

### Wist je dat...

- Kinderen meer op een scherm zitten dan ooit? Een kwart van baby's zelfs meer dan twee uur per dag!
- Peuters wel 1000 woorden per dag missen door schermgebruik?
- 1 op de 5 kinderen in Nederland bijziend is en wereldwijd zelfs 1 op de 3 kinderen?
- 30 procent van de kinderen een motorische ontwikkelingsachterstand heeft door te weinig bewegen en (buiten)spelen?
- In de leeftijdsgroep kinderen van 2 en 4 jaar ruim 10% overgewicht heeft in Wassenaar?
- Samen bewegen en spelen de band bevordert tussen ouder en kind en ook nog eens leuk is om te doen?!

Bewegen en spelen is belangrijk voor de ontwikkeling van een kind. Zo ontdekken zij de wereld en dit stimuleert hun hersenontwikkeling. De hersenen ontwikkelen zich namelijk niet vanzelf! De hersenen hebben de prikkels nodig die binnenkomen via de zintuigen tijdens het bewegen en spelen. In de eerste 4 jaar van een mensenleven groeien de hersenen het hardst. Veel leerprocessen op school zijn verbonden met bewegen. Actieve kinderen kunnen zo'n 20% meer hersencapaciteit hebben dan hun minder actieve leeftijdsgenoten. Dit komt omdat er dan meer verbindingen ontstaan tussen de hersencellen waardoor de hersenen beter werken.



### De schermstijf van 5 zorgt voor balans

Schermen horen erbij in onze digitale maatschappij. Hoe ga je hier mee om en hoe zorg je voor balans? Gebruik de Schermstijf van 5!

- **Slaap:** Zorg voor genoeg slaap, tussen 9 en 12 uur afhankelijk van de leeftijd.
- **School/Studie:** Als je thuis komt, maak je eerst je huiswerk af.
- **Sport:** Beweeg voldoende, zodat je fit blijft. Op de sportclub of lekker samen buitenspelen.
- **Sociaal:** Spreek niet alleen online, maar ook offline met je vrienden af en ontmoet elkaar.
- **Scherm:** Geniet van de mogelijkheden die games en schermen bieden, het liefst samen.

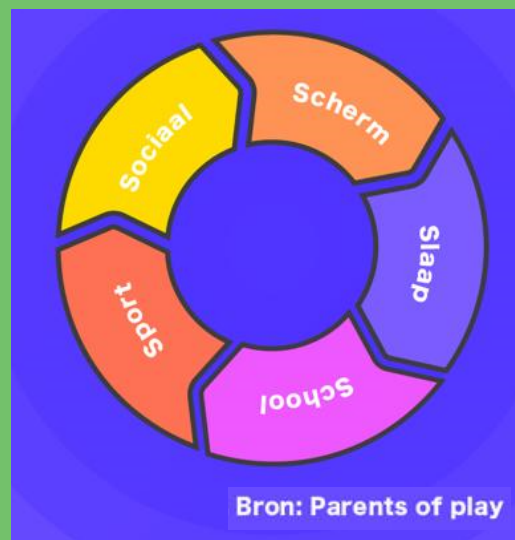
### Gezonde ogen met 20:20:2, Doe mee!

Volg deze regel om oogproblemen te voorkomen:

**20 minuten scherm, 20 seconden rust en in de verte kijken en minstens 2 uur per dag naar buiten.**

Houdt zo de balans in het oog tussen gezond schermgebruik en andere activiteiten. Ook voor volwassenen belangrijk!

### De Schermstijf van 5!



## Beweegadvies kinderen 0 - 4 jaar

- Kinderen onder 1 jaar veel op een kleed op de grond laten spelen, ook op de buik.
- Kinderen tussen 1 en 4 jaar per dag 180 minuten laten bewegen. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij zo'n 60 minuten de hartslag flink omhoog mag.
- Niet langer dan 60 minuten "vastzetten" in bijvoorbeeld een stoeltje.
- Voor kinderen van 0 en 1 jaar wordt beeldschermtijd afgeraden.
- Voor kinderen van 2 jaar en ouder is het advies om beeldschermtijd te beperken tot één uur per dag, minder is beter.

## Schermtijd advies kinderen

- Baby en dreumes

Advies is tot 2 jaar liever helemaal niet op schermen. Wil je toch een scherm gebruiken, doe het dan samen en maximaal 5 minuten per dag.

- Peuter

Het advies voor kinderen van 2 tot 4 jaar is: 5 à 10 minuten schermtijd per keer en in totaal maximaal 30 minuten verspreid over de dag.

- Kleuter

Vanaf 4 jaar zijn steeds meer kinderen bezig op een scherm. Het advies van voor kinderen van 4 tot en met 6 jaar is: 10 à 15 minuten schermtijd per keer en maximaal 1 uur per dag.

Denk aan de 20-20-2-regel voor een gezonde oogontwikkeling.

Geef als ouder het goede voorbeeld, want een kind doet wat jij doet. Hoeveel tijd en aandacht besteed jij aan een scherm? Hoeveel tijd besteed jij met volledige aandacht aan je kind?



## Beweegrichtlijn kinderen 4 - 17 jaar

- 60 minuten per dag matig intensief bewegen, liefst buiten.
- 3x per week spier en botversterkende activiteiten, zoals fietsen, skateboarden, trampolinespringen.
- Geen lange periodes stil laten zitten.

## Wissel schermtijd af met andere activiteiten en ga bijvoorbeeld lekker (samen) bewegen bij een club!

**Aanbod 2-4 jaar:** Ouder en kind gym, Peutergym, Peuterdans, Kleutersport, Baby- en Peuterzwemmen.

**Aanbod 4-6 jaar:** Voetbal, Volleybal, Dansen, Scouting, Budo/Judo, Kleutersport, Funkey hockey, Rugby en Zwemles.

Meer informatie over gezond opgroeien en een overzicht van aanbod voor alle leeftijden is te vinden op:

**[www.fitinwassenaar.nl](http://www.fitinwassenaar.nl)**

