

Kont op de grond

5 keer waarom zeker wel

Er is een tekort aan onderzoek over de effecten van op de grond zitten bij jonge kinderen, maar andere cijfers zeggen genoeg. Met de kont op de grond gaat vooral over het effect op de lange termijn gezondheid van jonge kinderen.

Kom in actie voor een stevige basis

 **43%** haalt de beweegnorm niet

43% van de kinderen van 4 tot 12 jaar voldeed in 2022 niet aan de beweegrichtlijn¹. Landelijk scoort 18% van de 4- en 5-jarigen en 24% van de 6-jarigen motorisch beneden gemiddeld².

 **2x** moeiteloos meer bewegen in stoelvrije leeromgevingen

In open leeromgevingen hebben kinderen 1,8x vaker korte zitperiodes (1 tot 4 min.) en 0,5x minder lange zitperiodes (>10 min.) in vergelijking met traditionele klaslokalen⁴.

 **zuurstofrijk bloed** naar de hersenen

Meer zitten en staan zorgt voor meer zuurstofrijk bloed in de hersenen⁶. Dit verhoogt de focus tijdens leren wat zorgt voor meer betrokkenheid en betere leeropbrengten.

 **7,3 uur** zittend per dag

Kinderen van 4 t/m 11 zitten gemiddeld 7,3 uur per dag. De motorische vaardigheden gaan achteruit en het risico op overgewicht neemt toe.

 **meer beweging, betere executieve functies**

3 tot 5 jarigen met een risico op motorische problemen hebben vaak een zwakker werkgeheugen en minder ontwikkelde plannings- en organisatievaardigheden dan hun leeftijdsgenoten⁵.

