



Eet gezond, leef gezond

Handleiding 24-uursactie voor KWF

Wat is Eet gezond, leef gezond?

Eet gezond, leef gezond is een 24-uursactie voor KWF Kankerbestrijding die middelbare scholen kunnen organiseren. Leerlingen laten zich sponsoren door ouders, familie, vrienden en kennissen om zo geld in te zamelen voor wetenschappelijk kankeronderzoek. Tijdens de 24 uur worden er op school allerlei acties georganiseerd die te maken hebben met gezonde voeding en bewegen.

Waarom een 24-uursactie?

Een kankerpatiënt heeft 24 uur per dag te maken met kanker. Door tijdens de actie Eet gezond, leef gezond 24 uur wakker te blijven wordt hier aandacht voor gevraagd. Op deze manier kunnen leerlingen ook (de families van) kinderen die te maken hebben met kanker steunen. Bovendien is het ook heel leerzaam en leuk om je gezamenlijk in te zetten voor een goed doel.

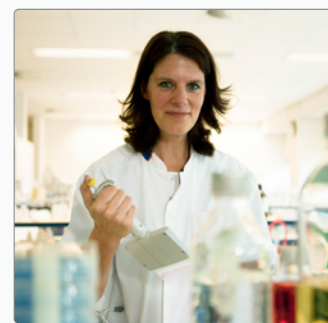
Hoe organiseer je deze actie?

Eet gezond, leef gezond is een actieconcept voor middelbare scholen. Het is dus

belangrijk dat ouders vooraf goed geïnformeerd worden en toestemming geven om mee te doen. Iedereen die mee wil doen, brengt een minimum sponsorbedrag van bijvoorbeeld € 50,- in. Zo hou je de gemotiveerde jongeren over. Lees de checklist goed door, voordat je begint met de organisatie.

Wat voor activiteiten kun je voor en tijdens de actie organiseren?

Organiseer een gezonde voedingdag door allemaal verschillende soorten fruit te eten met een wedstrijd 'Wie maakt de lekkerste smoothy?' of 'Welke klas kent het meeste fruit?' Laat deze sponsoren door een supermarkt of groenteboer. Nodig sportscholen uit om gratis proeflessen te geven. Organiseer 's avonds een disco en laat leerlingen een persoonlijk doel stellen. Dit kan een minimum sponsorbedrag zijn, een afspraak om meer te bewegen of bijvoorbeeld het voornemen om gezonder te gaan eten. Tijdens de gezamenlijke slotceremonie wordt het (voorlopige) totaalbedrag bekendgemaakt.



Organisatietips

- Maak voor de actiedag een speciale Facebook-pagina aan en vraag een paar leerlingen om foto's en filmpjes te plaatsen.
- Reserveer een lokaal zodat leerlingen in de pauze bijvoorbeeld 'Let's Dance' kunnen spelen op het digibord met de Wii.
- Stuur de lokale krant op tijd een persbericht over de actie en nodig journalisten uit voor de actiedag. Stuur ook naderhand een persbericht met daarin de opbrengst.
- Moedig elkaar aan via social media.
- I.p.v. met de hele school zou je de actiedag ook met alle 3e klassen kunnen doen en de actie jaarlijks terug kunnen laten komen voor andere leerlingen.
- Maak gebruik van de (digitale) hulpmiddelen op acties.kwf.nl.
- Vragen? Stuur een mail naar acties@kwf.nl of bel het Servicepunt vrijwilligers op (020) 5700 590.



Samen komen we steeds dichterbij