

Vlaardingen, 17 september 2020

Geachte ouders en verzorgers van de kinderen van IKC Erasmus,

Zoals u al heeft kunnen lezen starten we volgende week met “de Gezonde week”. Graag wil ik het onderstaande persbericht met u delen. A.s. dinsdag starten wij met een feestelijke opening van onze gezonde week. Helaas kunt u vanwege corona niet aanwezig zijn op het plein maar bij mooi weer kunt u van achter het hek uw kind aanmoedigen waarbij natuurlijk de 1,5 meter niet vergeten mag worden.

**Op naar een gezonde toekomst!!!**

Sportieve groet,

Team Erasmus

### **IKC Erasmus gaat voor gezond**

*IKC Erasmus wil een bijdrage leveren aan een gezonde toekomst van haar leerlingen. Dit doet ze door de leerlingen een gezonde leefstijl aan te leren. Een gezonde leefstijl bestaat uit genoeg water drinken, voldoende bewegen, het eten van groente en fruit en goed slapen. De school organiseert als aftrap hiervoor vanaf 22 september De Gezonde Week.*

Voor het aanleren van een gezonde leefstijl heeft de school de samenwerking gezocht met JOGG-Vlaardingen. JOGG Vlaardingen biedt de school ondersteuning in de diverse programma's op het gebied van bewegen en water drinken.

#### **Feestelijke aftrap**

Wethouder Jacky Silos opent De Gezonde Week op dinsdag 22 september om 8.45 uur. Daarna start ambassadeur van JOGG en topsporter Nicole Beukers met de kinderen het eerste rondje van The Daily Mile, heel eenvoudig met een rondje in de tuin naast de school. Nicole Beukers is een Nederlandse roeister, die op de Olympische Zomerspelen in 2016 een zilveren medaille won met de dubbel-vier en in dezelfde boot zilver op een EK en goud op een WK behaalde.

#### **Bewegen**

Om aan voldoende beweging te komen gaat de school van start met The Daily Mile. Zoals de naam al zegt, houdt dit dagelijks een kwartier wandelen of rennen in. Een eenvoudige maar effectieve aanpak die bijdraagt aan de conditie van de kinderen, maar ook aan het concentratieniveau, hun stemming, gedrag en algehele welzijn. The Daily Mile kan gezien worden als een korte pauze om je benen te strekken en je brein wakker te schudden.

Om het bewegen nog verder te stimuleren start de school ook met het project Cycling4School. Doel hierbij is dat de kinderen zoveel mogelijk op de fiets of lopend naar school komen. In de actieweek kunnen de leerlingen punten verdienen. Met deze punten spaart de school voor een evenement of campagne op school in het teken van veiliger verkeer of meer bewegen.

### Water drinken

Kinderen krijgen door het drinken van zoete drankjes al gauw 6 kilogram suiker per jaar binnen. Dit kan worden voorkomen door het drinken van water. IKC Erasmus gaat over op schoolwater en introduceert hiermee de vaste dagen waarop de kinderen geen pakjes drinken meer vanaf huis mee nemen. Ieder kind krijgt zijn eigen bidon met zijn naam.

JOGG-Vlaardingen staat voor een gezonde jeugd en een gezonde toekomst. We maken de fysieke en sociale leefomgeving van kinderen en jongeren gezonder. Dit doen we via een integrale methodiek: de JOGG-aanpak. Daardoor groeit onze jeugd op tot een gezonde generatie. Meer weten? Kijk op [joggvlaardingen.nl](http://joggvlaardingen.nl).

