

De vragenlijst is ingevuld, en dan?

De vragenlijst is bedoeld als hulpmiddel om het gesprek aan te gaan met het kind en/of de ouders. De vragenlijst bestaat uit drie onderdelen: 'beweging', 'voeding' en 'slaap'. Dit zijn belangrijke onderdelen horend bij de levensstijl van een kind. Waar nodig kunnen die aangepast worden. Hieronder staan tips over de mogelijkheden voor vervolgstappen na het invullen van de vragenlijst.

Beweging

Vraag 1:

Een kind geeft aan dat hij/zij gym op school niet leuk vindt, wat doe je dan? Vraag naar de reden, zoek samen naar een oplossing. Stel vragen zoals: 'Wat kunnen we doen om het leuker te maken voor je?' en 'Is er iets wat je graag zou willen doen of proberen?'.

Vraag 2:

Wanneer een kind aangeeft om meer gymlessen te krijgen, kan dit twee redenen hebben; het kind wilt meer uitdaging of het kind wilt extra oefenen op minder sterke punten. Wanneer dit enigszins mogelijk is om te organiseren op school, raden we dit zeker aan. Wanneer extra lessen niet mogelijk zijn, kan wellicht ook een gedeelte van de normale gymlessen hieraan worden besteed.

Vraag 3:

Naast de 'gewone' gymlessen en trainingen kan een kind ook meedoen met sportdagen en sporttoernooien. Dit kunnen georganiseerde activiteiten vanuit school zijn, of vanuit de gemeente. Het uitproberen van meerdere sporten verbetert de motoriek! Klik [hier](#) voor meer info over sportdagen.

Vraag 4:

Er is geen fout antwoord op deze vraag. Als een kind niks kan kiezen, zoek samen naar een antwoord, want 'wie vindt sporten nou niet leuk?!'.

Vragen 5, 6 en 7:

Deze vragen gaan over de intensiteit, frequentie en duur van de sport van het kind. Een kind heeft elke dag minimaal één uur lichaamsbeweging nodig. Wanneer uit het beantwoorden van de vragenlijst blijkt dat een kind hier niet aan komt, kijk dan waar dit aan kan liggen. Komt het doordat het kind niet aan een sport doet of niet te voet of op de fiets naar school toe gaat, praat hier dan over en kijk wat er mogelijk is aan verbetering, eventueel door dit te bespreken met de ouders.

Vragen 8 t/m 12:

Deze vragen zijn bedoeld om te achterhalen wat de drijfveren van het kind zijn.

Wanneer er veel enthousiasme is over proeflessen om erachter te komen welke sporten bij de kinderen passen, kijk dan wat er mogelijk is. Kunnen hier gymlessen voor worden gebruikt? Kan er contact worden gelegd met een sportvereniging vanuit school?

Sportverenigingen hebben hier vaak baat bij, want dan hebben zij meer kans op nieuwe sportleden!

Heeft een kind weinig motivatie om te bewegen? Dan moet er onderzocht worden wat de onderliggende oorzaak hiervan is. Wanneer dit onbekend is en blijft voor de ouders en docent, kan er gedacht worden aan een onderzoek door de JGZ (Jeugdgezondheidszorg). Klik [hier](#) voor meer info over zorgmogelijkheden.

Vraag 13:

Verder is het belangrijk voor kinderen om samen de motoriek te verbeteren. Naast dat de kinderen hun eigen motorische vaardigheden verbeteren, werken ze ook meteen aan sociale en cognitieve vaardigheden. Samen spelen in de pauzes kan hier aan bijdragen, maar ook na schooltijd!

Vraag 14:

Wanneer een kind altijd met de auto naar school wordt gebracht, maar het wel mogelijk is qua afstand om te komen fietsen/lopen, bespreek dit met de ouders/verzorgers. Geef aan dat het belangrijk is voor kinderen om te leren dat bewegen erbij hoort, dat je zoveel mogelijk op de fiets of met de benenwagen zou moeten doen, laat het geen gewoonte worden om alles met de auto te doen, ook voor later!

Voeding

Vragen 15, 16 en 17:

Het is erg belangrijk dat een kind volgens de schijf van vijf eet. Wanneer een kind niet elke dag ontbijt eet, (bijna) nooit fruit of (bijna) nooit groente, moet hier verandering in komen. Als eerste raden we aan om dit te bespreken met de ouders/verzorgers van het kind. Probeer ouders/verzorgers uit te leggen dat dit erg belangrijk is voor de gezondheid van hun kind.

Wanneer dit niet helpt, kan er een professional worden ingeschakeld.

Klik [hier](#) voor meer info over opvoeding.

Klik [hier](#) voor meer info over voeding.

Slaap

Vragen 18 t/m 21:

Kinderen hebben meer slaap nodig dan volwassenen. De hoeveelheid slaap die een kind nodig heeft verschilt per kind. Gemiddeld gezien heeft een kind van 4 t/m 7 jaar 10 tot 11 uur slaap nodig en een kind van 8 t/m 11 jaar 9 tot 10 uur.

Wanneer een kind aangeeft vaak moe te zijn op school en dus bijvoorbeeld vaak middagdutjes doet, kan dit komen door slecht slapen. Er zijn veel mogelijke oorzaken voor slecht slapen. Dit kan komen door nachtmerries, niet in slaap komen, 's nachts wakker liggen of te vroeg wakker worden. Hier zijn verschillende tips voor, bespreek dit met de ouders/verzorgers van het kind.

Klik [hier](#) voor meer info over slecht slapen.