

*Aan de slag met: **bewegen & spelen***

*Stimuleer **beweging** met **gezonde tips***



Inleiding



Werk je als professional (onderwijs, welzijn, zorg) met ouders/opvoeders en kinderen in Den Haag?

Dan zijn de Doeboeken van de GGD Haaglanden een makkelijke en leuke tool om aan de slag te gaan met verschillende thema's rondom een gezonde leefstijl.

Het Doeboek Bewegen & Spelen bevat interessante weetjes over het thema bewegen en spelen, tips en ideeën voor teambijeenkomsten, ouderbijeenkomsten, festival- en wijkactiviteiten, thematafels en kinderactiviteiten. Zo geef je ouders/opvoeders op een leuke manier handvatten en informatie over hoe ze makkelijker goede en gezonde keuzes kunnen maken voor hun kind en zichzelf.

Naast het Doeboek Bewegen & Spelen geeft GGD Haaglanden ook Doeboeken uit over: Waterdrinken, Groenten, Slapen, Tussendoortjes, Etiketten, Trakteren en Ontbijten.

Het Doeboek Bewegen & Spelen is via de catalogus van GGD Haaglanden te downloaden. De pagina's zijn eenvoudig te printen. Via de catalogus zijn ook aanvullende materialen te leen, zoals tafelkleden en banners, waarmee je de activiteiten kunt aankleden.

Zou je graag een training volgen om te oefenen met de werkvormen uit het Doeboek?

Meld je dan aan via gezondgewicht@ggdhaaglanden.nl.

Wat je moet weten over beweging...

Bewegen en spelen is goed voor de gezondheid van kinderen. Bewegen stimuleert de ontwikkeling van de spieren, zorgt voor meer zuurstof, een betere bloedsomloop en conditie. Kinderen voelen zich fitter en energiever. Dit heeft een positieve invloed op een gezonde leefstijl, gezond gewicht en het voorkomen van ziektes. Tijdens het bewegen maak je bovendien een 'gelukshormoon' aan. Je voelt je daardoor meer ontspannen, je bent beter bestand tegen stress en je slaapt beter.

De Gezondheidsraad* adviseert dat kinderen dagelijks minstens één uur matig intensief zouden moeten bewegen. Naast de lichamelijke en geestelijke voordelen is bewegen goed voor de sociale, emotionele, creatieve en cognitieve ontwikkeling. Kinderen bewegen vaak uit zichzelf, dat begint al als baby. Zo kan een kind zich optimaal ontwikkelen. De basis voor een goede motorische ontwikkeling wordt al gelegd in de eerste zes maanden na de geboorte. Door dagelijks gevarieerd te bewegen leren kinderen hoe ze hun lichaam moeten gebruiken.

Een jong kind leert door zijn ouders/verzorgers na te doen. Een gezond voorbeeld is dus belangrijk. Als ouders/verzorgers het goede voorbeeld geven, doen kinderen dat na. Ouders/opvoeders en kinderen ontdekken dat samen bewegen en spelen gezond en leuk is. Als professional kun je er voor zorgen dat bewegen onderdeel wordt van de dagelijkse activiteiten. Je kunt bijvoorbeeld taal- en rekenopdrachten koppelen aan een beweegactiviteit. Zo wordt lekker actief bewegen de normaalste zaak van de wereld! Op pagina 3 en 4 vind je interessante beweeg-weetjes. Je kunt deze pagina's uitprinten om aan ouders/verzorgers uit te delen. Ook kun je het A3-blad als poster gebruiken.

*De Gezondheidsraad is een onafhankelijk wetenschappelijk adviesorgaan voor regering en parlement.



Bewegen is goed voor de gezondheid van kinderen. Kinderen voelen zich fitter en energiever.

Bewegen heeft een positieve invloed op een gezonde leefstijl, een gezond gewicht en het voorkomen van ziekten.

Alle kinderen bewegen vaak uit zich zelf, dat begint al als baby.

Bewegen kan overal en altijd (binnen of buiten en bij droog of nat weer) en het is gratis.

Bewegen stimuleert de ontwikkeling van de spieren, zorgt voor meer zuurstof, een betere bloedsomloop en conditie.



