

Tips en adviezen





Op school



- Zitten afwisselen met staan
- Variëren van (zit)houding
- Pauzespellen
- Bewegingsonderwijs: minimaal 2 x 45 minuten gym per groep, per week
- Bewegend Leren



Bewegend Leren



Fysieke inspanning tijdens
cognitieve activiteiten



Positieve effecten



- Cognitief functioneren
- Automatiseren
- Aandacht en werkgeheugen
- Sociale vaardigheden
- Fitheid
- Motorische vaardigheden
- Meer plezier!



Negatieve effecten



- Structuur valt weg
- Gebrek aan materialen
- Kost veel voorbereidingstijd
- Moeilijk met de hele groep
- Gebrek aan ruimte
- Lastig in te passen in rooster
- Gebrek aan kennis, vaardigheden en voorbeelden



Zit met Pit!
Laat kinderen niet zitten

Scan de code



SPELLETJES



KOP OP, ZET JE SCHERM RECHTOP!



Zit met Pit! leert kinderen, leerkrachten en ouders alles over
gezond gedrag rondom schermgebruik.
© zitmetpit.nl





Kleurplaten

Download hier leuke kleurplaten van Pietje Pit en maak er een mooi kunstwerk van!

[LEES MEER](#)



Vouwspelletje

Hoeveel keer? Welke kleur? Een leerzaam vouwspelletje vol tips over zitten en bewegen!

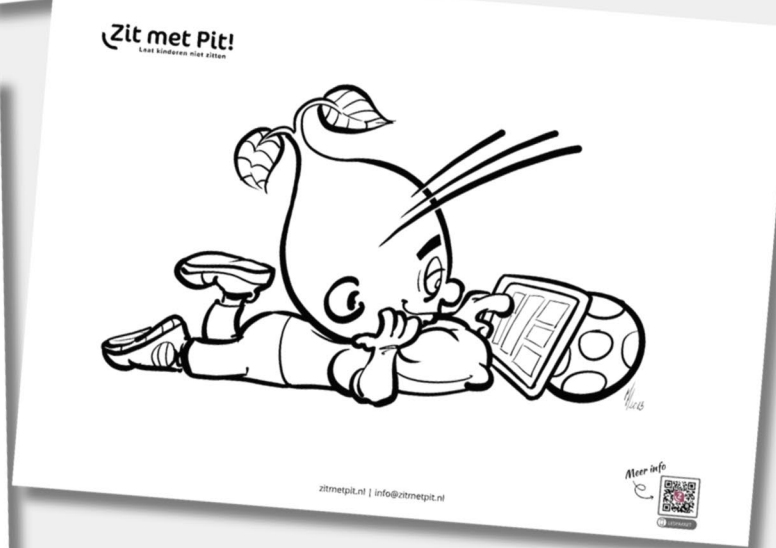
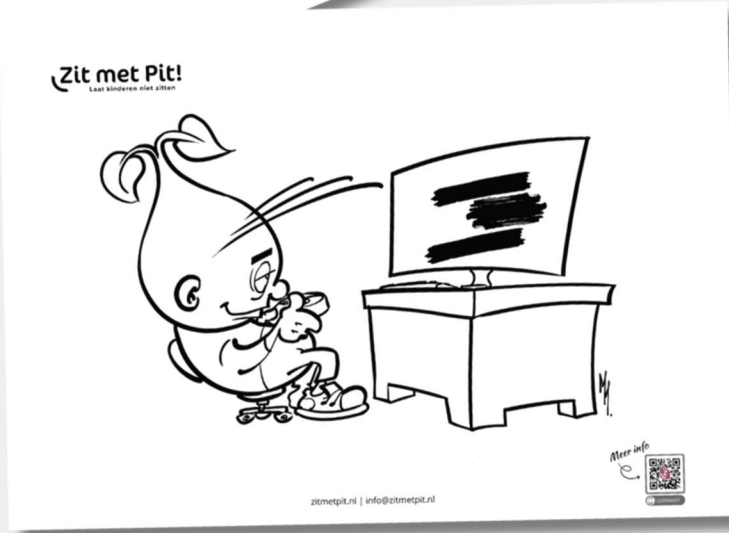
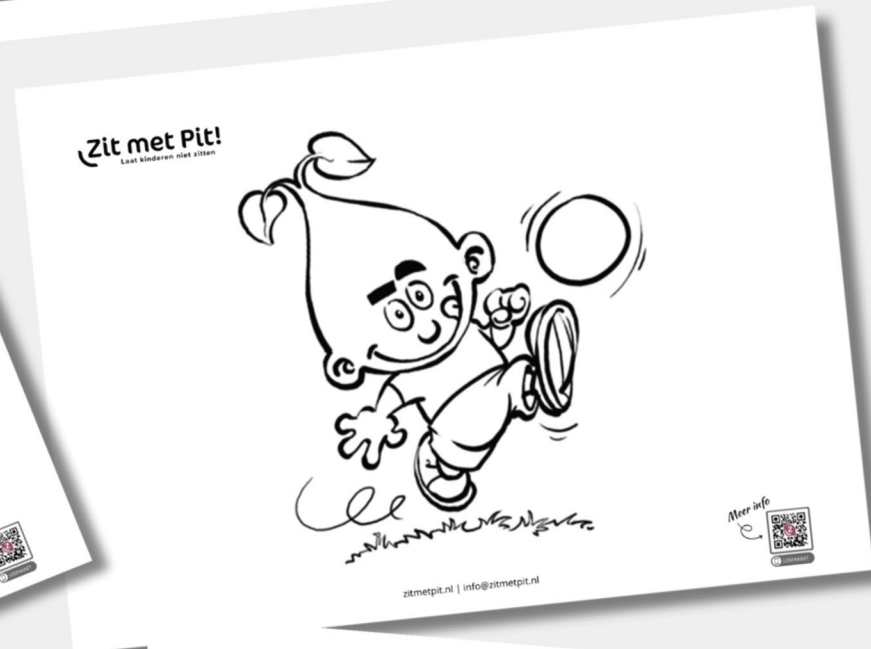
[LEES MEER](#)



Memory

Het bekende memoryspel, maar dan vol opdrachten over schermgebruik!

[LEES MEER](#)





Lespakket



GEZONDE
SCHOOL

Erkende Gezonde School interventie
Goed Onderbouwd

Ouderavond



Kinderen en beeldschermen,
het lijken wel magneetjes

Dank voor jullie aandacht!

