

## Beweegweek in de Vlugschool

De Burgemeester de Vlugschool werkt samen met de GGD Amsterdam met de 'gezonde school aanpak' aan een gezonde leefstijl en schoolomgeving. Gezondheid heeft een vaste plek binnen de school, waardoor kinderen gezond en vitaal kunnen opgroeien. Tijdens de jaarlijkse beweegweek wordt er veel plezier gemaakt met verschillende sport- en spelactiviteiten. Ook is er aandacht voor gezonde voeding en een gezond gebit. [gezondeschoolamsterdam.nl](http://gezondeschoolamsterdam.nl)



### 'Goed voor lichaam en geest'

**Marlissa Schouten, sportleerkracht:** "We hebben deze week onder andere breakdance, hiphopdansen, schermen, yoga, judo, turnen. Maar ook tandenpoetsles, en voor de kleuters smaaklessen. Het leeft echt in de school, de kinderen hebben er zin in en de ouders zijn ook heel betrokken. Bewegen is een manier om jezelf te uiten, om je energie kwijt te kunnen, het is goed voor je lichaam en je geest. En na het sporten kun je je weer goed concentreren op rekenen of taal."



### 'Je verbrandt calorieën'

**Elamin, groep 6B:** "Ik heb morgen proefles voetbal, 2 jaar geleden heb ik geschermd. Ik vind het altijd leuk om te gymmen. Een klasgenoot gaat straks fietsen op de smoothiebike. Met de fiets maak je elektriciteit, en daarmee kun je fruitsmoothies maken. Bewegen is belangrijk omdat je dan calorieën verbrandt. Alles wat je hebt gegeten wordt verbrand en je buik wordt kleiner. Ik vind bewegen leuk, maar ook moeilijk. Thuis hebben we een loopband, als die te snel gaat word je heel moe."



### 'Vorig jaar was ik eerste'

**Maher, groep 6C:** "Bij de start van de beweegweek hebben we warming-up gedaan. Dan gaat de jufvrouw op het middelste dak staan en doet alles voor. Vandaag ben ik aan het kickboksen. De Flugtrun op de laatste dag vind ik het leukst, vorig jaar was ik eerste. Bewegen is belangrijk omdat je lichaam steeds kouder wordt als je niet beweegt, dan kan je doodgaan. Als je veel beweegt, wordt je bloed warm. Als je veel gaat zweten moet je even uitrusten."