



PAOG nascholing JGZ
26 maart 2024



Programma



19:10 – 19:40

- Feiten en cijfers | Fysieke gevolgen

19:40 – 20:10

- Sociaal emotionele gevolgen

20:10 – 20:20

- PAUZE



Programma



20:20 – 21:05

- Preventie en gedragsverandering

21:05 – 21:15

- PAUZE

21:15 – 22:00

- Tips en adviezen

22:00 – 22:10

- Afsluiting



Zitten is het nieuwe roken





Zitten is het nieuwe roken

WHO, 2012

“Jaarlijks overlijden wereldwijd
5,1 miljoen mensen aan de
gevolgen van roken”





Zitten is het nieuwe roken



WHO, 2012

“In hetzelfde jaar overlijden 5,3 miljoen mensen aan ziekten direct gerelateerd aan bewegingsarmoede, zoals diabetes mellitus type 2, obesitas en hart- en vaatziekten”



Hoeveel uur zitten we per dag?

20 - 64 jaar:





Hoeveel uur zitten we per dag?

4 – 11 jaar:





Hoeveel uur zitten we per dag?

12 – 20 jaar:



Beweegrichtlijn

Kinderen 4 tot 18 jaar

Minimaal 1 uur per dag
matig intensief bewegen



*Jeugd
4 tot 18 jaar*

*Hoeveel kan ik **bewegen**
om **gezond** te blijven?*

*Volwassenen
en ouderen*



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

Hoe *intensief* beweeg jij?

Elke activiteit kan je vaker, langer en/of zwaarder maken. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling!

Licht intensief

Matig intensief

Zwaar intensief



Breng beweging in je dag
makkelijker dan je denkt!