De basis voor een goede motorische ontwikkeling wordt al gelegd in de eerste 6 maanden na de geboorte.

Baby's en jonge kinderen leren zichzelf en de wereld om zich heen bewegend ontdekken.

Door te bewegen ontwikkelt een kind zijn spieren. Bewegen en spelen is ook belangrijk voor de sociale, cognitieve, creatieve en emotionele ontwikkeling.

Tijdens het bewegen maak je een 'gelukshormoon' aan.

Je voelt je daardoor meer ontspannen, je bent beter bestand tegen stress en je slaapt beter.

Dagelijks regelmatig bewegen is belangrijk voor kinderen.

Een jong kind leert door zijn ouders/verzorgers na te doen. Een gezond voorbeeld is dus belangrijk.

Als ouders/verzorgers het goede voorbeeld geven, doen kinderen dat na. Ouders/opvoeders en kinderen ontdekken dat bewegen en samen spelen gezond en leuk is.



Samen bewegen versterkt de band tussen ouders en kind.

Quiz

1

Om gezond en fit te blijven heeft een kind ongeveer 1 uur per dag aan matig intensieve beweging nodig.

WAAR

NIET WAAR

Waar! matig intensief is: niet buiten adem, denk aan lopen, fietsen, zwemmen, buitenspelen.

2

Baby's in een wipstoeltje, babybouncer of helpen met zitten helpt ze sneller te ontwikkelen.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! een kind moet zich vrij en op eigen initiatief kunnen ontwikkelen om zijn volgende mijlpaal te bereiken. HOE hij zich motorisch ontwikkelt is belangrijker dan WANNEER. Als ze dit zelf leren voorkom je dat ze altijd iemand nodig hebben om ergens te komen.

3

Bewegen is alleen goed voor de motorische ontwikkeling.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! neem bijvoorbeeld buitenspelen. Hierdoor komt het kind in aanraking met verschillende bewegingsvormen en ontwikkelt hij zich veelzijdig op motorisch vlak, maar ook ervaart het waar het goed in is en wat leuk is, dit vergroot het zelfvertrouwen. Daarnaast leert het de wereld om zich heen ontdekken en speelt samen/doet vriendjes op en hoe daarmee om te gaan.

4

Als een kind zich op jonge leeftijd motorisch niet goed ontwikkeld, dan zal het later veel meer moeite kosten om het alsnog te leren.

WAAR

NIET WAAR

Waar! de eerste jaren zijn een gevoelige periode voor de ontwikkeling van het kind op veel gebieden. Help het dus opgroeien in een stimulerende omgeving.

5

Genoeg bewegen helpt met het voorkomen van overgewicht.

WAAR

NIET WAAR

Waar! samen met gezond eten is genoeg bewegen belangrijk om een gezond gewicht te houden.



6 Buiten spelen kan alleen als het droog is en niet te hard waait, anders wordt het kind ziek.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! het is juist gezond voor de weerstand om iedere dag een frisse neus te halen. De kinderen eten en slapen ook beter als ze buiten zijn geweest. Je kunt kinderen prima kleden naar het weer van de dag. Vaak kinderen het zelf leuk om met een paraplu en laarsjes door de regen te lopen/plassen te stampen of de blaadjes van de bomen te zien waaien. Let er alleen op dat er geen onveilige situaties ontstaan.

7 Help peuters tijdens het spelen/ bewegen om te voorkomen dat ze vallen.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! zorg ervoor dat de omgeving veilig is en laat ze zelf ontdekken wat ze kunnen en leuk vinden. De meeste kinderen kunnen dit heel goed inschatten en het vergroot hun zelfvertrouwen.

8 Na het sporten is het slim om een sportdrankje te drinken

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! In sportdrankjes zit heel veel suiker, ze zijn niet gezond. Het is wel belangrijk om tijdens en na het sporten genoeg water te drinken. Om weer energie te krijgen kun je na het sporten bijvoorbeeld een stuk fruit eten.

