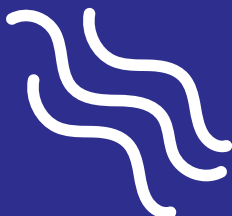
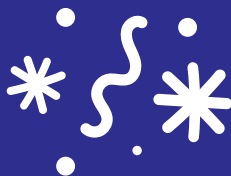


BEWEGEN? KINDERSPEL!

Beweging heeft een positieve invloed op de gezondheid van kinderen.

Regelmatig bewegen prikkelt de lichamelijk-motorische ontwikkeling, stimuleert creativiteit en fantasie, is vaak onderdeel van een sociale activiteit én zorgt voor een betere nachtrust.

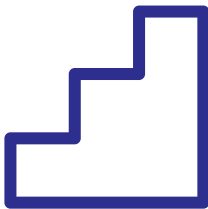


TIP 1

Grijp elke kans tot beweging. Maak in je week- of maandschema bewust tijd om actieve bewegingsmomenten zoals samen gaan lopen of een wandeling te maken in te plannen. Maar doe ook eens een dansje met je kind net voor etenstijd. Maak bewegen op die manier aantrekkelijk én geef je de boodschap: bewegen is fijn!

TIP 2

Geef zelf het goede voorbeeld. Vermijd liften maar loop trappen, neem de fiets in plaats van de auto. Als kinderen je regelmatig zien sporten, gaan ze dit als een normaal onderdeel van het leven beschouwen.



TIP 3

Prat met je kind over (het belang van) beweging en maak afspraken over beeldschermtijd ('eerst een kwartiertje ravotten, daarna een kwartiertje op de tablet').

TIP 4

Aanvaard dat buiten spelen vaak samen gaat met vuile kleren en schoenen & handjes vol zand. Leg desnoods propere kleding of een handdoek klaar aan de deur.



TIP 5

Beweeg samen. Verstoppertje spelen, tikkertje, hinkelen of voetballen, je kind zal het fantastisch vinden om dit samen met een betrokken mama of papa te doen. Maak regelmatig een wandeling.

TIP 6

Laat je kind kennismaken met nieuwe plekje. Plan een uitstap naar een park, speeltuin, wei of bos in de buurt. Maak duidelijke afspraken als je kind alleen mag gaan spelen, op bijvoorbeeld een speelpleintje.

TIP 7

Denk eens out-of-the-box. Wat denk je van een geocache-speurtocht, muurklimmen of een andere 'coole' belevenis? Bewegen hoeft niet saai te zijn.

TIP 8

Overdrijf niet. Kinderen dwingen om dingen te doen die ze niet willen heeft geen zin. Integendeel loop je zo het risico om een afkeer bij kinderen te stimuleren. Niet elk kind is een Usain Bolt of Serena Williams.

TIP 9

Stuur je kind naar buiten. Als je kind niet goed weet hoe buiten te spelen, maak dan de overgang door wat speelgoed van binnen naar buiten te halen. Of geef je kind enkele ideetjes: 'Je zou 'Schipper mag ik overvaren' kunnen spelen'.



TIP 10

Vergeet niet om je kind complimenten te geven voor inspanningen die ze doen, benoem beweegtalente bij je kind en speur naar motivatie en laat zien dat je deze gezien hebt.

Meer info over gezonde projecten in uw omgeving?
www.gezondegemeente.be