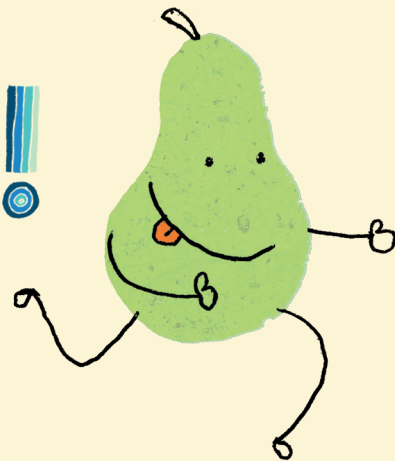


FIT GAAF!



DIT WERKBOEKJE IS VAN:

WERKBOEKJE VOOR KIDS



FitGaaf! gelooft in positieve bekrachtiging, structuur en plezier bij gezond gewicht en leefstijl van kinderen. Daarom hebben we een kalender ontworpen! Met stickers voor dagelijks gezond eten, drinken, bewegen en slapen. En als ondersteuning vind je in dit werkboekje allerlei extra's.

Inspiratie, foto's en filmpjes vind je ook op **www.fitgaaf.nl** of **facebook.com/fitgaaf**

Blij met FitGaaf!? Laat het ons weten of zien met #fitgaaf op   

© 2018

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Tom Steffens.

teksten: Tom Steffens

vormgeving: MAKI | www.makimaki.nl



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Deze activiteit draagt bij aan een
GEZONDE SCHOOL

Partner van

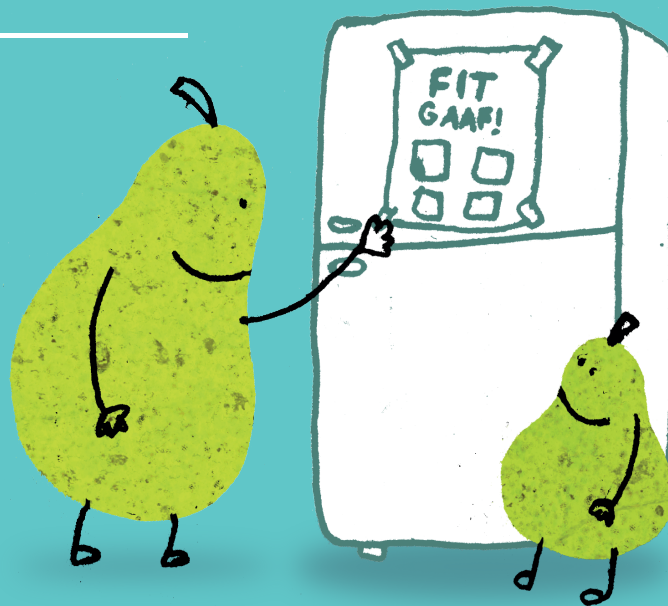
Alles is gezondheid...

OPDRACHT 1: VOORBEREIDING

FitGaaf! draait eigenlijk heel simpel om een kalender met stickers. Je gaat 12 weken stickers plakken voor elke gezonde actie die je op een dag doet. Een langere uitleg staat ook op je kalender. Bekijk die maar eens en bespreek samen wat de bedoeling is.

Bedenk alvast een gave plek thuis, waar je samen met je papa of mama (of andere volwassenen) de kalender op wil hangen! Bijvoorbeeld op de koelkast.

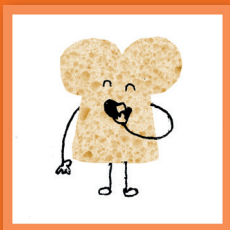
**STOER HOOR,
DAT JE WIL GAAN
WERKEN AAN GEZOND
ETEN, DRINKEN EN
BEWEGEN!**



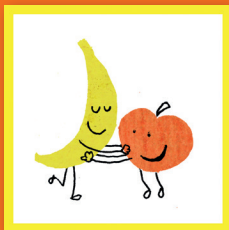
OPDRACHT 2: BEKIJK EN BESPREEK DE STICKERS

Elke sticker op de FitGaaf!-kalender staat voor een gezonde actie. In principe hanteren we de algemene normen voor kinderen, die bepaald zijn door bijvoorbeeld het Voedingscentrum. Die staan kort bij elk stickervel in het stickerboekje beschreven. Voor een meer specifieke en uitgebreide uitleg van elke sticker kun je kijken op **www.fitgaaf.nl** bij *Hulp & Inspiratie*. Voor de eerste week stickers plakken kun je die normen aanhouden. Na die week kunnen jullie bij elk stickertje zelf afspraken maken. Dat leggen we dan verder uit bij opdracht 4.