9 Om te goed te bewegen moet je lid zijn van een sportclub

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! bewegen kan overal. Sporten op een sportclub kan heel leuk en gezellig zijn, maar je hoeft niet naar een sportclub om te bewegen. Thuis en buiten kun je ook genoeg beweging krijgen, bijvoorbeeld door te voetballen op het schoolplein, door tikkertje te spelen of touwtje te springen.



Organiseer jij...

...een **TEAMBIJEENKOMST** of **INLOOP VOOR OUDERS?**

Start met de quiz-vragen. Koppel een beweegactiviteit aan het thema dat je doet, door bijvoorbeeld de info te toetsen aan een 'ren je rot' spel. Of vraag een partner uit de wijk om meer te vertellen over het aanbod dat zij hebben of laat ze een voorbeeldes geven.

...een **BEWEEGWORKSHOP** voor kinderen en/of ouders?

Doe spelletjes met ouders én kind, die ouders makkelijk thuis kunnen doen en geef ze dit mee op papier, zodat ze het niet vergeten.

...een **FESTIVAL** of **BUURTEVENT?**

Nodig partners uit de buurt uit om hun aanbod te presenteren/workshops te geven. Koppel het thema bewegen aan andere gezondheidsthema's waar je al mee bezig zijn, bijvoorbeeld door water aan te bieden bij de beweegactiviteiten.

...richt jij een **THEMA TAFEL** in?

Gebruik de flyers van sport- en beweegmogelijkheden in de buurt.

Activiteit	Doelgroep	Kernboodschap	Duur
De Beweegquiz	Ouders/Verzorgers, professionals met kinderen vanaf 2 jaar	Op een leuke manier het gesprek starten over bewegen en spelen en op een luchtige manier kennis overbrengen aan de groep.	60 min
Bewegen met Ouders én Kinderen	Ouders/Verzorgers Professionals met kinderen vanaf 0 jaar	- Leren dat je op veel verschillende manieren het bewegen en spelen bij kinderen kunt stimuleren. - Ouders leren dat ze het goede voorbeeld geven door mee te spelen en bewegen.	60 min
Bos-Bingo	Ouders/Verzorgers, professionals met kinderen vanaf 2 jaar	- Leren dat je kinderen kunt stimuleren te bewegen - Weten dat je kinderen door te bewegen helpt te ontwikkelen op sociaal, cognitief, creatief en emotioneel vlak.	60 min
Letterrace	Professionals met kinderen vanaf 5 jaar	Leren dat...	
Zweeds-loop-spel	Professionals met kinderen van groep 6 t/m 8 & Voortgezet onderwijs	- Leren dat je kinderen kunt stimuleren te bewegen - Weten dat je kinderen door te bewegen helpt te ontwikkelen op sociaal, cognitief, creatief en emotioneel vlak.	60 min

Activiteit

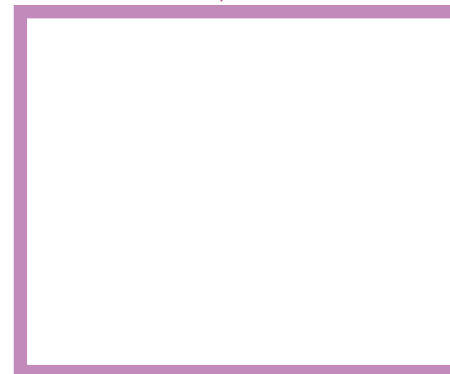
Bewegen met Ouders én Kinderen

Bewegen en spelen bij kinderen kan op veel verschillende manieren worden gestimuleerd. Je geeft het goede voorbeeld door mee te doen. Bovendien versterkt samen spelen en bewegen de band tussen ouders/verzorgers en kind.

MAAK JE PLAN

- Prik een datum voor deze activiteit.
- Nodig ouders uit een uur voordat de dag is afgelopen om zo met ouder én kind af te kunnen sluiten.
- Laat de kinderen de uitnodiging maken/versieren.
- Knutsel/maak met de kinderen de attributen waarmee bewogen kan worden.
- laat de kinderen een plastic tas meenemen van huis.
- Denk na of je de groep splitst (niet lopende kinderen en de lopende kinderen, of alle kinderen door elkaar en iedereen past op niveau aan).

