

Themabrief 'Je kind in beweging!'

Lopend of op de fiets naar school, dagelijks de hond uitlaten, lopend een boodschap doen, voetballen op het trapveldje, skeeleren op het schoolplein, joggen, lid zijn van de scouting en sporten bij een club. Allemaal voorbeelden van actief bezig zijn, van bewegen.



Voor iedereen, zeker ook voor kinderen is het gezond om regelmatig te bewegen.

Waarom bewegen?

Door bewegen en spelen leren kinderen hoe ze spieren moeten gebruiken en evenwicht kunnen bewaren. Dit geeft je kind zelfvertrouwen. Bewegen is heel goed voor het lichaam, onder andere voor hart en bloedvaten. Je kind voelt zich fit en houdt de conditie op peil. Het belangrijkste is wel, dat bewegen leuk en ontspannend is en dat je kind er plezier in heeft.

Als vuistregel geldt: “de tijd achter een beeldscherm is minder dan de tijd in beweging”.

Krijgt je kind genoeg beweging?

Kinderen zijn meestal heel actief, ze bewegen en spelen veel. Stil zitten is moeilijk. Door TV, DVD en computer komen kinderen minder toe aan bewegen. Daarom is het goed om kinderen tot sport, spel en beweging te stimuleren.

Zorg in elk geval dat een kind niet meer dan 2 uur per dag tv kijkt of computert.

Bij een sportclub?

Het is goed voor kinderen om bij een (sport)club te horen. Ze leren omgaan met anderen en rekening houden met elkaar. Ze leren zich aan bepaalde spelregels te houden, verlies te accepteren en zich sportief te gedragen.

Sommige kinderen houden helemaal niet van sport. Als je kind genoeg beweging heeft, is er natuurlijk niets aan de hand. Als je kind onvoldoende beweegt kun je als ouder je kind op een positieve manier stimuleren tot bewegen. Bijvoorbeeld samen sporten, samen boodschappen doen, samen de hond uit laten of samen naar de speeltuin gaan.

Jong geleerd is oud gedaan!

Als je kind plezier in bewegen heeft en dit als iets vanzelfsprekends ervaart, dan zal je kind ook op latere leeftijd actief blijven. Dit draagt bij aan de gezondheid van je kind.

Vragen?

Je kunt contact opnemen met de Jeugdgezondheidszorg, GGD Gelre-IJssel: telefoon: 088 44 33 000

Meer lezen?

Actieve kids, gezonde kids. Claire Gillman. ISBN 9789 0595 62141