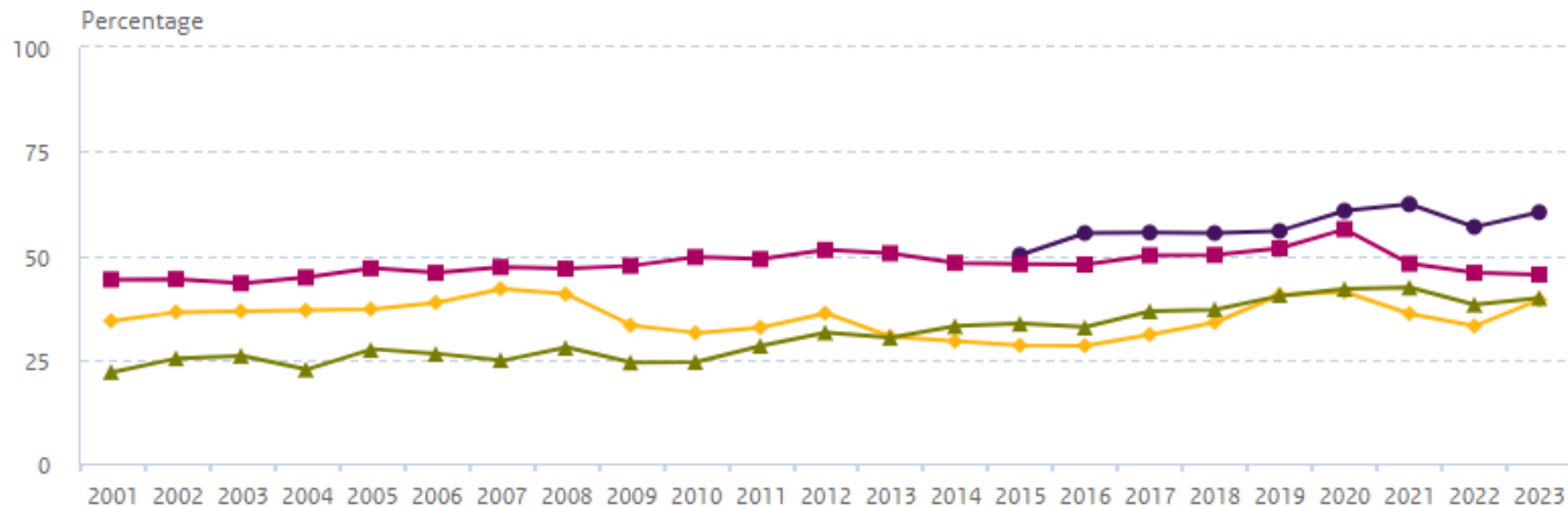




Voldoen aan de beweegrichtlijnen naar leeftijd 2001-2023*^



Nederlandse bevolking

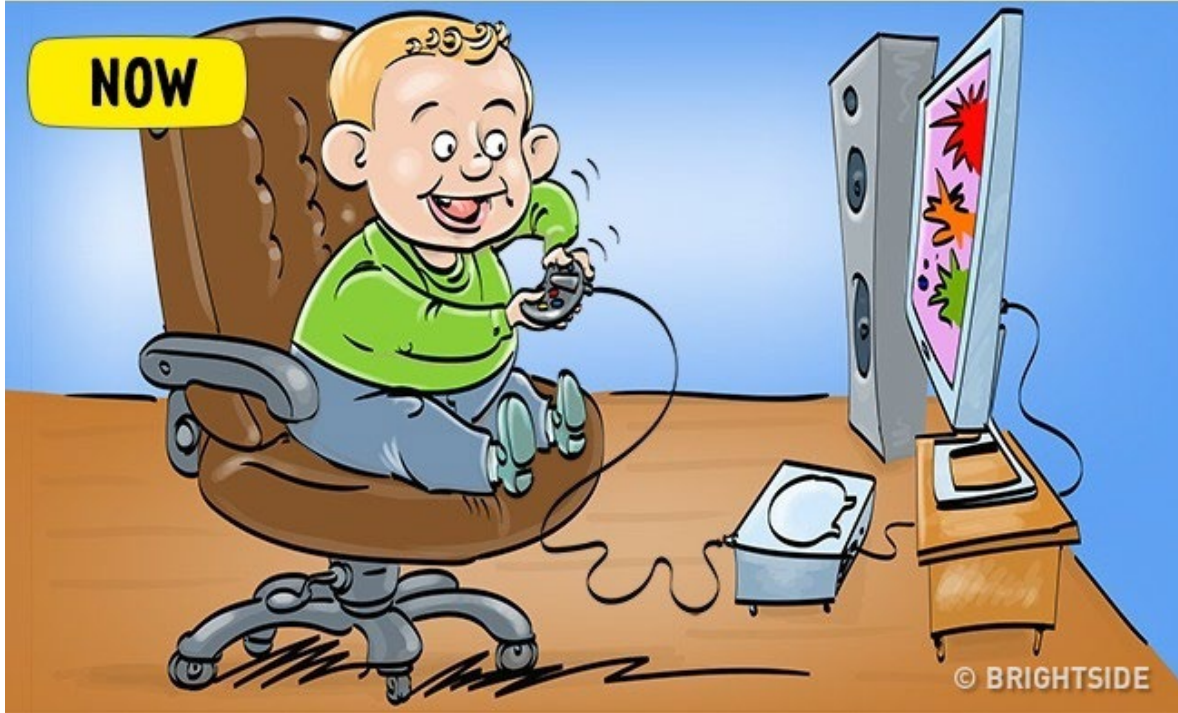


✓ ● 4 t/m 11 jaar

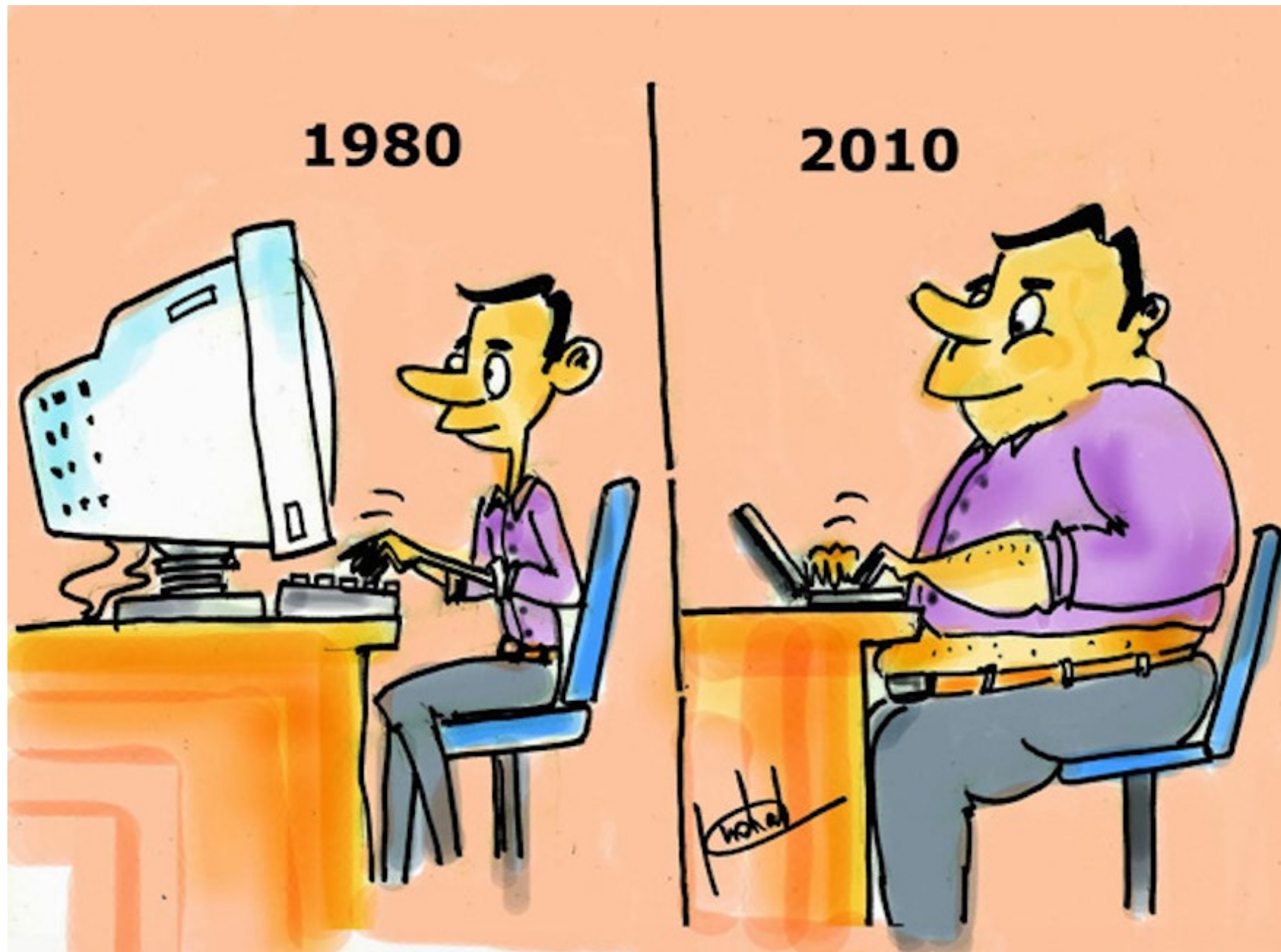
✓ ◆ 12 t/m 17 jaar

✓ ■ 18 t/m 64 jaar

✓ ▲ 65 jaar en ouder







KINDEREN BEWEGEN VEEL TE WEINIG

JE ZOU TOCH
MET JE
VRIENDJES
GAAN VOET-
BALLEN?



ZIJN WE AL
EEN HALF
UUR AAN
HET DOEN!























