

De 10% beweegtip



De gezondheidsraad stelt dat kinderen 1 uur per dag zouden moeten bewegen. Voor een kind met CP kan dat lastig zijn. Laat u hierdoor niet ontmoedigen. Het zijn de kleine dingen die een groot verschil kunnen maken. Probeer uw kind daarom 10% méér te laten bewegen dan in het afgelopen jaar. Meer bewegen is ook te bereiken door minder te zitten. Afhankelijk van de mogelijkheden van uw kind, kunt u denken aan onderstaande voorbeelden:

- Als uw kind in een rolstoel zit, haal uw kind er dan eens uit en leg hem/haar op de grond met speelgoed in de buurt.
- Naar de 4^e etage en pakt u normaal gesproken de lift? Neem voortaan de lift tot de 3^e etage, en loop de laatste verdieping omhoog met de trap.
- Stimuleer uw kind wat vaker om zelf dingen te pakken, op te rapen, of bijv. om aan te kleden.



- Kijken jullie 's avonds vaak TV op de bank? Zet het scherm een halfuurtje uit en doe een (actief) spelletje, of een potje stoeien op de grond of bank.
- Parkeer de auto net iets verder weg van de ingang (van bijv. school, supermarkt of andere bestemming).
- Speel zelf mee. Kinderen vinden het leuk als papa of mama meedoet.
- Laat uw kind mee de tafel dekken.