

BEWEGEN, HOUDING EN BEELDSCHERM- GEBRUIK



BEWEGEN

Bewegen is gezond en goed voor de ontwikkeling van je kind. Hieronder vind je de beweegadviezen voor kinderen en jongeren van 0-18 jaar. Kijk wat voor jouw kind werkt. Eventueel kan je ook aan de jeugdarts of jeugdverpleegkundige advies vragen.

- 0-1 jaar** • Gedurende de dag bewegen op verschillende momenten en op verschillende manieren. Meer bewegen is beter.
- 1-3 jaar** • Laat je kind minstens 180 minuten per dag bewegen op verschillende manieren, verspreid over de dag. Hoe meer je kind beweegt, hoe beter.
- 3-4 jaar** • Het is belangrijk dat je kind steeds meer beweegt. Laat je kind minstens 180 minuten per dag bewegen op verschillende manieren, waarvan minstens 60 minuten matig-tot intensief actief bewegen, verspreid over de dag. Hoe meer je kind beweegt, hoe beter.
- 4-18 jaar** • Bewegen is goed, meer bewegen is beter
 - Zorg ervoor dat je kind elke dag minstens een uur aan matig intensieve inspanning doet, zoals fietsen of wandelen.
 - Stimuleer dat je kind minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten doet.
 - Zorg dat je kind niet te veel stiltzit.



HOUDING

Het is beter voor de gezondheid van je kind om de houding regelmatig af te wisselen. In het filmpje bij 'Tips en websites' kun je zien hoe je de zithouding van je kind kunt verbeteren.



BEELDSCHERMGEbruik

Het is beter voor je kind om niet te veel achter het beeldscherm te zitten. Dit is beter voor de houding, ogen en gewicht van je kind. Geef daarnaast zelf het goede voorbeeld.

- 0-2 jaar** • Laat je kind zo weinig mogelijk naar een beeldscherm kijken.
- 2-4 jaar** • Laat je kind maximaal 1 uur per dag naar een beeldscherm kijken.
- 4-18 jaar** • Leer je kind de 20-20-2 regel te gebruiken:
 - Kijk na 20 minuten beeldschermtijd altijd minimaal 20 seconden in de verte.
 - Ga minstens 2 uur per dag naar buiten om te spelen of te sporten.

TIPS EN WEBSITES

BUITENSPELEN: Elke dag buitenspelen is gezond, ook als het regent. Buitenspeelplekken in de buurt vinden? Zoek bijvoorbeeld hier:

- www.playadvisor.co
- www.volksgezondheidszorg.info/sport/sportopdekaart/openbaar-sport-en-beweegaanbod

BINNENSPELEN: Ook bij binnenspelen kunnen kinderen actief bewegen. Bijvoorbeeld dansen, verstoppertje spelen, een klauterparcours maken over banken, tafels en stoelen, etc. Er zijn ook allerlei beweegspellen voor de spelcomputer. Meer voorbeelden:

- www.huisvoorbeweging.nl/gecombineerde-leefstijlinterventies-van-huis-voor-beweging/over-beweegkriebels/
- www.dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/tips-voor-thuis/

GEZOND BEWEGEN IN HET DAGELIJKS LEVEN:

Laat je kind lopend of met de fiets naar school gaan. Dan beweegt je kind vanzelf meer.

WELKE SPORT? Het is belangrijk om een sport te kiezen die bij je kind past. Via de sportwijzer kun je makkelijk uitzoeken welke sport het beste bij je kind past:

- www.sport.nl/sportwijzer

GEORGANISEERDE BEWEEGACTIVITEITEN EN SPORTEN: Al vanaf jonge leeftijd kunnen kinderen (en hun ouders) meedoen met georganiseerde beweegactiviteiten. Kijk hier voor meer informatie:

- www.allesoversport.nl/artikel/peutersport-plezier-bewegen-en-leren/

FINANCIËN EN SPORT: Er zijn allerlei mogelijkheden om aan sport deel te nemen. Is er in jouw gezin te weinig geld om mee te doen? Veel gemeenten zijn aangesloten bij het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Zij betalen zo nodig de contributie van de sportvereniging. Je kunt dit navragen bij de Jeugdgezondheidszorg en het consultatiebureau.

KINDEREN MET EEN BEPERKING: Hier kun je een sport zoeken die past bij de mogelijkheden van je kind:

- www.sport.nl/sportwijzer

RISICOVOL SPELEN: Het is belangrijk dat je kind met vallen en opstaan de wereld ontdekt. De Groei-boom geeft spelactiviteiten om je kind ruimte te geven. Ook krijg je verschillende tips, bijvoorbeeld hoe je op een positieve manier kunt ingrijpen als je het speelgedrag toch te gevaarlijk vindt voor je kind.

- www.veiligheid.nl/veiligheid/groeiboom.nsf/index.html#/home
- www.veiligheid.nl/risicovolspelen

HOUDING: In dit filmpje over een goede houding achter de computer kun je vanaf minuut 1.21 zien hoe je de zithouding van je kind kunt verbeteren.

- www.youtube.com/watch?v=mrM5Li_nryE

BEELDSCHERMGEBRUIK: Deze toolbox bevat informatie voor ouders (en professionals) over het mediagebruik van kinderen.

- www.nji.nl/nl/Kennis/Dossier/Mediaopvoeding/Toolbox-Mediaopvoeding-Media-Gewoon-opvoeden

