



De kinderen van Ayse spelen nu wel lekker buiten!

Inleiding

Dit verhaal gaat over Ayse en haar gezin. Haar kinderen zijn snel moe. Ayse en haar man Ali willen fitte kinderen die lekker in hun vel zitten. Daarom gaan ze meer buiten spelen en bewegen.

Waarom vind jij bewegen belangrijk?

Bewegen is leuk, mijn kind wordt er blij en fit van.
Bewegen helpt om goede cijfers op school te halen.
Door te bewegen maakt mijn kind nieuwe vriendjes.
Mijn kind slaapt beter door te bewegen.



Dit is Ayse met haar gezin

Dit zijn Ayse, Ali en hun twee kinderen.
Berkay is net 4 jaar. Rana is al 11.

Ayse en Ali willen dat hun kinderen zelfvertrouwen hebben
en gezond zijn.

Ze eten veel groente en fruit en drinken vaak water.

In dit verhaal lees je hoe hun kinderen meer buiten gaan spelen
en bewegen.



Feest in de speeltuin

Het is feest, Berkay is vandaag jarig. Hij is nu vier jaar.
Het feest is in een grote speeltuin.

De beste vriendin van Ayse is Sevda. Zij heeft ook twee kinderen.
Sevda en haar kinderen zijn er ook. Haar kinderen spelen lekker.
Ze rennen, klimmen en gaan van de glijbaan.

Ayse vraagt aan Sevda: “Jouw kinderen durven veel en zijn niet
snel moe. Dat wil ik ook voor mijn kinderen. Hoe kan ik dat doen?”



Ayse krijgt tips om meer buiten te spelen en te sporten

Sevda zegt: “We lopen of fietsen naar school. Elke dag spelen we een uur buiten. Ook als het slecht weer is. Mijn kinderen slapen goed, omdat ze veel bewegen. En het is leuk om samen te doen.”

Ayse vraagt: “Spelen ze ook samen met andere kinderen?”

Sevda knikt: “Ze spelen en bewegen na school bij de buurtsportcoach. Dat is gratis. En het is veilig. En ze sporten: voetbal en zwemles. Dat is best duur. Het wijkteam helpt me om hier geld voor te vragen bij de gemeente.”



Ayse is met haar kinderen bij de speelplek

Ayse wil ook elke dag een uur buitenspelen met de kinderen.
Ze zijn naar de speelplek vlakbij hun huis.
Daar is Sevda ook met haar dochtertje.

Ayse helpt Berkay met klimmen en van de glijbaan gaan.
Berkay vindt het leuk. Hij is niet meer bang.

Maar Rana vindt er niets aan. Er zijn alleen jonge kinderen.
Er is niks te doen voor haar. Ayse ziet het.
Ze zegt: “Zullen we naar de markt, Rana? Lekker op de fiets.”

Berkay mag blijven. Sevda wil wel op hem letten. Zij is er toch met haar dochter.



Ayse heeft geen tijd om buiten te spelen

Het is zaterdag. Ayse gaat lekker koken.
Haar ouders komen eten. Ze kan nu niet met de kinderen buitenspelen.

Berkay kijkt voetbal.
Rana zit op de ipad. Dat vindt Ayse jammer.

Ayse belt Sevda. “Kunnen de kinderen met jou mee?”
Maar Sevda kan niet vandaag. Ze moet werken.



Sevda geeft tips aan Ayse

Sevda heeft wel een paar tips voor Ayse: “Je man Ali kan met Berkay naar het park.” Dat vindt Ayse een goed idee. Daar kunnen ze voetballen.

“Rana kan samen met vrienden naar een leuke plek. Ze is oud genoeg. Rana krijgt zelfvertrouwen als ze steeds meer mag. Vertel haar dat ze nooit met iemand meegaat die ze niet kent. Leg het uit, maar maak haar niet bang.”

Sevda stuurt Rana een appje:

- Kijk op playadvisor.co, allemaal speelplekken met foto's erbij.
- Download de app live360. Dan zien je ouders waar je bent.



Rana en haar vriendin gaan samen buitenspelen

Rana kijkt op playadvisor. Ze zoekt een leuke speelplek. Er is een kabelbaan in het park vlakbij. Ze appt haar vriendin. Die wil wel mee!

