


Bewegen mét media? Zo kan het!

Met deze tien tips kan je op een eenvoudige en snelle manier meer balans voor jouw kind creëren tussen stilzitten en actief bezig zijn, met EN zonder media.



Laat je kind drie reuzenstappen zetten vanaf het scherm. Dit is beter voor de ogen! Een tv nodigt meer uit tot ver weg zitten dan een smartphone of tablet.

1. Houd afstand van het scherm


Een actieve houding maakt het verschil. Op de grond zitten is actiever dan op de bank. Een kruk is nóg actiever. Staand media gebruiken wint het van alle houdingen.

Lees zittend een boek, speel op de grond een spelletje, of dans mee met YouTube. En verzin na 20 minuten een 'ver weg-kijkopdracht'. Bijvoorbeeld: zie je vogels in de boom? Of: welke kleuren auto's herken je daar?


2. Verander de houding

3. Wissel houdingen met elkaar af

4. Doe mee met wat je leest, ziet of hoort




Tijdens mediagebruik kun je makkelijk meebewegen met de verhalen, bijvoorbeeld bij het lezen van boekjes en luisteren van podcasts. Beeld samen met je gezicht, je handen en je voeten uit wat er gebeurt en maak grappige en spannende geluiden.



Laat je kind zich na een filmpje of spelletje helemaal oprollen en daarna helemaal uitrekken. Onderzoek samen bewust hoe het voelt om je klein EN groot te maken. Zet een vrolijk muziekje aan en ontdek welke beweging er ontstaat.

5. Ontdek bewegingen




Kinderen hebben al vanaf jongs af aan elke dag veel beweging nodig. Is je kind ouder dan 3 jaar? Dan is minimaal een uur (matig tot zwaar) intensief bewegen het advies. Denk aan klimmen, rennen of fietsen. Samen boodschappen doen, de trap stofzuigen of ramen lappen hoort er ook bij.

6. Kom in actie


Maak samen een toneelstukje van wat je gelezen hebt in een boek. Knutsel of teken de hoofdpersonen na. Of doe een stopdans op het intromuziekje van een filmpje. Op deze manier wissel je activiteiten af én verbind je beweging aan media.

7. Verbind media aan andere activiteiten




Weer of geen weer, trek erop uit. Ga op schattenjacht in de buurt, verzin een foto-opdracht, of zoek samen (online) welke planten en dieren er bij jou in de buurt te vinden zijn.

8. Ga samen naar buiten



Net zo belangrijk als voldoende bewegen, is niet te lang achter elkaar stilzitten. Laat je kind niet langer dan een uur zitten in een kinderzitje, buggy of autostoeltje.

9. Zit niet te lang stil



Als je als ouder veel zittend van media gebruik maakt, doet je kind het eerder na. Wissel dus ook zelf af tussen momenten met en zonder media, en tussen bewegen, zitten en staan. En praat erover met je kind. Vraag bijvoorbeeld wat zij/hij vindt van jouw mediagebruik.

10. Geef het goede voorbeeld

