

Beste professional uit de JGZ,

Tijdens de presentatie van Kenniscentrum Sport & Beweging kwamen een aantal praktische instrumenten aan bod waarmee je de JGZ richtlijnen 'Motorische ontwikkeling' en 'Houding en bewegen' kunt implementeren in de praktijk. Hierbij ontvang je meer informatie over de instrumenten en hoe je ze kunt aanvragen. Ook vind je meer informatie over ons onderzoek naar lokale samenwerking en een link naar onze nieuwsbrief.

Mini-learning met Bewegespelletjes en Praatplaten

In de Mini-learning (korte e-learning van 30- 40 minuten) leer je over het belang van bewegen voor een goede motorische ontwikkeling. Ook ontvang je praktische handvatten voor in de praktijk, je kunt de Bewegespelletjes en/of Praatplaten kosteloos aanvragen na het volgen van de Mini-learning.

[Link Mini-learning](#)

Argumentenkaartjes

Het gesprek aangaan over beweeggedrag en (gezonde) leefstijl van kinderen is soms lastig en kan leiden tot weerstand. Met deze handige gesprekstoel krijg je inzicht in wat ouders belangrijk vinden voor hun kind. Denk aan gezondheid, goede prestaties op school of het hebben van zelfvertrouwen. Met behulp van de Argumentenkaartjes kun je uitleggen dat sport en bewegen op al deze argumenten een positief effect hebben.

[Link Argumentenkaartjes](#)

Online publicatie Nut en Noodzaak

De online publicatie biedt jou de juiste informatie over de effecten van bewegen voor kinderen en concrete tips hoe je bewegen kunt stimuleren. Met deze handvatten kun je het thema 'bewegen voor kinderen' met ouders bespreken. Eén pagina is specifiek gericht op ouders, deze pagina met handige tips en adviezen kun je met ouders delen.

[Link online publicatie](#)

Poster Nut en Noodzaak

Op de langgerekte poster, voor in de wachtkamer of consultruimte, staat een meetlint waar kinderen zich aan kunnen meten. Ook staan op de poster verschillende 'weetjes' over de effecten van bewegen op de ontwikkeling van jonge kinderen en wordt duidelijk dat leefstijlthema's met elkaar samenhangen. Als ouders vragen hebben na het zien van de poster, dan kunnen ze die tijdens het consult stellen.

[Laat je gegevens hier achter](#) en je krijg bericht zodra de poster beschikbaar is

Kubus/ flyer voor ouders

De kubus is een flyer van stevig papier die als kubus in elkaar gevouwen kan worden en die je kunt meegeven aan ouders. Op de kubus staan verschillende 'weetjes' over de effecten van bewegen op de ontwikkeling van jonge kinderen en wordt duidelijk dat leefstijlthema's met elkaar samenhangen. Hiermee kunnen ouders thuis aan de slag. De QR-code op de kubus verwijst naar de online publicatie (zie hierboven) waar ouders meer informatie of tips kunnen vinden.

[Laat je gegevens hier achter](#) en je krijg bericht zodra de kubus beschikbaar is

Inspiratiegids beweegstimulerende inrichting JGZ

Creëer met behulp van de Inspiratiegids een binnenruimte die uitstraalt dat bewegen belangrijk, leuk en eenvoudig is. De Inspiratiegids is een combinatie van wetenschappelijke kennis over hoe de inrichting van binnenruimten kan aanzetten tot bewegen en de ervaringen uit de praktijk.

[Link naar de Inspiratiegids](#)

Beweegtest

Met deze korte test krijg je inzicht in hoeveel een kind (vanaf 4 jaar) dagelijks beweegt en op welke eenvoudige manieren je meer beweging aan de dag kunt toevoegen. De beweegrichtlijnen staan hierbij centraal.

[Link naar de beweegtest](#)

Beweegcirkel

De Beweegcirkel helpt jou het gesprek over bewegen te voeren met ouders en kinderen/jongeren. Daarnaast helpt hen te stimuleren om duurzaam meer te bewegen. In vijf stappen krijg je inzicht in huidig beweeggedrag, maak je samen plannen om meer te bewegen en dit vol te houden. De Beweegcirkel is gebaseerd op de stappen van gedragsverandering.

[Link naar de Beweegcirkel](#)

Zeswekelijkse kennisupdate Jeugd

Nieuwe producten en weetjes over beweegstimulering bij kinderen en jongeren delen we via de zeswekelijkse kennisupdate.

[Link om je aan te melden](#)

Lokale samenwerking beweegstimulering

Stuur ons een mail als je (een) praktijkvoorbeeld(en) hebt waarin JGZ-professionals (willen) samenwerken met (een) andere lokale partner(s) om jeugdigen te stimuleren tot bewegen. Denk aan samenwerking met de kinderfysiotherapeut, buurtsportcoach en de kinderopvang/ onderwijs. Wij nemen deze voorbeelden graag mee in ons onderzoek naar succeselementen in deze samenwerking om anderen te inspireren.

[Link naar meer informatie](#)

Mailen kan naar:

- Rebecca Beck: Rebecca.Beck@kenniscentrumsportenbewegen.nl
- Noor Willemsen: Noor.Willemsen@kenniscentrumsportenbewegen.nl