Ayse vertelt Rana en haar vriendin waar ze goed op moeten letten.

- Blijf altijd samen met je vrienden
- Zeg nee als je iets niet wilt
- Vraag hulp van je vrienden
- Ga nooit met iemand mee die je niet kent

Rana neemt haar telefoon mee, met de app live360. Die app hebben Ayse en Ali nu ook op hun mobiel. Zo weten ze van elkaar waar ze zijn.



Ali en Berkay voetballen in het park

Ali is in het park met Berkay.

Ze hebben een lichte voetbal mee, want Berkay is nog klein.

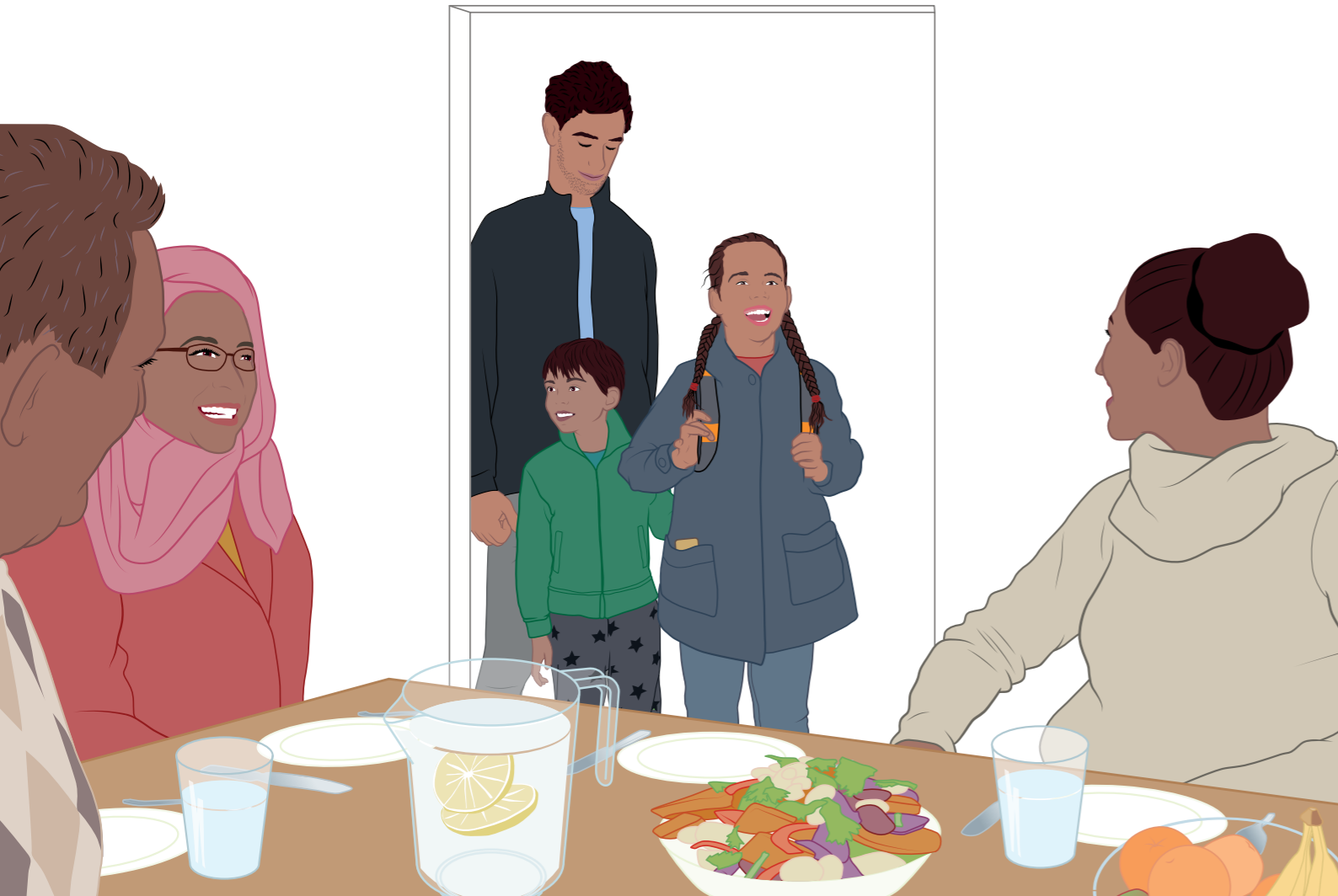
Het regent een beetje. Dat vinden ze niet erg. Het gras wordt glad.