Fysieke gevolgen



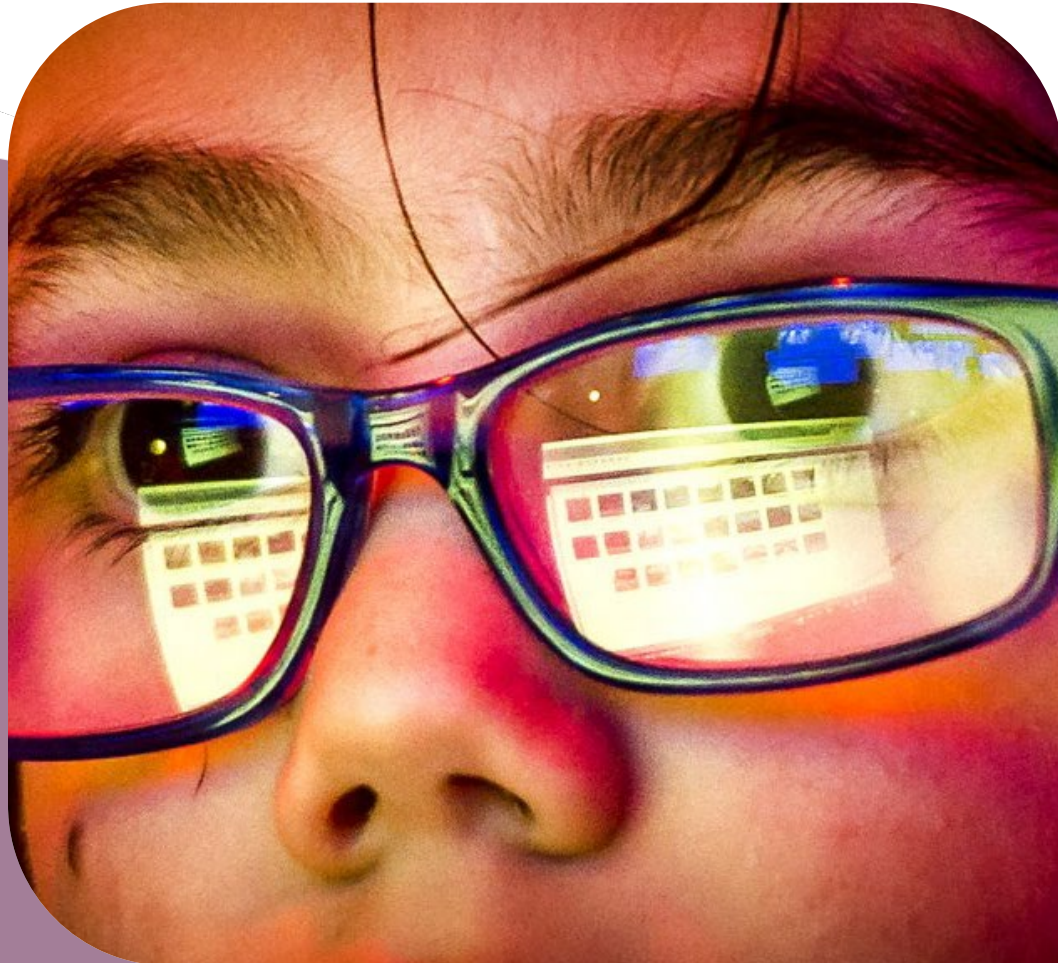


Pijnklachten





Myopie



Doe ook mee met
20-20-2

20 min. op een scherm kijken → 20 sec. in de verte kijken → 2 uur buiten spelen!

De 20-20-2 regel kan je helpen om je ogen gezond te houden.
Na 20 minuten lezen of op een scherm kijken altijd 20 seconden in de verte kijken en ga elke dag 2 uur naar buiten!

Gamen is leuk maar niet te lang hoor!

Buitenspelen is wél goed voor je ogen!

Voor meer informatie over myopie zie www.myopie.nl



Slaapproblemen





Concentratie





Concentratie





Scoliose



- 1 op de 25 kinderen
- 80% idiopathisch
- Geen causaal verband
- Buktest of niet?
- Onderzoek



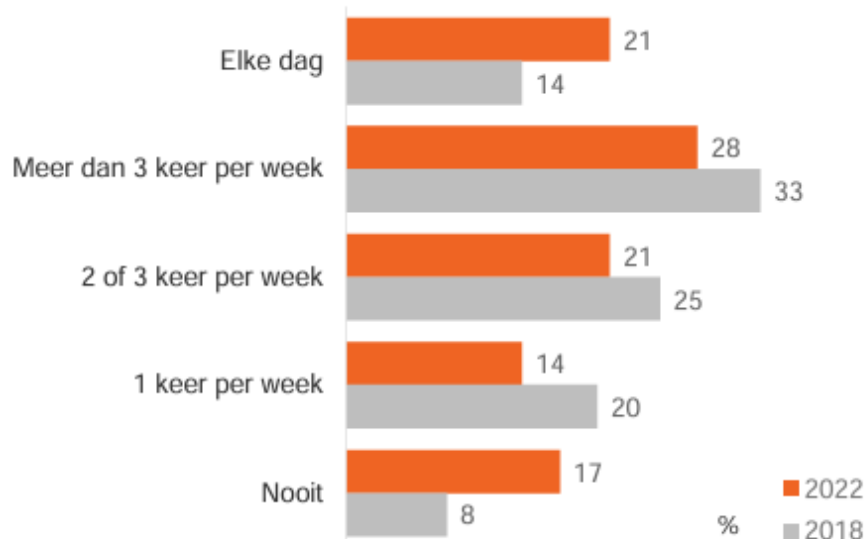
Motorische vaardigheden



Eén op de vijf kinderen speelt elke dag buiten, bijna één op 6 kinderen speelt nooit buiten.

