



Basisschoolkind

Gezondheid en bewegen

Laatst gewijzigd op: 22 september 2020

Voldoende beweging is goed voor de gezondheid en de ontwikkeling van je kind. De meeste kinderen houden van klimmen, rennen en ontdekken. Maar soms moet je je kind daar een beetje bij helpen. Het is goed om je kind te stimuleren om te bewegen.

Bewegen is goed voor de conditie

Bewegen is goed voor het gewicht en de conditie van je kind. Bewegen en sporten hebben ook een positief effect op het zelfvertrouwen en de sociale vaardigheden van je kind. Een goede conditie zorgt ook voor een betere weerstand. Daardoor word je minder snel ziek. Door te bewegen traint je kind de spieren, zoals de arm- en beenspieren en de hartspier. Het is ook goed voor de ademhaling en de bloedsomloop.

Hoeveel beweging heeft je kind nodig?

Volgens de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad hebben basisschoolkinderen elke dag minimaal een uur matig of zwaar intensieve beweging nodig om gezond te blijven. Buitenspelen, naar **school fietsen** en wandelen zijn goede manieren om meer te bewegen. De Gezondheidsraad adviseert ook dat kinderen minimaal drie keer per week bot- en spierversterkende activiteiten doen. Meer informatie over de beweegrichtlijnen is te vinden op [Allesoversport.nl](https://www.allesoversport.nl).

Matig intensieve inspanning

Bij matig intensieve inspanning gaat je kind wat sneller ademen en gaat de hartslag omhoog. Je kind kan nog wel makkelijk praten. Voorbeelden van matig intensieve activiteiten zijn:

- wandelen (boswandeling, speurtocht, naar vrienden lopen);
- fietsen (naar school);
- helpen in het huishouden (grasmaaien, stofzuigen).

Zwaar intensieve inspanning



- sporten bij een vereniging (turnen, hockey, tennis);
- zelfstandig of met vrienden sporten (hardlopen, voetballen, skaten);
- gymles op school.

Je spieren versterken

Sommige bewegingen zorgen ervoor dat de spieren sterker worden. Veel sporten waarbij je moet rennen en springen, zorgen ook voor sterkere spieren. Voorbeelden van spierversterkende activiteiten die geschikt zijn voor basisschoolkinderen:

- een bal overgooien;
- in het klimrek slingeren;
- trampolinespringen.

Je botten versterken

Sommige bewegingen zorgen ervoor dat de botten sterker worden. Voorbeelden van botversterkende activiteiten die geschikt zijn voor basisschoolkinderen:

- touwtjespringen;
- traplopen;
- dansen;
- trampolinespringen.

Laat je kind meer bewegen

Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat je kind niet te veel zit. Laat je kind na elk half uur zitten even opstaan om te bewegen. Bijvoorbeeld om een glas water te halen, een paar kniebuigingen te doen of om te springen op de plaats.

Je kunt je kind **meer laten bewegen** door het bijvoorbeeld een sport te laten beoefenen of door het **buiten te laten spelen**. Bij buitenspelen bewegen kinderen meer, doordat ze de vrijheid en de ruimte hebben. Buitenlucht is ook nog eens gezond en je kind leert er ook andere **kinderen** door kennen.

Op zoek naar beweegtips voor ouders en kinderen voor alle seizoenen? Kijk dan op [Allesvoorsport.nl](https://allesvoorsport.nl). Op de [iGrow App van TNO](#) vind je meer tips over bewegen en leuke speelplekken bij jou in de buurt.



dag een **computer of tablet** te laten gebruiken of tv te laten kijken. Voor kinderen tot 5 jaar is het advies: maximaal 1 uur **beeldschermtijd** per dag. Jij en je kind kunnen op de volgende dingen letten:

- Laat je kind regelmatig van houding wisselen. Een goede houding is op de grond op de buik, maar ook zittend aan een tafel of liggend op de bank met de nek ondersteund.
- Het is belangrijk dat je kind niet te lang achter elkaar naar een beeldscherm kijkt, zoals de tablet of telefoon. Artsen wijzen op het gevaar van bijziendheid. Daarom is het advies: kijk na 20 minuten beeldschermtijd altijd minimaal 20 seconden in de verte en speel tenminste 2 uur per dag buiten. Door deze 20-20-2 regel is de kans op bijziendheid kleiner.
- Het is nog niet bekend wat de effecten zijn van de **straling** van mobiele telefoons.
- Je kind leert gezond gedrag makkelijker aan en houdt het vol wanneer je dit als ouders stimuleert en het goede voorbeeld geeft.



Opvoedinformatie Nederland zorgt er met ouders en deskundigen uit de wetenschap en praktijk voor dat deze informatie betrouwbaar en actueel blijft.