

HOE DEEL JIJ DE TIJD IN?



Kan jij onderstaande 'klok' ook invullen met de tijden van jouw kinderen of die van jezelf? Wat valt op?

SLAPEN	___u.	WERKEN	___u.
ETEN	___u.	SCHOOL	___u.
BEWEGEN	___u.	OVERIGEN	___u.
SCHERMTIJD	___u.	...	___u.



- slapen (9-11 uur)
- matig intensief bewegen (2 uur)
- eetmomenten (1 uur)
- mediagebruik (1,5 uur)
- overigen (2,5 uur)
- naar school (6 uur)



MEER BEWEGEN MINDER ZITTEN

FOLDER VOOR
 OUDERS MET
 KINDEREN TUSSEN
 DE 4 EN 11 JAAR

RICHTLIJNEN

Het aantal uren dat een kind (4-11 jaar) beweegt en zit bepaal je als ouder thuis zelf. In richtlijnen (o.a. van RIVM) worden adviezen geformuleerd voor het aantal uur bewegen, zitten en mediagebruik. Een mogelijk voorbeeld van een urenverdeling met deze adviezen in het achterhoofd zie je in de voorbeeldklok.

- Meer bewegen zorgt voor minder kans op:



- Meer bewegen zorgt voor meer kans op:





TIPS

JIJ BENT HET ROLMODEL

Als ouder ben jij het voorbeeld: kinderen doen jou na. Het is dus van belang je bewust te zijn van je eigen gedrag.

PRAAT MET ELKAAR

In huis ben je samen verantwoordelijk hoe het gaat. Het is van belang het eens te zijn over hoe iedereen zich dient te gedragen. Dit kan je opleggen als ouder, maar het is vaak handiger om kinderen hierin te betrekken: regels die je samen maakt worden eerder nageleefd.

REGELS MAKEN EN HANTEREN

Heb je regels samen afgesproken? Maak ze dan duidelijk door ze op te schrijven en ook na te leven. Bespreek het met elkaar wanneer regels niet worden nageleefd of niet werken en verandert moeten worden.



OVER ONS

Gezin en ik is een adviesbureau gericht op trainingen en coaching. Zowel kinderen, ouders en professionals zijn welkom voor begeleiding. Deze folder is het product van een opdracht binnen het nascholingstraject voor SKJ geregistreerd jeugd- en gezinsprofessional. Bij deze folder hoort een gratis workshop. Interesse in de workshop? Kijk op de facebookpagina van Gezin en Ik voor actuele data of stuur een bericht aan info@gezinenik.nl

MEER WETEN?

- Schrijf je in voor de [gratis, online](#) workshop via info@gezinenik.nl
- Download de informatie van kennisbank sport en bewegen: www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=3605&m=1422883355&action=file.download
- Download de informatie van het Nederlands Jeugd Instituut: www.nji.nl/nl/Download-NJi/Publicatie-NJi/Tipsheet-mediagebruik-6-12-jaar-voor-ouders.pdf