- Het zijn vooral de kinderen tussen de 6 en de 12 jaar die het vaakst buiten spelen. Een kwart van deze groep (25%) speelt elke dag buiten, nog eens een derde (33%) meer dan 3 keer per week. Maar ook 22% van deze kinderen speelt nooit of 1 keer per week buiten.

Hoe vaak speel je in je vrije tijd buiten (dus na school, na de BSO of in het weekend) zonder dat er volwassenen in de buurt zijn?



4 – 8 jarigen

Vooral kinderen tussen de 4 – 8 jaar geven het meest aan elke dag buiten te spelen (24%) of meer dan 3 keer per week (30%).

9 – 12 jarigen

7% van de kinderen tussen de 9-12 jaar geeft aan nooit buiten te spelen. Het aandeel kinderen in deze groep dat 1 tot 3 keer per week buiten speelt is 31%.

13 – 15 jarigen

Kinderen tussen de 13 – 15 jaar geven aan het minst vaak buiten te spelen. Bijna een kwart (23%) van deze groep speelt nooit buiten, nog eens een kwart (24%) speelt 1 keer in de week buiten.

Digitale spelletjes, te weinig andere kinderen en huiswerk, zijn de belangrijkste redenen om niet vaker buiten te spelen.

- Naarmate kinderen ouder worden, speelt huiswerk een grotere rol (4-8 jarigen: 4%;13-15 jarigen: 65%). Datzelfde geldt voor digitale speelmogelijkheden (4-8 jarigen: 28%;13-15 jarigen: 57%).

Wat zijn voor jou redenen waarom je (af en toe) toch niet buiten speelt?



4 – 8 jarigen

Vooral kinderen tussen de 4 – 8 jaar geven aan dat binnen leuk(er) speelgoed en spelletjes zijn (52%), dat er te weinig speelplekken zijn (17%) of dat het niet van de ouders mag (10%).