ONTBIJT



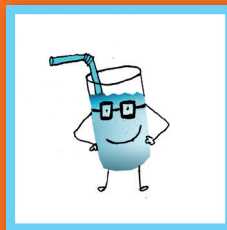
2 STUKS FRUIT



GROENTE 100-200 GRAM



WATER 5-6 GLAZEN



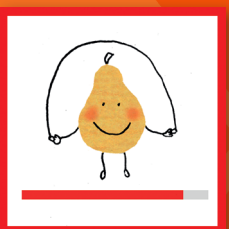
SLAPEN



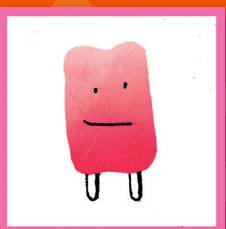
GEWOON BEWEGEN



INTENSIEF BEWEGEN



JOKER VOOR AF EN TOE SMOKKELEN



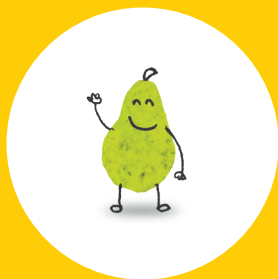
FIT-CHECK



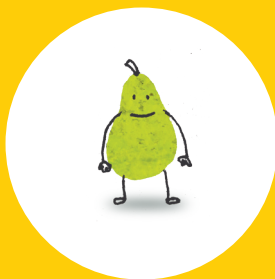
OPDRACHT 3: HOE FIT VOEL JE JE NU? + START!

Hoe fit voel je je nu? Dat kun je ontdekken door na te denken over de vraag hoe moe je je nu voelt na korte, zware inspanning. Stel je maar eens voor dat je heel snel moet fietsen of rennen om op tijd in de klas te zijn. Hoe moe voel jij je dan als je de klas in komt?

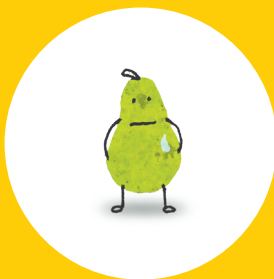
Kleur het vakje in dat jouw gevoel het beste weergeeft. Over een paar weken doen we deze opdracht weer!



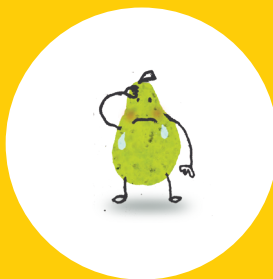
☐ HELEMAAL NIET MOE



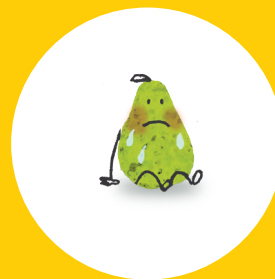
☐ BEETJE MOE



☐ VERMOEID



☐ ERG VERMOEID



☐ HEEL ERG VERMOEID

WE ZIJN KLAAR VOOR WEEK 1!

Mooi! We zijn klaar om met FitGaaf! te beginnen. Dat kun je het beste op een maandag doen. Een dinsdag kan ook nog wel, maar is het vandaag woensdag of verder in de week? Dan kun je het beste wachten tot maandag. In je eerste week mag je dus stickers plakken volgens de algemene normen uit het stickerboekje. Zo zie je wat er al heel goed gaat en wat misschien beter kan. Succes en we spreken elkaar weer bij opdracht 4 in dit werkboekje!

OPDRACHT 4: TABEL NA 1 WEEK

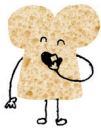
Jullie hebben nu 1 week bijgehouden wat er al heel goed gaat en misschien beter kan. Nu kunnen jullie per stickertje samen afspraken maken. Want iedereen is uniek en algemene normen passen lang niet altijd.



afspraken over slapen



afspraken over fruit eten



afspraken over ontbijt



afspraken over water drinken



afspraken over groente eten



afspraken over jokers



afspraken over intensief bewegen



afspraken over gewoon bewegen

OPDRACHT 5: HOE VOEL JE JE NU?

Je 'fit voelen' gaat vooral over je lichaam. Maar bij 'je gezond voelen' gaat het ook om je emoties. Ken je de vier basisemoties al? Kijk eens naar de wortels hieronder. Hoe voel jij je meestal? Zet bij elke wortel een kruisje bij NOOIT, SOMS, VAAK of ALTIJD. Eventueel kunnen jullie zelf nog een vijfde emotie bedenken en invullen.



BLIJ



BANG



BEDROEFD



BOOS



	NOOIT				
	SOMS				
	VAAK				
	ALTIJD				

1E WEEK KLAAR! OP NAAR DE VOLGENDE 3 WEKEN!

