

# 30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart 2023

.....

Welke uitdaging  
ga jij aan?



DOE  
MEE MET  
JE HELE  
KLAS!

## Handleiding

30DAGENGEZONDER VOOR SCHOLEN

EDITIE 2023

# WELKOM!

**Geweldig dat jouw school meedoet aan 30dagengezonder! Deze campagne helpt scholen om met de leerlingen en het personeel in actie te komen voor de eigen gezondheid en elkaar te ondersteunen en stimuleren. Want samen is veel leuker en het werkt! In deze handleiding lees je hoe je 30dagengezonder binnen jouw school kan uitrollen. Maar eerst leggen we even kort de campagne uit.**

## HOE ZIET DE CHALLENGE ERUIT?

Dat bepaalt elke deelnemer zelf! Je kiest een zelfgekozen uitdaging die je in maart 30 dagen lang vol gaat houden. Start een uitdaging samen met het team van leerkrachten of samen in de klas. Ga bijvoorbeeld dansen op muziek voordat de les begint, elke dag water drinken of fruit als tussendoortje nemen. Zie meer voorbeelden op de vierde pagina. Door 30 dagen lang een gezondere uitdaging aan te gaan, vergroot je de kans dat het een nieuwe gewoonte wordt. Door de campagne word je met elkaar bewust gemaakt van (on)gezond gedrag, krijg je handvatten om gewoontegedrag te doorbreken en word je op een positieve manier gestimuleerd. Dit levert een succeservaring op als je het 30 dagen volhoudt.



## WAT IS HET DOEL?

In 30 dagen een gezonde gewoonte aanleren of stoppen met een ongezonde gewoonte. Het kan! De uitdaging draagt bij aan gezonde en vitale leerlingen en leerkrachten, die beter presteren, creatiever zijn en minder vaak ziek. De meeste mensen weten dat een gezonde leefstijl belangrijk is. Maar weten is nog geen doen. Door 30dagengezonder helpt je om samen in actie te komen.

# Hoe werkt het?

## FEBRUARI

- Geef bekendheid aan 30dagengezonder op school en laat zo veel mogelijk mensen weten dat jullie meedoen aan de campagne 30dagengezonder. Plaats bijvoorbeeld een bericht op de ouderapp, nieuwsbrief en/of social media. Of hang posters in de school. Hiervoor kan je verschillende materialen inzetten zoals voorbeeldteksten voor de nieuwsbrief, posters, logo, banner. Download de materialen [hier](#) gratis. Of vraag ze aan bij de contactpersoon van je regio (zie laatste pagina).
- Daag elke klas uit om samen een uitdaging aan te gaan. Teken (samen met team of klas) een '[contract met jezelf](#)' en/of een '[contract met de klas](#)' en hang deze op een zichtbare plek zodat je er elke dag aan herinnerd wordt.
- Goed voorbeeld doet volgen. Vraag de directeur om ambassadeur te zijn en ook een gezonde uitdaging aan te gaan. Maar ook andere leerkrachten, teamleden en leden van de ouderraad of leerlingenraad kunnen het goede voorbeeld geven en anderen enthousiasmeren.



## MAART

- Ga van 1 t/m 30 maart de uitdaging aan! Laat ons via social media weten wat jullie challenge is met de #30dagengezonder.
- Deel ervaringen met elkaar, bijvoorbeeld aan het begin van een vergadering of klassengesprek.

### **Smaak te pakken en willen jullie structureel aandacht geven aan gezondheid?**

Kijk eens op [gezondeschool.nl](http://gezondeschool.nl) voor informatie en mogelijkheden of neem contact op met de contactpersoon van jouw regio op de laatste pagina.

# VOORBEELD UITDAGINGEN PER THEMA

## GEZONDE VOEDING

- 30 dagen water drinken in de pauze
- 30 dagen groente en/of fruit in de pauze
- 30 dagen de dag starten met een gezond ontbijt
- 30 dagen koffie zonder suiker

## MEER BEWEGEN

- 30 dagen de Daily Mile rennen met de klas
- 30 dagen een moment van bewegend leren in de klas
- 30 dagen extra buitenspelen
- 30 dagen een energizer doen in de klas.

## AANDACHT VOOR ELKAAR

- 30 dagen een 'momentje voor een complimentje' in de klas
- 30 dagen pauze nemen (zonder mobiel)
- 30 dagen een gesprekje met je buurman in de klas

## ONTSPANNEN

- 30 dagen een ontspanningsoefening met de klas
- 30 dagen de dag starten met een meditatieoefening
- 30 dagen een yogalesje in de klas

## NATUUR

- 30 dagen naar buiten, maak een ommetje met de Ommetje-app
- 30 dagen een moestuintje bijhouden
- 30 dagen aandacht voor natuur in de lessen

**OF GA VOOR EEN  
ANDERE UITDAGING!**

# EXTRA INFORMATIE

Heb je vragen of opmerkingen? Dan kun je deze mailen naar de contactpersoon van de GGD-regio waar je school gevestigd is.

Uiteraard horen wij graag tips om onze ondersteuning te verbeteren. Ook zijn we benieuwd naar je ervaringen met 30dagengezonder.

Veel succes!

Team 30dagengezonder



- GGD Gooi en Vechtstreek, Irma Laméris, [i.lameris@ggdgv.nl](mailto:i.lameris@ggdgv.nl)
- GGD Hart voor Brabant, Evelien Specken, [e.specken@ggdhvb.nl](mailto:e.specken@ggdhvb.nl)
- GGD Hollands Noorden, Esther Kleine Deters, [ekleinedeters@ggdhn.nl](mailto:ekleinedeters@ggdhn.nl)
- GGD IJsselland, Laura Muis, [l.muis@ggdijselland.nl](mailto:l.muis@ggdijselland.nl)
- GGD Kennemerland, Janneke Heys, [janneke.heys@vrk.nl](mailto:janneke.heys@vrk.nl)
- GGD West Brabant, Simone van Halteren, [s.halteren@ggdwestbrabant.nl](mailto:s.halteren@ggdwestbrabant.nl)
- GGD Zaanstreek Waterland, Anne van Deuren, [avandeuren@ggdzw.nl](mailto:avandeuren@ggdzw.nl)

Of mailen naar: [info@30dagengezonder.nl](mailto:info@30dagengezonder.nl)