



Voldoende beweging is één van de pijlers van een goede gezondheid. Door het goede voorbeeld te geven stimuleer je niet alleen je kinderen maar ook jezelf tot bewegen.

Dus... als het maar beweegt!



Vrij Centrum  
voor  
Leerlingenbegeleiding  
Deinze

Kattestraat 22  
9800 Deinze  
Elke werkdag open:  
8.30 - 12.00  
13.30 - 16.30

Tel.: 09 381 06 80  
Fax: 09 380 19 47  
[info@vclbdeinze.be](mailto:info@vclbdeinze.be)  
[www.vclbdeinze.be](http://www.vclbdeinze.be)

Als het maar  
beweegt !



Bewegen is goed voor de **lichamelijke ontwikkeling**, helpt om **calorieën** te verbranden en is een prima **uitlaatklep** na het stilzitten op school, beter dan uit te rusten voor TV of computer.

# Jong geleerd is oud gedaan

Kinderen leiden al te vaak een zittend leven op de schoolbanken en 'zitten' daarna nog uren voor TV of computer in plaats van echt actief te zijn. Die slechte gewoonte behouden ze als ze volwassen zijn. Het is daarom van het aller grootste belang dat kinderen gestimuleerd worden tot beweging. Bewegen is een waarborg om uit te groeien tot een **actieve en gezonde volwassene**



## Waarom bewegen?

Bewegen als kind is zinvol om vooral **zwaarlijvigheid** en **hart-en vaatziekten** op volwassen leeftijd te voorkomen. Bewegen biedt ook **onmiddellijke resultaten**:

- kinderen voelen zich fitter,
- ze zijn minder snel moe,
- ze hebben een groter uithoudingsvermogen,
- ze zijn meer ontspannen,
- hun concentratievermogen verbetert,
- hun spieren en beenderen worden sterker,
- hun weerstand vergroot waardoor ze minder vatbaar zijn voor infecties,
- ze leren samenwerken, elkaar helpen en steunen.

# Niet alle kinderen houden van bewegen

Sommige kinderen vinden bewegen fijn en moeten niet worden gestimuleerd om te sporten. Anderen houden er helemaal niet van. Toch is bewegen ook voor hen belangrijk.

Om die kinderen tot meer activiteit te brengen hebben ze **positieve voorbeelden** nodig. Topprestaties van **Vlaamse sporters** werken stimulerend, dat is bewezen.



Maar als **ouders** niet blijven **stimuleren**, verdwijnt de motivatie snel. Zelf het goede voorbeeld geven is belangrijk. Zo investeer je in je eigen gezondheid en in die van je kind. Leg ook uit waarom voldoende bewegen noodzakelijk is. Zo help je je kind bewust maken dat bewegen echt van belang is.

Bovendien is een aanmoediging, een schouderklopje, een pluim, ook hier een middel dat wonderen kan doen.

En vergeet niet, bewegen moet **aangenaam** blijven. Sommige kinderen houden van competitie, anderen niet. Als ouder weet je dat niet iedereen in de wieg is gelegd om topsporter te worden.



# Als het maar beweegt!

Kinderen zouden elke dag minstens **1 uur** moeten bewegen. Dit kan opgesplitst worden in verschillende activiteiten, gespreid over de dag.

Daarbovenop is 1 à 2 maal per week sporten gedurende een half uurtje aan te bevelen. Het verbetert de fitheid en heeft heel wat gezondheidsvoordelen.



Hoe ze dat doen, maakt niet zoveel uit. Of je kind nu aan sport doet in clubverband, of met vriendjes gaat voetballen, fietsen, zwemmen of gewoonweg buiten spelen, ... zolang het maar beweegt! Met volgende **beweegtips** geef je hen een duwtje in de goede richting:

- Kies voor **speelgoed** dat je kind uitdaagt **om te bewegen** zoals stelten, skeelers, een springtouw, een voetbal, ...
- vraag je kind te helpen bij huishoudelijke **klusjes** die een inspanning vragen bijv. tuinieren,
- laat je kind maar naar hartelust **kampen bouwen**, in de **zandbak** spelen of op het grasveld **voetballen**,
- Kies een **sport die bij je kind past**: beweegt het graag op muziek, sport het liever buiten of binnen, in groep of op zijn eentje? Hou daar rekening mee,
- Doe de boodschappen te voet of met de fiets, samen met je kind.