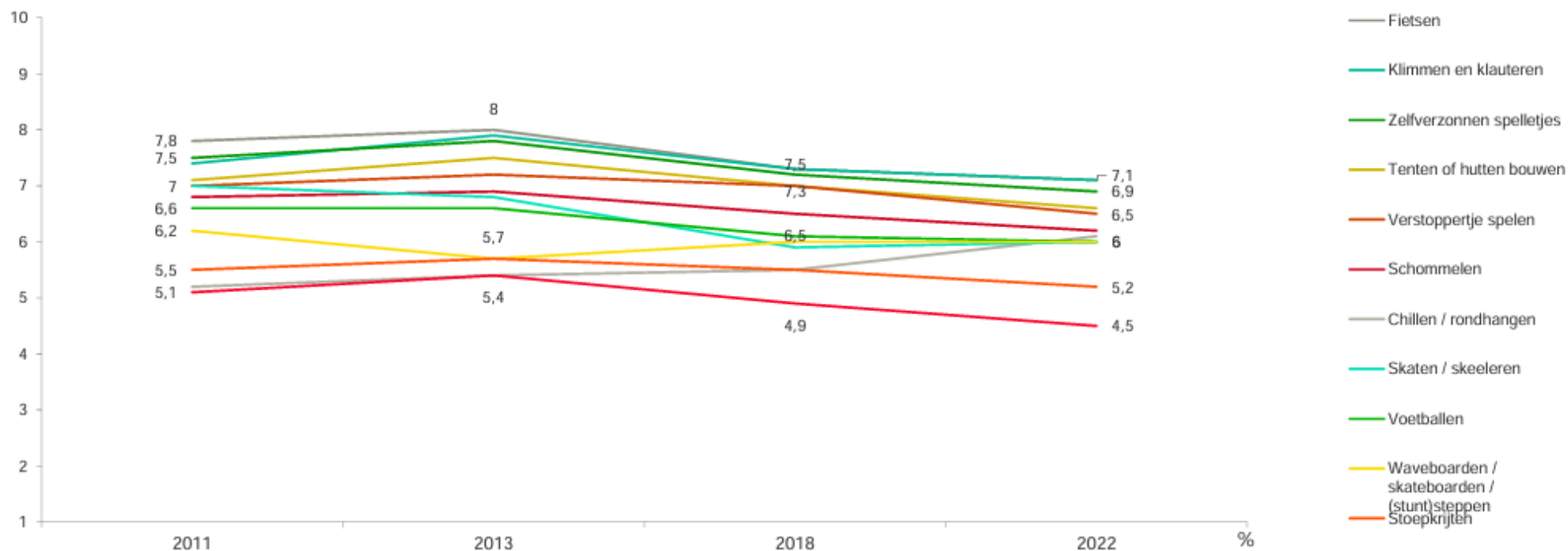
9 – 12 jarigen

Meer 9 – 12 jarigen geven aan dat te weinig andere kinderen (46%), te weinig dingen om te doen (26%) en hobby's en sportclubs (23%) een belemmering vormen om buiten te spelen.

13 – 15 jarigen

Buiten de hierboven geschetste trends over huiswerk en digitale speelmogelijkheden, geven ook relatief veel oudere kinderen aan dat er te weinig andere kinderen zijn (38%) of dat er te weinig dingen zijn om buiten te doen (29%).

Fietsen, klimmen en klauteren en zelfverzonnen spelletjes zijn de populairste dingen om te doen, maar alle vormen van buitenspelen worden als minder leuk ervaren ten opzichte van 2018.



