



IJmuiden, 18-5-2018

Aan de ouders/verzorgers van de leerlingen uit klas 1V1, 1V2, 1C1 en 1P1.

Geachte ouder/ verzorger,

Om fit en energiek te zijn hebben jongeren per dag 1 uur beweging nodig. Uit onderzoek blijkt dat slechts een klein deel van de jeugd dit redt. De meeste jongeren bewegen te weinig, waardoor de kans op gezondheidsklachten toeneemt. Met het project iRun2BFit willen wij als school een positieve bijdrage leveren om deze tendens te verbeteren. iRun2BFit maakt jongeren bewust van de keuzes die je kunt maken om een fitte lijfstijl te ontwikkelen. Een lijfstijl die je past: **Mijn lijfstijl, mijn keuze.**

Programma iRun2BFit

In acht weken laat iRun2BFit jongeren ervaren hoe zij zich fit kunnen voelen en daardoor kiezen voor een gezonde lijfstijl. We streven ernaar dat iedere leerling leert ruim 5 kilometer hard te lopen, omdat dat de afstand is die 'conditiewinst' met zich meebrengt. Uiteraard bouwen we de training vanuit school geleidelijk op.

Wat kunt u doen?

iRun2BFit is voor uw zoon of dochter een ontdekkingstocht en u kunt helpen door een **goede gids** te zijn. Vraag eens naar de inhoud van de gezonde school lessen, waar uw kind leert over het eigen lichaam en de invloed die je hebt om daar op een goede manier mee om te gaan. In de eerste week denkt uw zoon of dochter na over persoonlijke verbeterpunten voor bewegen en gezond leven. In week 4 en 5 van het project wordt uitgebreid stil gestaan bij het belang van goede voeding. Misschien vindt u het leuk om gedurende deze periode ook thuis met voeding te variëren.

Wellicht is het loopschema ook voor uzelf een mooie opstap om samen met zoon of dochter in het weekend te lopen. U kunt uzelf uiteraard ook inschrijven voor deelname aan het afsluitende loopevenement. Hou er wel rekening mee dat uw zoon of dochter het prachtige loopevenement graag met zijn of haar schoolgenoten of vriend(inn)en wil lopen in een eigen startgedeelte!

De grote finale

De acht weken worden afgesloten met een grote finale. Leerlingen nemen dan op vrijdagavond 22 juni deel aan de Grachtenloop in Haarlem.

Wat kunt u doen?

U kunt uw kind op allerlei manieren supporten: door het thuis trainen te stimuleren, zelf mee te lopen en gezond te eten.

Meer informatie

Meer informatie over iRun2BFit vindt u op www.irun2bfit.nl.

Met sportieve groet,

Het iRun2BFit team van het Tender College