Ze kunnen lekker glijden. Hun kleren mogen wel vies worden.

Die kun je toch wassen.

Berkay springt in de plas. Het water spat omhoog in zijn gezicht.

Ze lachen hard.



Aan tafel!

Het is avond. Ayse heeft lekker en gezond gekookt.

Haar ouders eten mee.

Ali en de kinderen komen heel blij thuis.

Oma ziet het. “Wat zien de kinderen er blij en gezond uit”, zegt ze.

Berkay roept: “Gaan we morgen weer voetballen, papa?”

“Ik ga mee”, zegt Rana, “ik weet een leuke plek in het park!

Met een kabelbaan!”



Zondag met zijn allen in het park

Het is zondag.

Ayse, Ali en de kinderen zijn in het park.

Ze hebben heerlijk geslapen. Dat komt vast door het buitenspelen.

Rana en Berkay gaan samen van de kabelbaan.

Berkay is trots dat hij het durft.

Daarna gaan ze voetballen. Ayse en Ali doen natuurlijk ook mee.

De kinderen zijn blij en helemaal niet moe!

Beweegadvies voor kinderen

- ★ Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- ★ Beweeg elke dag minstens een uur.
- ★ Doe drie keer per week activiteiten voor sterke spieren en botten.
Zwemmen en fietsen zijn goed voor je spieren.
Dansen en springen zijn goed voor je botten.
- ★ En: zit niet te veel stil!

Wil je, net als Ayse, dat je kinderen vaker buitenspelen?

Dit zijn de tips van Sevda

- ★ Gratis spelen in de wijk met trainer op maandag t/m vrijdag:
ga naar www.sportbedrijfzaanstad.nl, daar vind je het programma sportbuurtwerk.
- ★ Volg op Facebook je sociaal wijkteam en Sportbedrijf Zaanstad, dan zie je wat ze allemaal doen.
- ★ Zoek op de kaart naar speelplekken en sportveldjes op www.playadvisor.co.

Breng meer beweging in je dag

- ★ Wandel in het park, ga fietsen of zwemmen in 't Twiske.
- ★ Speel elke dag buiten, ook als het koud is.
- ★ Je vindt mooie en goedkope winterjassen bij Het Goed (www.hetgoed.nl) en Noppes (www.noppeskringloopwinkel.nl).
- ★ Speelgoed voor buiten: stoepkrijt, bal, springtouw, elastiek.
- ★ Speeltips voor buiten: www.jantjebeton.nl/buitenbeweging.
- ★ Kies een sport die past bij je kind. Kennismaken bij veel sportclubs kan goedkoop met de Kies je sport-pas. Kijk op www.sportbedrijfzaanstad.nl/kies-je-sport.

Hulp nodig?

Je staat er niet alleen voor!

- ★ Geld aanvragen voor sporten (lidmaatschap, materiaal, kleding): www.meedoenzaanstad.nl. Het sociaal wijkteam kan helpen met de aanvraag: www.swtzaanstad.nl.
- ★ Beweegt en slaapt je kind goed, maar is het toch snel moe? Ga langs je huisarts of Centrum Jong (www.centrumjong.nl). Centrum Jong is er voor al je vragen over gezondheid en opvoeden.
- ★ Vindt je kind het moeilijk om met andere kinderen samen te spelen? Of wil je kind alleen maar gamen of tv kijken? Ook daarvoor kun je naar Centrum Jong. Zij denken met je mee.

Dit boekje is mogelijk gemaakt met steun van: FNO Zorg voor Kansen,
vanuit het programma Gezonde Toekomst Dichterbij.

Auteur: GGD Zaanstreek-Waterland, programma JOGG-Zaanstad

In samenwerking met: Pharos, Kenniscentrum Sport en Jongeren op Gezond Gewicht

Illustraties: Maartje Kunen

Vormgeving: Studio Serton



jongeren op
gezond gewicht

ZNSTD



© GGD Zaanstreek-Waterland, januari 2019

Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden
door middel van druk, fotokopie of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.