



Bel

0800 02 02 555
(gratis)

Thema van de maand “Buitenspelen”

Centrum voor Jeugd en Gezin

Het CJG Heuvelland geeft iedere maand tips over alledaagse opvoedthema's. Wil je graag zelf een onderwerp aandragen of heb je tips voor onze website? Stuur dan een e-mail naar info@cjgheuvelland.nl

Beweging

Voldoende beweging is goed voor de gezondheid. Wanneer kinderen minstens een halfuur tot een uur per dag intensief bewegen, blijven ze op een gezond gewicht. Bewegen is niet alleen goed voor het gewicht van je kind, maar ook voor het uithoudingsvermogen en de weerstand (conditie). Doordat kinderen bewegen, trainen ze hun spieren; niet alleen de arm- en beenspieren, maar ook de hartspier. Dus laat het mooie weer maar komen zodat kinderen weer lekker veel buiten kunnen spelen.

Deze maand geeft het CJG o.a. beweegtips. Daarnaast is er ook aandacht voor de veiligheid buiten. Helaas genieten niet alleen mensen van het voorjaar, ook verschillende insecten worden weer actief, zoals teken. Dit en meer lees je op onze website. Hiernaast volgen alvast een aantal tips:

Tips

- ❖ Speel zoveel mogelijk buiten met je kind. Ook bij wat minder goed weer. De frisse lucht is natuurlijk heel gezond, maar actief spelen helpt ook om overgewicht te voorkomen en het is goed voor de motorische ontwikkeling.
- ❖ Jonge kinderen weten nog niet echt wat gevaar is. Het is daarom verstandig om bij het (buiten) spelen in de buurt te zijn en op je kind te letten.
- ❖ Is je kind al wat ouder? Maak dan vooraf duidelijke afspraken over tot, waar en hoe lang je kind mag buitenspelen.
- ❖ Controleer na een uitstapje “in het groen” het lichaam en de kleding van je kind op teken. Teken kunnen zich overal vastbijten, maar ze hebben voorkeur voor moeilijk zichtbare plekken. Op onze website lees je welke plekken dit zijn!

Wil je graag meer weten over dit onderwerp of heb je een vraag over opgroeien en opvoeden? Bezoek dan onze website www.cjgheuvelland.nl, ons informatiepunt in de bibliotheek of onze inloopsprekuren. Ook kun je telefonisch (gratis) of per e-mail je vraag stellen aan één van onze medewerkers.



centrum voor
jeugd en gezin Heuvelland
voor kleine en grote vragen

E info@cjgheuvelland.nl
T 0800 02 02 555
www.cjgheuvelland.nl