

BEWEGEN, HOUDING EN BEELDSCHERM- GEBRUIK



BEWEGEN

Bewegen is gezond en goed voor je ontwikkeling. Hieronder vind je een overzicht van beweegadviezen. Als je niet goed weet hoe je de adviezen kan toepassen, kan je altijd overleggen met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Hieronder vind je een overzicht van beweegadviezen voor kinderen en jongeren van 4 tot 18 jaar

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe elke dag minstens een uur aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Zorg ervoor dat je niet te veel stilzit.



HOUDING

Het is beter voor je gezondheid om je houding regelmatig af te wisselen. In dit filmpje (vanaf 1.21) kun je zien hoe je je zithouding kunt verbeteren: www.youtube.com/watch?v=mrM5Li_nryE

BEELDSCHERMGEBRUIK

Het is beter om niet te veel achter je beeldscherm te zitten. Dit is beter voor je houding, ogen en gewicht. Voor jongeren geldt het volgende advies:



- Kijk na 20 minuten dichtbij het beeldscherm 20 seconden in de verte.
- Ga minstens 2 uur per dag naar buiten om te spelen of te sporten.

TIPS EN WEBSITES

BUITEN BEWEGEN: Elke dag buiten bewegen is gezond, ook als het regent. Ga ook eens lopend of met de fiets naar school. Dan beweeg je vanzelf meer! Kijk voor speel- en sportplekken bij jou in de buurt op:

- www.playadvisor.co
- www.volksgezondheidenzorg.info/sport/sportopdekaart/openbaar-sport-en-beweegaanbod

BINNEN BEWEGEN: Ook binnen kun je actief bewegen. Bijvoorbeeld dansen of een workout via een beweegapp. Er zijn ook allerlei beweegspellen voor de spelcomputer. Betrouwbare apps kun je vinden via:

- www.ggdappstore.nl

WELKE SPORT? Het is belangrijk om een sport te kiezen die bij je past. Via de sportwijzer kun je kijken welke sport het beste bij je past.

- www.sport.nl/sportwijzer

FINANCIËN EN SPORT: Er zijn allerlei mogelijkheden om aan sport deel te nemen, ook als je geen geld hebt. Veel gemeenten zijn aangesloten bij het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Zij betalen zo nodig de contributie van je sportvereniging. Je kunt navragen bij de Jeugdgezondheidszorg hoe het zit in jouw gemeente.

JOUW GGD: Zit je ergens mee? Of weet je niet precies wat je moet doen? Dan kan het fijn zijn om erover te chatten. Chatten met de GGD is altijd vertrouwelijk en anoniem.