Jullie gaan nu 3 weken verder met de kalender en stickers aan de slag. Bij elk stickertje hebben jullie afspraken gemaakt. Het is belangrijk dat elke week wordt afgesloten met een evaluatie, de wekelijkse fit-check. Kijk aan het eind van elke week samen met je vader of moeder terug op de afgelopen week: Hoe ging het? Welk stickertje ging goed. Welke iets minder? Daar kun je het schemaatje hieronder bij gebruiken. Week 1 kunnen jullie alvast invullen, want die heb je gedaan! Heb je samen de week besproken? Dan mag je ook op jouw kalender de fitcheck-sticker plakken!



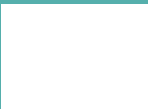
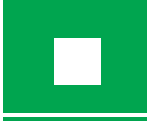
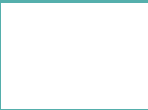
WEEK	HOE GING HET?		WELK STICKERTJE GING GOED?	WELK STICKERTJE KAN BETER?
1	 ☐	 ☐		
2	 ☐	 ☐		
3	 ☐	 ☐		
4	 ☐	 ☐		



NA 4 WEKEN. BELONING PER "MOEILIJK" STICKERTJE:

Jullie hebben nu 4 weken stickers geplakt voor elke gezonde actie. Tijd voor een tussen-check!
Wat zijn de stickers die je extra moeilijk vindt, die een uitdaging zijn? Daar gaan we de komende weken extra aan werken. Bij elk 'moeilijke' stickertje kun je steeds 2 punten verdienen als jouw doel bij dat stickertje is gelukt. Zet achter dat stickertje in de tabel dus een 2. Achter stickertjes die je makkelijk vindt, zet je een 1. Met die punten gaan we straks tellen en kun je een beloning per 'moeilijk' stickertje verdienen.
Let op! Kies maximaal 5 moeilijke stickers. Het moet wel leuk en haalbaar blijven. In de laatste kolom kunnen jullie daarbij weekbeloningen bedenken.

STICKER	MAKKELIJK / MOEILIJK	DOEL	PUNTEN PER STICKERTJE	BELONING
		elke dag 5 glazen water drinken, goed verdeeld over de dag: 1 sticker van de kalender per dag plakken.	2 punten per keer dat het is gelukt	Voorbeeld: Wanneer ik 12 punten voor water heb gehaald, mag ik zaterdag 30 minuten later naar bed.

STICKER	MAKKELIJK / MOEILIJK		DOEL	PUNTEN PER STICKERTJE	BELONING
					
					
					
					

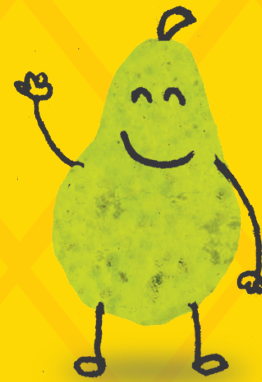
**VOORBEELD -
BELONINGENLIJSTJE**

- iets niet hoeven doen wat ik niet leuk vind (bijvoorbeeld de afwas)
- iets later naar bed op een avond (tijd afspreken)
- Een gezonde maaltijd kiezen
- iets doen wat ik leuk vind samen met papa/mama (spreek af wat en wanneer, hoe lang)
- Helpen met koken
- Speciaal spelletje doen
- Een uitje (bijvoorbeeld naar het park)

WEEK-BELONINGEN-TEL-TABEL. VOOR DE KOMENDE 8 WEKEN!

Op de vorige bladzijden hebben jullie beloningen voor elk moeilijke stickers apart afgesproken. Maar met die bonuspunten bij elkaar opgeteld kun je ook afspraken maken over gave grotere weekbeloningen! Daar kun je het schema hieronder voor gebruiken.

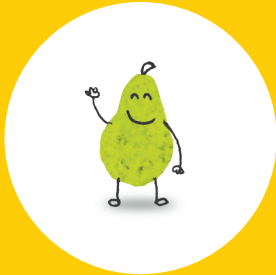
WEEK	AFGESPROKEN BELONING	BIJ HOEVEEL PUNTEN BEHAALD?	AANTAL X MOEILIJKE STICKERS GEPLAKT!	TOTAAL AANTAL BONUSPUNTEN	BELONING GEHAALD?
1				X2 =	
2				X2 =	
3				X2 =	
4				X2 =	