VERZAMEL, KOOP of LEEN



Informeer ouders
over datum en tijdstip
van de activiteit.

AANBOD GGD HAAGLANDEN



ZET KLAAR



AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!



Doe de activiteiten al een keer
met de kinderen, dan weten
zij al wat er gaat komen.

GEEF MEE

Beweegweetjes

Doelgroep

Ouders, verzorgers,
professionals
met kinderen
vanaf 0 jaar

Duur

Totaal: 60 minuten

Activiteit

Bos Bingo

Stimuleer kinderen om te bewegen en help ze met ontwikkelen op sociaal, cognitief, creatief en emotioneel vlak.

MAAK JE PLAN

- Bedenk wanneer je de activiteit gaat doen en zorg voor voldoende begeleiding. Bedenk ook hoe je op de locatie komt.
- Geef aan ouders door dat de groep naar buiten gaat en dat ze dus de juiste kleding aan moeten hebben.
- Bedenk hoe je de kinderen indeelt. Krijgt iedereen een eigen bingokaart, of maak je groepjes. Hoe groot worden de groepjes?
- Vertel voor je de activiteit doet alvast iets over het bos en wat voor dingen je daar kunt vinden.

ZET KLAAR

- De Bingo-kaarten (aantal afhankelijk van het aantal kinderen/groepjes).
- Potlood/krijtje (aantal afhankelijk van het aantal kinderen/groepjes).

GEEF MEE

- Beweegweetjes
- Een andere versie of een nieuwe (nog niet afgestreepte) Bingo-kaart mee voor thuis, zodat ouders en kind het thuis ook/ nog een keer kunnen doen.

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- De juiste bingokaart. Het is niet moeilijk er zelf een te maken, maar op het internet kun je ook al kant-en-klare bingokaarten vinden.

Informeer ouders over datum en tijdstip van de activiteit.

Pas het spel aan aan het thema, het seizoen of de locatie, denk aan Buurt-Bingo, Strand-Bingo, Herfst-bingo, Winter-Bingo, Zomer-Bingo, Lente-Bingo, maar ook Letter-Bingo (zoek en verzamel voorwerpen met de letters op de Bingo-kaart), Supermarkt-Bingo (artikelen in de supermarkt zoeken - ouder/kind), Thuis-Bingo (voorwerpen die in en om het huis te vinden zijn).

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Ga met de kinderen naar buiten waar je de activiteit gaat uitvoeren, in dit geval het bos.
- Laat de Bingo-kaart zien en leg uit dat jullie gaan zoeken naar alle dingen die op de kaart te zien zijn.
- Als je iets hebt gevonden roep je 'Bingo' en laat je zien wat je hebt gevonden. Als iedereen heeft gezien wat is gevonden, dan streep je het weg van de kaart, eventueel kan er nog wat over verteld worden, kan gevoeld worden, enz..
- Zodra alles gevonden is, is het spel afgelopen.

Doelgroep

Ouders, verzorgers, professionals met kinderen vanaf 2 jaar

Duur

Totaal: 60 minuten

Zweeds loop spel

Stimuleer kinderen om te bewegen en help ze met ontwikkelen op sociaal, cognitief, creatief en emotioneel vlak.

MAAK JE PLAN

- Bedenk op welke locatie je de activiteit gaat doen, je hebt genoeg ruimte nodig (gymzaal, schoolplein, bos, park, grasveld, strand).
- Koppel het aan een thema dat behandeld is in de klas, bijvoorbeeld gezondheid. Stem af met de groepsleerkracht.
- Maak vragen en meerkeuze-antwoorden. Het antwoord op de puzzel bepaalt het aantal vragen dat nodig is. Bijvoorbeeld voor 'Bewegen is gezond!' moeten er 15 vragen verzonden worden, voor iedere letter één. Je kunt ook kinderen vragen met antwoorden laten verzinnen, stem dit af met de groepsleerkracht. Indien de kinderen zelf de vragen verzinnen: Aan de hand van een thema verzinnen kinderen vragen, daarnaast geven zij ook 3 antwoordmogelijkheden aan en omcirkelen het juiste antwoord. Alle vragen en antwoorden worden ingeleverd bij de leerkracht. De leerkracht vult de vragen en antwoorden in in het format, zie bijlage, en maakt het spel klaar voor gebruik.
- Bedenk of, en hoe, je de kinderen in groepjes indeelt tijdens de activiteit.

