren doorheen de dag. Waar nodig zullen bepaalde acties ook door de SVS-medewerkers begeleid worden. De bedoeling is dat de school zoveel mogelijk zelf op zich neemt en bekijkt hoe men dit op termijn kan blijven implementeren.

Nadat de Fitte Schooldag heeft plaatsgevonden wordt een korte evaluatievergadering ingepland om de acties en de dag te evalueren. Deze kan resulteren in tips en suggesties om het voedings- en bewegingsbeleid verder bij te sturen.

## Verwachtingen en voorwaarden

Voor het schooljaar 2011-2012 zal SVS 3 secundaire scholen per provincie selecteren om het aanbod te implementeren. De selectie zal gebeuren op basis van enkele selectiecriteria die vooraf bepaald zijn: huidige situatie van het voedings- en bewegingsbeleid, provinciale spreiding, vertegenwoordiging diverse onderwijsnetten, motivatie voor het aanbod, integratie van voeding en beweging in de jaarwerking,... SVS beoogt met dit project duidelijk de kwaliteit en niet de kwantiteit. In samenspraak met de pedagogische begeleiding willen we op deze manier scholen verder stimuleren om een efficiënt schoolbeleid te voeren op vlak van gezonde voeding en beweging.

### Enkele belangrijke randvoorwaarden:

- De school wil graag werk maken van haar voedings- en bewegingsbeleid en dit verder op punt zetten.
- De school ziet het bovendien haalbaar om hier zelf ook een actieve(re) rol in op te nemen.
- De school en SVS maken gezamenlijke afspraken in het kader van de Fitte Schooldag (o.a. inlichten schoolteam en leerlingen, opnemen van bepaalde acties, naleven van gemaakte afspraken, ...).
- De school duidt een contactpersoon aan die het proces opvolgt.
- De school is gemotiveerd om in de toekomst initiatieven van de Fitte Schooldag verder uit te dragen via haar beleid.

### Wat mag de school van SVS verwachten?

- SVS helpt de school op weg in het uitbouwen van een efficiënter voedings- en bewegingsbeleid door het aanbieden van een Fitte Schooldag, die als aanzet kan gezien worden voor eventuele veranderingen.
- SVS helpt de school keuzes maken en tracht de school tot bepaalde inzichten te brengen door het aanreiken van (nieuwe) ideeën en de school hierbij zoveel mogelijk te ondersteunen.
- SVS zoekt mee naar nieuwe acties en ideeën om een krachtadiger beleid uit te voeren op school.
- SVS zal het programma voor de Fitte Schooldag op punt zetten en coördineren, waarbij iedere partij in de school een belangrijke rol heeft. Hierbij wordt de schooleigen cultuur zoveel mogelijk gerespecteerd.
- SVS zal voor de langere termijnondersteuning doorverwijzen naar de belangrijke partners waarop de school zich kan beroepen.

## Hoe aanvragen?

Een school kan per e-mail ([viviane.vanhemelrijck@schoolsport.be](mailto:viviane.vanhemelrijck@schoolsport.be)) intekenen op het aanbod met behulp van het bijgevoegde formulier. In totaal worden 15 secundaire scholen geselecteerd die in het schooljaar 2011-2012 kunnen genieten van dit aanbod.

## Praktisch

### Timing

Mogelijkheid tot inschrijven tot 14 oktober 2011.

Bekendmaking geselecteerde scholen en afspraak voor intakegesprek: vanaf 28 oktober 2011.

Programmaopmaak en voorbereidingsperiode: vanaf 7 november 2011.

Uitvoering van de Fitte School-dagen: vanaf november 2011 tot juni 2012

Evaluatie Fitte Schooldag: binnen de twee weken na het plaatsvinden van de Fitte Schooldag.

Opvolging en begeleiding door partners.

### Kostprijs

De school betaalt voor dit aanbod een basisbedrag van 50 euro. Drie contactmomenten (intakegesprek, gesprek over de praktische organisatie en nabespreking) zijn gratis.

Voor het aanleveren van drukwerken wordt de effectieve kost doorgerekend.

Voor eventueel bijkomende contactmomenten wordt een prijs van 50 euro aangerekend.

Indien de school uit het actiepakket keuzes maakt die een kostprijs met zich meebrengen zullen deze doorgerekend worden.