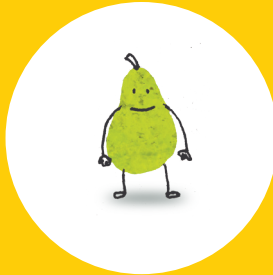
WEEK	AFGESPROKEN BELONING	BIJ HOEVEEL PUNTEN BEHAALD?	AANTAL X MOEILIJKE STICKERS GEPLAKT!	TOTAAL AANTAL BONUSPUNTEN	BELONING GEHAALD?
5				X2 =	
6				X2 =	
7				X2 =	
8				X2 =	

OPDRACHT 6 NA 12 WEKEN

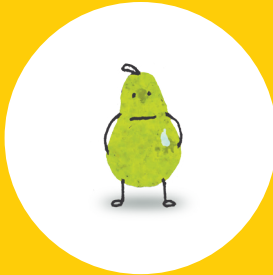
Hoe fit voel je je nu? Dat kun je weer ontdekken door na te denken over de vraag hoe moe je je nu voelt na korte, zware inspanning. Stel je maar eens voor dat je heel snel moet fietsen of rennen om op tijd in de klas te zijn. Hoe moe voel jij je dan als je de klas in komt? Kleur het vakje in dat jouw gevoel het beste weergeeft. Wat had je in het begin van dit werkboekje (bij opdracht 3) ingevuld? Voel je je fitter?



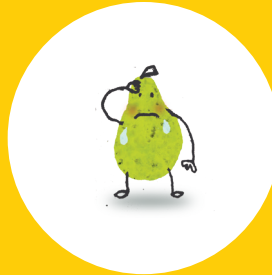
☐ HELEMAAL NIET MOE



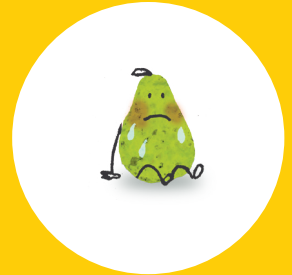
☐ BEETJE MOE



☐ VERMOEID



☐ ERG VERMOEID



☐ HEEL ERG VERMOEID

OPDRACHT 7: HOE VOEL JE JE NU?

In het begin van FitGaaf! hebben we het ook al even over emoties gehad. Dat 'je gezond voelen' ook gaat over hoe je in je vel zit. Kijk weer eens naar de wortels hieronder. Hoe voel jij je meestal? Zet bij elke wortel een kruisje bij NOOIT, SOMS, VAAK of ALTIJD.

Kijk ook hier eens terug wat je eerder in dit werkboekje (bij opdracht 5) had ingevuld. Merk je verschil?



BLIJ



BANG



BEDROEFD



BOOS



	NOOIT				
	SOMS				
	VAAK				
	ALTIJD				

TERUGBLIK

Super goed! Je hebt via de stickers een grote, gezonde stap gezet. Je mag trots zijn. Hieronder mag je zelf bedenken wat je op wil schrijven. Hoe vond je het? Hoe voel je je nu? Wat heb je geleerd? Waar ben je trots op? En bij welke stickers kunnen anderen je nog een beetje blijven helpen?

Trots op je volgeplakte FitGaaf!-kalender? Laat het ons weten of zien met #fitgaaf op



En nu? Probeer alle gezonde acties nu eerst vol te houden zonder de kalender en stickers. Natuurlijk kun je daarbij altijd tips, ondersteuning en inspiratie vinden via **www.fitgaaf.nl**. Doe!

**FIT
GAAF!**

Belonen kan een krachtige aanpak zijn om kinderen te motiveren vaker de gezonde keuze te maken in dagelijks gezond eten, drinken, bewegen en slapen. In dit werkboekje heb je kennis kunnen maken met ons beloningssysteem en onze aanpak. Hopelijk heeft dit je minimaal enige inspiratie en handvatten gegeven om zelf aan de slag te gaan met het belonen van gezond gedrag. Mocht je het gaaf vinden om daarbij onze kalender met stickers te gebruiken, kun je die [HIER](#) vinden.

Korte uitleg over de
FitGaafi-kalender!
Structuur, inzicht en
plezier bij dagelijks
gezond leven.

Ondersteunend werkboekje:
Over **fitheid, emoties,**
doelen stellen + schema
voor wekelijks samen
evalueren!

7 stickers voor dagelijkse
gezonde acties: Slapen, ontbijt,
water drinken, bewegen,
groente en fruit eten.

Kinderen plakken
12 weken stickers voor
elke gezonde dagelijkse
actie. Wat gaat al goed
en wat kan beter?

De stickers zijn
gebundeld in een leuk
stickerboekje. Met
uitleg bij elk stickertje.

Het **jokertje** plak je
wanneer je een keer iets
minder gezonds hebt
gegeten of gedronken :)

