



## In deze toolkit

Met deze toolkit kun onderzoeken of jij vindt dat je voldoende beweegt en welk voorbeeld je hierbij aan je kind(eren) geeft. Ben jij de actieve vader, moeder of mede-opvoeder die bij 'weer of geen weer' met sportschoenen buiten staat? Of mag je misschien een stapje extra doen om je kind te laten ervaren hoe heerlijk het is om te bewegen? Juist de vakantieperiode is een goed moment om jezelf en je kind(eren) uit te dagen om extra te gaan bewegen.

## KINDEREN ZIEN, KINDEREN DOEN

Bewegen is goed voor je. Wanneer je voldoende lichaamsbeweging krijgt, is het een stuk makkelijker om negatieve patronen om te buigen in positieve patronen. Daarnaast zal jouw kind jouw gewoonte overnemen. Als jij vaak fietst, zal jouw kind ook vaak gaan fietsen, in plaats van met de auto of de bus te reizen.

Toch is het niet makkelijk om elke dag voldoende te bewegen.

Vul hieronder in wat jij al doet aan sport en/of bewegen.

## VRIJE TIJD: BEWEGEN

Misschien dacht je even 'bah, ik heb geen zin', maar zit je na enige zelf-aanmoediging nu tóch met een voldaan gevoel aan de keukentafel. Je hebt een stuk(je) gefietst, gewandeld, of op een andere manier gesport en dat levert je een goed gevoel op! Frisse lucht zorgt voor frisse gedachten en bewegen zorgt voor een positieve uitwerking op je humeur.

**EIGEN KRACHT  
HET BEGINT  
BIJ  
WWW.PROUD2B.EU**

# DIT DOE IK AL AAN SPORT / BEWEGEN:

wandelen

[Empty boxes for drawing or writing]



## Beweeg ik genoeg?

Kijk nu eens naar het ingevulde schema. Hoeveel beweeg jij? Ben je daar tevreden over? Geef je het goede voorbeeld aan je kind, of zou je iets willen veranderen?

Ik ben **wel/niet** tevreden over de mate waarin ik beweeg.

## EEN STAPJE EXTRA



Je hoeft niet wekelijks van de hoogste berg af te skiën om toch voldoende te bewegen.

Wil je meer weten over hoeveel bewegen gezond is? En wil je graag een stapje extra zetten?

[Klik hier voor het werkblad](#) met aanvullende theorie en oefeningen.

**PROUD2B ME**® is een community-based programma gericht op ouderschap, opgroeien en opvoeden. Het programma versterkt de eigen kracht van kind, ouders en mede-opvoeders met als doel een veilige en uitdagende opvoedomgeving voor alle jeugd. Daarnaast activeert het de diverse steun- en krachtbronnen in de directe sociale omgeving van het gezin en verstevigt het zo op een duurzame manier de sociale netwerken rond kinderen en gezinnen. Meer info? Kijk op [www.proud2b.eu](http://www.proud2b.eu).



© Copyright 2016 All rights reserved: Proud2B Nederland

Redactie: Riekie Weijman & Hanne Peerenboom

Afbeeldingen: Pixabay

[Aanmelden voor deze gratis toolkit.](#)

Deze toolkit niet meer ontvangen? Meld je hier af: [Unsubscribe](#)