

Nieuwsbulletin 'Health matters in schools' nr. 2

KINDEREN HEBBEN IEDERE DAG BEWEGING NODIG

Als je aan kinderen denkt, dan denk je automatisch aan rennen, bewegen en heel veel energie. Het is dan ook goed om kinderen dagelijks hun energie te laten gebruiken door ze lekker te laten bewegen. Beweging heeft een positief effect op hoe kinderen zich voelen, denken en zich gedragen. De 'World Health Organisation' adviseert kinderen tussen de 5 en 17 jaar dagelijks minimaal 60 minuten matig intensief te bewegen, waarbij minimaal drie keer per week intensieve beweging voor het handhaven van de lichamelijke fitheid. Als je kind dagelijks meer beweegt dan 1 uur, dan heeft dit nóg meer fysieke voordelen.



Wat zijn de voordelen van genoeg dagelijkse beweging voor je kind?

- Sterke en gezonde spieren (jouw kind kan zich goed bewegen, het bevordert een efficiënte stofwisseling en het bevordert een goede lichaamshouding)
- Goede lichamelijke conditie
- Minder kans op ontstekingen (immuun cellen kunnen beter hun werk doen)
- Minder kans op ziektes (beweging verlaagt bijvoorbeeld de bloeddruk)
- Het kan de kans op astma aanvallen verminderen
- Het kan helpen om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden (cellen worden gevoeliger voor insuline)
- Het stimuleert de groei van nieuwe hersencellen

Op welke manieren komt mijn kind in beweging?

Als eerste denken we natuurlijk aan sportlesjes. Wel is het van belang om goed naar je kind te kijken en te luisteren bij het maken van een keuze voor een sport. Wat voor kind heb je? Is het iemand die zich lekker voelt in een groep of liever individueel bezig is? Heb je een rustig kind of een actieve 'stuitbal'? Houdt jouw kind van fysiek contact of niet? **Belangrijk is dat je kind het sporten leuk vindt, want anders zal hij of zij er niet met plezier naartoe gaan.**



Andere manieren om dagelijks in beweging te komen zijn:

- Wandelingetjes maken (naar de winkel of in de buurt lopen in de namiddag)
- Als het kan de fiets, step of inline-skates gebruiken als transport- of recreatiemiddel
- Thuis stretchen of yoga oefeningen doen (zoek op YouTube naar yoga voor kinderen)
- Tuinieren
- Samen de auto wassen
- Maak van je tuin of terras een aantrekkelijke plek om te bewegen: plaats een trampoline, hang ringen op of zorg voor een plek om touwtje te springen of Djompo futu te spelen.
- Gym op school aanbieden

Belangrijk is dat het FUN is. Als kinderen er plezier in hebben, dan doen ze het graag en hoef je ze nergens toe te verplichten.