

**Op 1 maart 2023 gaat de campagne 30dagengezonder van start. Het doel van de campagne is om in 30 dagen gewoontegedrag te doorbreken en nieuw (gezond) gedrag aan te leren. Het is soms best lastig om ongezond gedrag te doorbreken. Dit willen we makkelijker maken door met elkaar op hetzelfde moment een uitdaging aan te gaan. Zo houden we elkaar scherp en kunnen we elkaar motiveren op moeilijke momenten. Doen jullie ook mee? Dat kan met je collega's, een klas of met de hele school.**

### **Welke uitdaging gaan jullie aan?**

Tijdens de actiemaand van 1 maart t/m 30 maart kiest iedereen een eigen uitdaging. Je kunt bijvoorbeeld...

- Water drinken stimuleren door waterkannen met munt en citroen op verschillende plekken in de school te zetten of stimuleer water te drinken tijdens de pauzes
- Het eten van fruit stimuleren tijdens de pauzes
- Elkaar elke dag een compliment geven, bijvoorbeeld door complimentenkaartjes uit te wisselen. Maak er een challenge van.
- Elke dag de les starten met 5 minuten dansen op muziek om de dag lekker fris te beginnen. Dit is niet alleen gezond, maar ook nog eens heel leuk!
- En tot slot, kun je ouders laten weten dat jullie mee doen aan de campagne én hen stimuleren om ook met het gezin een uitdaging aan te gaan.

Deze tips zijn puur ter inspiratie. Op [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl) staan nog meer voorbeelden van uitdagingen.

**Wist je dat?** Door 30 dagen lang een nieuwe uitdaging aan te gaan vergroot je de kans dat je het daarna het langer vol houdt. Je traint jezelf een nieuw gedrag of gewoonte aan. Genoeg reden om een gezondere uitdaging dus eens te proberen!

### **Campagnemateriaal**

Er zijn verschillende materialen beschikbaar. Denk aan posters, flyers, een smiley-kalender om je voortgang bij te houden (individueel of met de klas) voorbeeldteksten voor een website of social media. Wil je hier gebruik van maken? Mail ons dan via onderstaand e-mailadres.

### **Aanmelden en win een gezond Schoolontbijt met de hele klas of doppers!**

Doe mee en meld je aan op [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl). Wij ondersteunen alle deelnemers om hun uitdaging vol te houden via wekelijkse nieuwsbrieven, webinars en winacties.

Onder de deelnemende scholen in West-Brabant verloten we een gezond Schoolontbijt voor de hele klas of een aantal doppers. Wil je kans maken? Meld je aan via de [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl) én stuur ons een mail met een foto/video waarin de 30dagengezonder uitdaging van jullie school of klas zichtbaar is.

De campagne is een initiatief van GGD West-Brabant in samenwerking met een aantal GGD'en.