Informeer ouders over datum en tijdstip van de activiteit.

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- De vragen en antwoorden.
- Antwoordformulieren.
- Pennen of potloden.
- Hoepels of matjes.

ZET KLAAR

- Hang de vragen op in de ruimte.
- Zorg voor 1 centrale plek en baken dit af, met hierin voor elk groepje een hoepel/ matje waar zij in/op kunnen werken.

GEEF MEE

Beweegweetjes



Doelgroep

Professionals van groep 6 t/m 8 of VO, aan te passen aan het niveau van de kinderen

Duur

Totaal: 60 minuten

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Elk groepje krijgt een eigen hoepel/ matje in het centrale deel. Ze maken een volgorde waarin ze aan de slag gaan (wie is nr. 1, wie nr. 2, enz).
- Na de uitleg is het startteken. Nr. 1 gaat vraag nr. 1 zoeken, zodra deze is gevonden leest hij ter plekke de vraag en kiest het naar zijn idee juiste antwoord, onthoud de letter die achter zijn keuze staat (dus stel: hij denkt dat het antwoord op vraag 1 C is en daar staat de letter B achter, dan onthoud hij letter B), rent terug naar zijn plek en vult in/laat invullen bij vraag 1 de letter B.
- Dan gaat persoon 2 van de groep op zoek naar vraag 2 en doet hetzelfde. De volgende persoon mag steeds pas weg als degene die heeft gerend terug is. De vragen hangen in door elkaar, dus er moet gezocht worden naar de vraag waar ze dan zijn. Kijk uit voor botsingen!
- Wanneer alle vragen zijn ingevuld lever je zo snel mogelijk je antwoordformulier in bij de leerkracht. Het groepje dat als eerste het juiste antwoord heeft, heeft gewonnen. Als het antwoord niet juist is, dan moet op zoek gegaan worden naar de vraag die fout was en daar opnieuw heen gaan en proberen het juiste antwoord te vinden.
- De kinderen moeten onderling samenwerken. Als ze twijfelen over een antwoord mogen ze de vraag ook onthouden en meenemen naar hun groepje en overleggen over het antwoord. Er mag alleen steeds maar 1 kind uit het groepje rennen.

vraag 1		Wat is de belangrijkste maaltijd van de dag	VUL IN
A		Ontbijt	B
B		Middagmaal	G
C		Avondmaal	D

vraag 2		Wat is het resultaat van een goed ontbijt?	VUL IN
A		Je wordt snel moe, gaat geeuwen, en verliest je aandacht voor je werk	a
B		Je vermagert er beter door	i
C		Je hebt voldoende energie om de dag door te komen	e

vraag 3		Wat is de schijf van vijf?	VUL IN
A		Een bakje met 5 vakjes om snoep te bewaren	t
B		Een schijf met 5 stappen om genoeg te bewegen	v
C		Een rond plaatje dat uitlegt geeft over gezond eten	w

vraag 4		Hoeveel liter water heb je per dag nodig?	VUL IN
A		1	a
B		2	e
C		3	o

vraag 5		Hoeveel beweging heb je minimaal nodig per dag?	VUL IN
A		30 minuten	d
B		1 uur	g
C		2 uur	m

vraag 6			VUL IN
A			e
B			u
C			a

vraag 7			VUL IN
A			l
B			k
C			n

vraag 8			VUL IN
A			i
B			a
C			o

vraag 9			VUL IN
A			r
B			s
C			f

vraag 10			VUL IN
A			g
B			b
C			t

vraag 11			VUL IN
A			i
B			a
C			e

vraag 12			VUL IN
A			s
B			z
C			h

vraag 13			VUL IN
A			r
B			o
C			p

vraag 14			VUL IN
A			n
B			v
C			d

vraag 15			VUL IN
A			e
B			r
C			d



Groep nummer: _____

Namen: _____

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7

8	9

10	11	12	13	14	15	!