

Groepsles Gezonde Leefstijl

De Jeugdgezondheid (JG) van GGD Noord en Oost-Gelderland (GGD-NOG) bevordert en beschermt de gezondheid, groei en ontwikkeling van jeugdigen van 4 tot 18 jaar. Dit gebeurt door onderzoek en vaccinatie van kinderen, ondersteuning van ouders, ondersteuning van leerkrachten en samenwerking met andere instanties.

Op **dinsdag 11 oktober** geeft de assistente JG **Ramona Gerritsen** een les in groep 7 op de school van uw kind.

Wat is de bedoeling van deze les?

Met deze les willen we kinderen bewust maken van de invloed die zijzelf hebben op hun leefstijl. In de les komen verschillende onderwerpen aan bod zoals bewegen, voeding, sociale media maar ook het omgaan met elkaar. De kinderen kunnen vragen stellen maar vooral ook hun mening geven.

Hoe gaat zo'n les?

De les start met een korte quiz, zo kunnen de kinderen laten zien wat ze al weten over een gezonde leefstijl. Daarna gaan we met elkaar bekijken en bespreken wat van invloed is op de leefstijl. Maar vooral wat je zelf kunt doen. Voorkomen is tenslotte beter dan genezen.

Wilt u zelf meer weten over deze onderwerpen? Kijk dan eens op <https://www.ggdnog.nl/thema-s-publiek/item/gezond-op-school-2/groepsles-gezonde-leefstijl>.

Waar kan ik terecht met vragen?

Mocht u vragen hebben dan kunt u altijd contact opnemen via igz@ggdnog.nl of vraag op school wanneer er een inloopspreekuur JG is. Na de les krijgt u een mail toegestuurd via de school met daarin tips en informatie rondom de onderwerpen die zijn besproken.

Wij werken volgens de (Covid)maatregelen van het RIVM en GGD-NOG.