

# VRAAG VAN DE MAAND

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | januari 2022

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | [www.jggv.nl](http://www.jggv.nl)

## WAAROM SPORTEN?

Regelmatig intensief bewegen zorgt voor de ontwikkeling van ruimtelijke en lichamelijke coördinatie én voor een goede conditie. Ook is sporten goed voor het zelfvertrouwen van je kind. En het is een goede manier om te leren omgaan met emoties zoals boosheid en verdriet. Bovendien maken kinderen al sportend nieuwe vrienden en dat kan weer zorgen voor veerkracht en een positief zelfbeeld. Kortom, sporten is goed voor iedereen!



### Kink in de kabel

Helaas hebben we te maken met de coronamaatregelen.

We bewegen hierdoor minder. De motorische ontwikkeling bij kinderen is achteruitgegaan en helaas komt overgewicht vaker voor. Ook bijziendheid is toegenomen. Het vele binnen zitten leidt tot een gebrek aan zonlicht en meer beeldschermtijd.

De mentale gezondheid van kinderen en jongeren is achteruitgegaan. *'De crisis leidt tot meer angst, depressies, stress en gevaarlijke situaties'*, stelt de Nederlandse Geestelijke Gezondheidszorg. De sluiting van scholen verkleint de wereld van de jeugd. Sportmomenten zijn vaak een uitlaadklep voor kinderen en jongeren. Gelukkig zien we bij sportclubs en gemeentes steeds meer initiatieven om ervoor te zorgen dat kinderen en jongeren toch kunnen blijven bewegen.

### Vanaf welke leeftijd?

Je kunt kinderen al vanaf hun vierde jaar laten kennismaken met verschillende sporten. Veel sportscholen en -clubs hebben een speciaal aanbod voor de allerkleinsten. Plezier staat voorop.

### Toch een andere sport?

Op jonge leeftijd is het soms zoeken welke sport het beste bij je kind past. Kinderen zullen wat meer wisselen. Als ze eenmaal hun draai gevonden hebben blijven ze vaak de hele basisschoolleeftijd wel op dezelfde sport. Tijdens de puberteit verandert het lichaam. Pubers kunnen sneller blessures krijgen door de groeisprint of worden minder snel en behendig. Vaak speelt school met al het huiswerk een grotere rol en is er meer interesse in chillen met vrienden. Dit kan zorgen voor (tijdelijk) verminderde interesse in sport of er ontstaat interesse in een andere sport. Bekijk samen met je kind hoe hij/zij plezier kan houden in bewegen. Soms is een ander sport een optie of een sportclub waar ook de vrienden op zitten.

### Hoe blijft sporten leuk?

Wie al jong begint met sporten en daar plezier aan beleeft, blijft dat vaak zijn hele leven doen. Ouders kunnen hun kinderen helpen vooral door betrokkenheid te tonen. Door te gaan kijken, als dat enigszins mogelijk is. En als dat niet kan vraag dan bij thuiskomst hoe het was, neem de tijd om te luisteren naar je kind. Zelfs pubers vinden het leuk als je komt kijken of interesse toont, echt! Kom met een positieve en enthousiaste instelling naar de sport van je kind kijken. Leg niet teveel druk op de prestatie en ga je vooral niet bemoeien vanaf de kant met het spel, of je kind in het bijzonder. Door deze druk van ouders kunnen kinderen weerstand krijgen tegen sporten en zich erg onzeker gaan voelen. Dat is nou net niet de bedoeling natuurlijk!

### Voor iedereen

Sporten kost geld, niet iedereen heeft dat geld. Veel gemeentes hebben hier een subsidieregeling voor. Gezinnen met een minimuminkomen kunnen in aanmerking komen voor een tegemoetkoming in de kosten. De leraren op school kunnen bijvoorbeeld een aanvraag via het Jeugdfonds Sport en Cultuur doen. Ook het maatschappelijk werk, de sportclub zelf of Jeugd en Gezin kunnen zo'n aanvraag doen.

### Persoonlijk advies nodig? We denken graag met je mee!

Mocht je na het lezen van deze informatie meer informatie willen hebben? Neem gerust contact met ons op! Telefoon: 035 – 6926350 | e-mail: [info@jggv.nl](mailto:info@jggv.nl).

Kijk ook eens op de website van de buurtsportcoaches in de regio. Zij organiseren regelmatig leuke sportactiviteiten voor de jeugd, bijvoorbeeld: [www.gooisemerenbeweegt.nl](http://www.gooisemerenbeweegt.nl)

Op onze [website](#) en via Social Media (@JeugdGezinGV) geven wij ook praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.



**Disclaimer**

*Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtstreek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.*