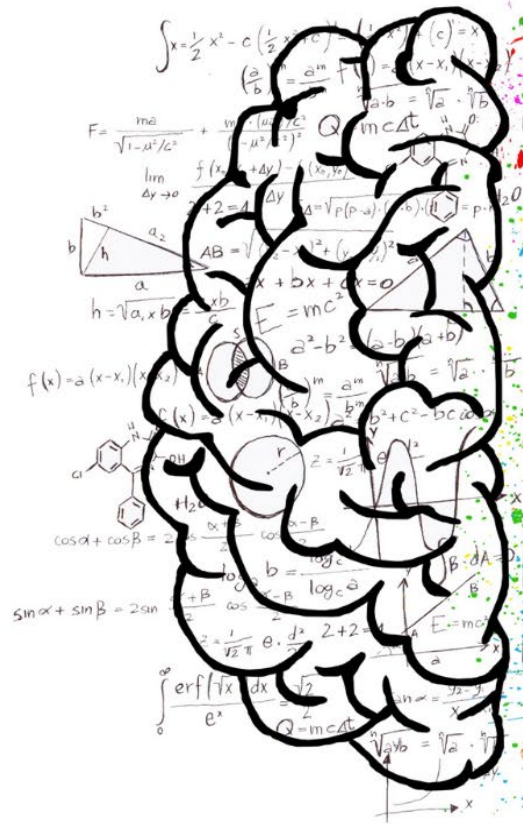


Het Brein





Analytisch

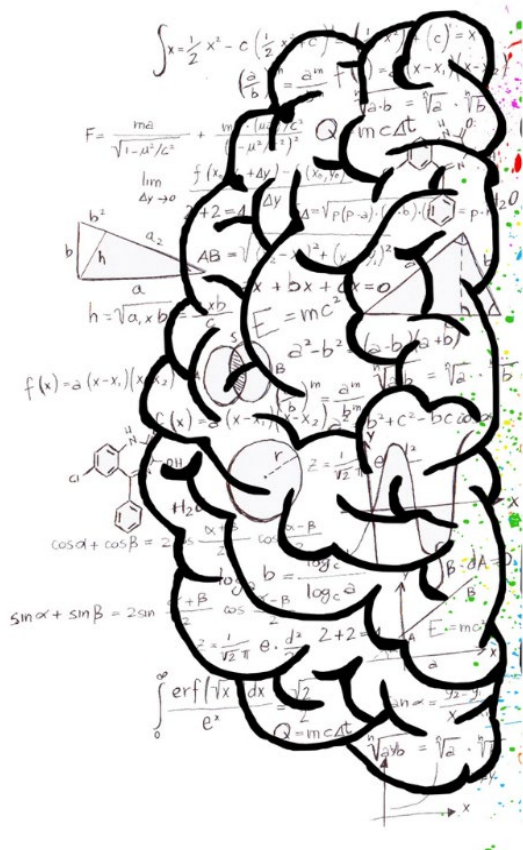


Creatief





Analytisch



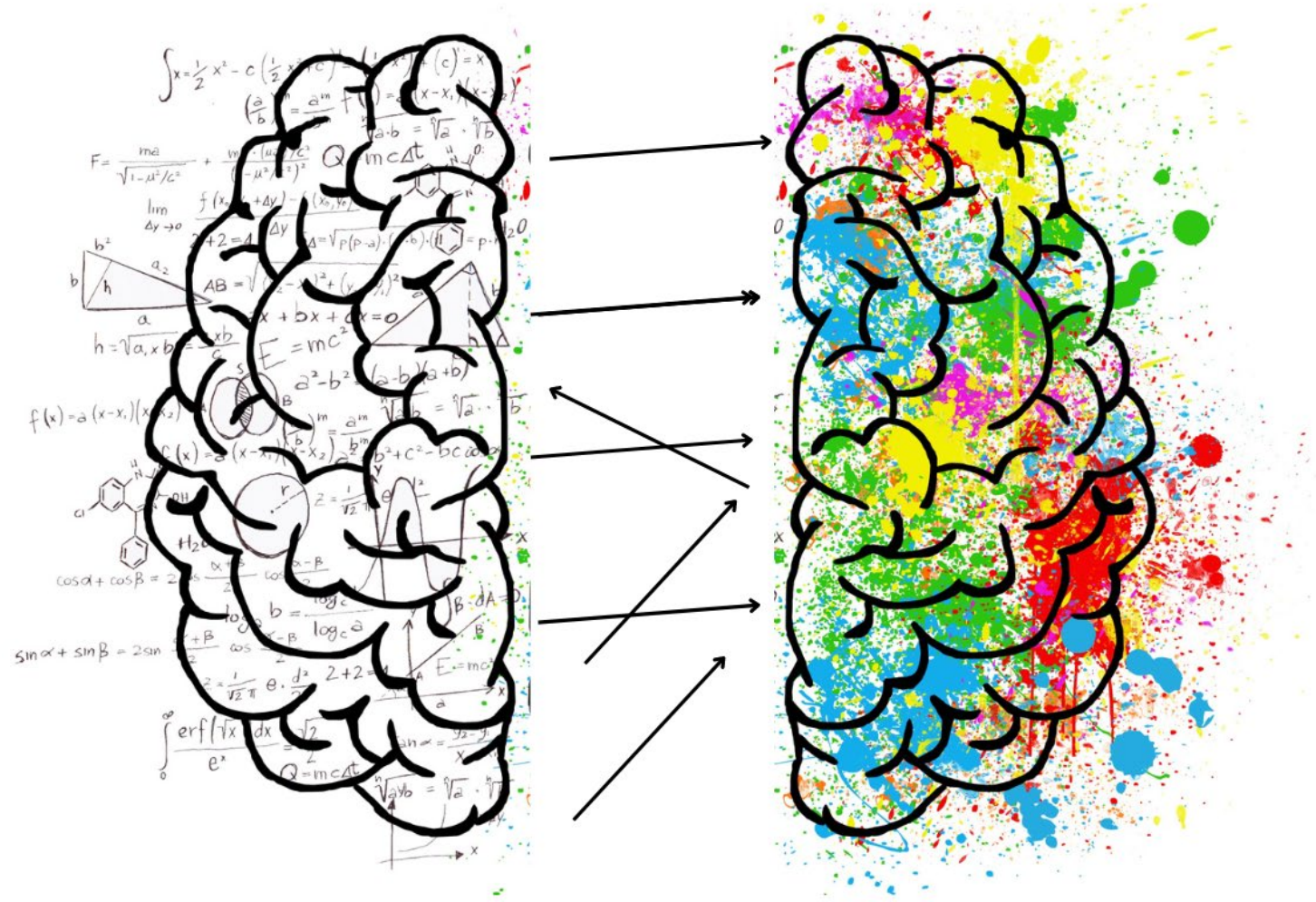
- Wetenschappelijk
- Woord en taal
- Feiten en beredenering
- Weloverwogen
- Realiteit
- Methodisch



Creatief

- Intuïtief
- Gevoelsmatig
- Visueel ingesteld
- Muziek en kunst
- Fantasie
- Zintuiglijk





Energizer

