

SEVEN DAYS 2016

Van 14 t/m 20 november



Beste ouders/verzorgers,

Van maandag 14 t/m zondag 20 november gaan wij de strijd aan met bijna 100 andere scholen tijdens de Seven Days 2016, de grootste health challenge voor middelbare scholieren van Nederland.

Seven Days stimuleert scholieren in zeven dagen tot een gezonder leven en bewustwording van ieders impact op mens en milieu. Dit jaar gaat de vijfde Seven Days editie van start en zullen er in totaal meer dan 60.000 leerlingen mee doen verdeeld over heel Nederland. Wij doen als school ook mee en kijken er erg naar uit om er een groot succes van te maken. We hopen dat jullie dit project thuis willen steunen en de leerlingen willen helpen en aanmoedigen de zeven uitdagingen aan te gaan.

Het programma van Seven Days gaat uit van de innovatieve onderwijsmethodiek expeditionary learning en is ontwikkeld in samenwerking met de Universiteiten van Maastricht, WUR, UvA en Erasmus Rotterdam. Zowel de Nederlandse overheid (VWS en I&M) en het RIVM steunen dit initiatief. Volgens onlangs gepubliceerd onderzoek van het RIVM is Seven Days bewezen effectief als het gaat om gedragsverandering onder jongeren. De president van de Verenigde Staten Barack Obama noemt de Expeditionary Learning methode “an example of what all our schools should be like.”

Tijdens Seven Days worden leerlingen geïnspireerd, gemotiveerd en geactiveerd tot een gezondere leefstijl door zeven dagen lang zeven opdrachten uit te voeren op het gebied van eten en bewegen (zie bijlage I voor een programma overzicht). Om mee te kunnen doen moeten leerlingen de Seven Days app downloaden. Deze is gratis verkrijgbaar via de AppStore en GooglePlay en zal vanaf maandag 7 november beschikbaar zijn. Via de app scoren leerlingen online punten, waarvoor ze beloond worden op zowel individueel als groepsniveau met de school. Alle scholen strijden om de Seven Days 2016 Award inclusief eigen schoolfeest! Ook maken leerlingen individueel kans op diverse prijzen, zoals tickets naar The Voice of Holland, Nike sneakers of een Naturalicious Cold Pressed Juice Box.

Seven Days wordt omarmd door verschillende bekende ambassadeurs zoals Lieke & Jetteke van Lexmond, Rens Kroes, Sergio Herman en Nicolette van Dam. Het is Seven Days' missie om de komende drie jaar minimaal één miljoen jongeren (12-20) te motiveren tot een gezondere leefstijl en dit wereldwijd uit te breiden.

Wij willen daar als school graag aan bijdragen! Hoe meer leerlingen meedoen en hoe meer punten er gescoord worden, hoe leuker Seven Days is. Laten we met z'n allen een week gezond(er) leven en hopelijk dan ook nog een schoolfeest winnen! Alvast veel dank voor jullie medewerking.

Meer informatie over Seven Days kun je vinden op www.sevendaysoffeedback.com.

“BUILDING A HEALTHY AND HAPPY GENERATION TOGETHER”



BIJLAGE I

Het programma bestaat uit de volgende zeven food & fitness challenges:

	FOOD	FITNESS
Maandag	MEAT FREE MONDAY Geen vlees vandaag	CARDIO CHALLENGE Duursport conditie training
Dinsdag	WALK ON WATER Water i.p.v. frisdrank	YOGA CHALLENGE Yoga oefeningen
Woensdag	SIZE DOES MATTER Eet kleinere porties	POWER CHALLENGE Krachttraining
Donderdag	FOOD FROM DA HOOD Eet alleen lokaal eten	HIIT CHALLENGE Bootcamp
Vrijdag	NO TIME TO WASTE Eet wat je in huis hebt	SPEED CHALLENGE Snelheidstraining
Zaterdag	SUPERMARKT SURVIVAL Kies voor onbewerkt eten	CORE CHALLENGE Core balans training
Zondag	SUGARLESS SUNDAY Geen suiker voor een dag	TOTAL SPORTS CHALLENGE Total body workout

“BUILDING A HEALTHY AND HAPPY GENERATION TOGETHER”