

Tipsheet: Ontspannen.



Wat is lekker Fit! Ontspanning?

- Er zijn vaste rustmomenten opgenomen in het dagritme, die passen bij de leeftijd van de kinderen.
- Op een Lekker-Fit!-locatie hebben de kinderen geen schermtijd.
- Op een Lekker-Fit!-locatie geef je adviezen aan ouders over het belang van rust en slaap voor jonge kinderen en het maken van schermafspraken.



Ontspannen voelen en goed rusten geeft kinderen energie.

Waarom is ontspannen belangrijk?

Wanneer een kind goed uitgerust is, voelt het zich fitter en kan beter omgaan met stress. Ook is de kans op overgewicht een stuk kleiner. Een goed slaapritme, zoals op een vaste tijd gaan slapen en ontspanning voor het slapen gaan, kan hierbij helpen. Buitenlucht en buitenspelen helpt kinderen om te ontspannen en te ontspannen. Voor jonge kinderen zijn rustmomenten ook over de dag heen erg belangrijk. In de huidige tijd, waarin kinderen overspoeld worden door prikkels, is het van groot belang dat kinderen genoeg slapen en tijden van rust krijgen om te verwerken wat zij aan prikkels hebben binnengekregen.

Rust is tijd zonder boekje, schermje, muziek, speelgoed of televisie. Vaak vallen kinderen daarbij in slaap maar dat is geen doel op zich.



www.lekkerfit010.nl



Gemeente
Rotterdam

Hoe dan?

Zorg dat er vaste rust- en slaapmomenten zijn opgenomen in het dagritme die passen bij de leeftijd van de kinderen. Rust betekent tijdens de opvang geen schermtijd. Voor kinderen van 0-1 jaar wordt beeldschermtijd helemaal afgeraden.

En voor kinderen van 2 en 3 jaar is het landelijk advies om beeldschermtijd te beperken tot één uur per dag. Minder is beter. Aangezien kinderen waarschijnlijk thuis ook schermtijd hebben, betekent dit dat er geen schermtijd is op de kinderopvang.



Tips

- Zorg dat de omgeving om de kinderen heen rustig is. Doe bijvoorbeeld het licht en de muziek uit.
- Hang tijdens een rustmoment een bordje 'niet storen' op de deur en zorg dat de telefoon uitstaat en opgenomen wordt door een andere groep.
- Doe tijdens de rustperiode van de kinderen zelf ook rustige activiteiten zoals het bijhouden van het schriftje of de ouderportal.
- Ontspannen na inspanning. Bied de kinderen na een Lekker Fit!-beweegactiviteit regelmatig een ontspanningsactiviteit aan. De kinderen worden hier weer rustig van na hun actieve beweegactiviteit.
- Ontspannen na bewegen zorgt er ook voor dat de kinderen zich daarna weer beter focussen op een volgende activiteit. Handig om juist te doen voor een tafelmoment!
- Kinderen die regelmatig ontspannen leren zichzelf steeds beter te reguleren.
- Doe mee met ontspanningsmomenten met de kinderen door bijv. een buikademhalingsoefening te doen. Dit is zowel voor jou ontspannend als voor de kinderen. Een echte win-win situatie dus.
- Maak gebruik van de ontspanningsbeweegkaarten van 'Spelenderwijs bewegen' voor in de beweegdobbelsteen.
- Doe regelmatig yogaoefeningen. Gebruik de baby- en/of peuteriyogakaarten die je via Lekker Fit! kan bestellen.
- Volg een training om yogalessen te kunnen geven op je locatie.

Ouderbetrokkenheid.

- Organiseer een ouderbijeenkomst over ontspannen en rust. Je kunt hiervoor een professional uitnodigen
- Geef tips over vaste slaaprituelen en het belang hiervan.
- Deel foto's over ontspanning- en yogaoefeningen.
- Leg het belang uit over ontprikkelen van het jonge brein door helemaal niets doen. Ook geen scherpjes dus!
- Verwijs ouders naar een professional van bijv. het CJG bij slaap- en ontspanningsproblemen.
- Deel 'Tips voor ouders' via nieuwsbrief, Weet-je-datjes op whiteboard, in een gesprek, ouderportal of via social media.

Tips voor ouders

- Doe regelmatig samen met je kind ademhalingspelletjes en ontspannings- en mindfulnessoefeningen. Dit geeft samen plezier en rust in huis.
- Leer babymassage en masseer je baby regelmatig.
- Via scherpjes (tv, telefoon, tablet) komen veel prikkels en blauw licht binnen. Dit maakt het lastiger om te ontspannen en te gaan slapen.
- Dagelijks naar buiten gaan helpt je kind te ontspannen.
- Kies voor een duidelijk slaapritueel, werk eventueel met iconen. Dit kan je kind erg helpen om in slaap te vallen.
- Wees consequent met de bedtijd.
- Praat samen de dag nog even rustig door. Zo kan je kind de meeste indrukken alvast verwerken en makkelijker in slaap vallen.
- Zorg voor een donkere, rustige en koele slaapkamer.
- Doe dingen met aandacht en geef het goede voorbeeld. Bijvoorbeeld tijdens het eten genieten van het eten en aandacht hebben voor elkaar. Geen schermgeluiden op de achtergrond waardoor jij en je kind snel afgeleid kunnen worden.

Meer informatie.

- www.lekkerfit010.nl
- www.jogg.nl
- www.hersenstichting/slapen

Colofon.

Gemeente Rotterdam, Lekker Fit!
Mei 2023

De informatie in deze tipsheet is gebaseerd op info van:

- www.igzrichtlijnen.nl
- www.who.int