

Stap 1: Speel (buiten)!

Waarom is spelen zo belangrijk?

Spelen is essentieel in de ontwikkeling van een kind. Men gaat op ontdekking, leert omgaan met andere kinderen, is in beweging,...

Wist je dat een kind zeker 1 uur per dag moet bewegen volgens de aanbevelingen? Voor peuters en kleuters is dat zelfs 3 uur per dag. Helaas haalt slechts de helft van de kleuters en een derde van de lagereschoolkinderen de aanbeveling.

En wist je dat kinderen beter niet langer dan 2u per dag spenderen aan schermtijd (tv-kijken, computeren ...) in de vrije tijd?

Enkele tips die gemakkelijk toe te passen zijn:

- *Maak je familiefeestjes actief:* we kennen wel de feestjes waarin we de ganse dag op een stoel zitten en heel wat eten te verwerken krijgen. Probeer om op deze momenten wat activiteiten te voorzien, of gewoon een wandeling om een frisse neus halen is ook plezant. De speel-o-theek in Ieper beschikt trouwens over heel wat leuk buitenspeelmateriaal. <http://www.destokpop.be/>
- *Trek er samen op uit in het weekend:* Ga op zoektocht in het Tortelbos; wandelen, speel en geniet in de Palingbeek; doe de Vestingwandeling met tussenstop in het jeudstadion; probeer [geocaching](#); Download de app van [West-Vlinderen](#)...
- *Trek speelkledij aan:* Babyborrels, communiefeesten,... er is vaak speelgelegenheid, maar o wee voor de mooie zondagse kleren. Neem gewoon de speelkleren mee. Je maakt een goede indruk bij aankomst, hoeft niet te vrezen voor gehavende kledij en je deug niet(en) kan/kunnen ravotten dat het een lieve lust is ... en alles kan gewassen worden!
- *Maak duidelijke afspraken met je kind over computergames, tv-kijken,...* (pictogram erbij vermelden)
- *Maak zelf van ieder moment gebruik om te bewegen:* Kindje afgezet voor de zwemles, training, muziekles en dan...wat zitten en wachten. Wat als je nu zelf sport- of wandelschoenen aantrok en er op uit ging?
- *Ontdek het aanbod in Ieper:* Er is een bloeiende [speelpleinwerking](#), vele jeugdbewegingen, sportkampen, overal speelpleinen en trapveldjes, verschillende afdelingen van de [gezinsbond](#),...