

ONTWIKKELUPDATE OPGROEIEN... 4 JAAR

Klaar voor de grote stap.

Je kind is bijna 4 jaar en mag naar de basisschool. In deze fase leren kinderen veel, ook over zichzelf: wat ze kunnen en wat ze (nog) niet kunnen. Met de tips in deze nieuwsbrief lees je hoe je je kind daarbij kunt helpen.

Lekker bewegen!

Veel bewegen is belangrijk voor kinderen. Een kind dat elke dag een uur of meer beweegt, voelt zich vaak meer ontspannen en fitter. Ook slaapt je kind dan beter. Als ouder kun je je kind daarbij helpen. Ga bijvoorbeeld samen met de kinderen rennen, laat ze hinkelen en fietsen, met de bal gooien of klimmen op een klimrek. Veel sportclubs en dansscholen geven ook les aan kinderen van 4 of 5 jaar oud.



Hoeveel beweging heeft je kind nodig?
[En enkele tips vind je hier](#)

Groei volgen

Tussen 4 en 6 jaar groeit je kind ongeveer 6 centimeter per jaar. De groei van je kind kun je goed volgen op een groeicurve. Daar kun je de groei van jouw kind ook vergelijken met de groei van kinderen van dezelfde leeftijd. Volgt jouw kind niet precies de gemiddelde groeilijn? Dat is heel normaal. Alleen wanneer de lijn over langere tijd afwijkt van de gewone groeilijn of heel sterk afbuigt, is het goed om dit met de jeugdgezondheidszorg te bespreken.



Wat is een normale groeilijn?

Samen spelen

Nu je kind 4 jaar is, wordt zijn wereld groter. Ook de groep waarin hij op school komt, wordt groter dan je kind gewend is. Meestal wel 20 tot 30 kinderen. Kleuters begrijpen nog niet zo goed wat andere kinderen voelen en willen. Daarom krijgen ze makkelijker ruzie. Dat hoort bij de ontwikkeling; zo oefenen kinderen hoe ze moeten omgaan met deze situaties.



Zo leert je kind zelf moeilijke situaties op te lossen



Nog niet zo handig?

Sommige kinderen hebben nog wat moeite met fijne bewegingen. Bijvoorbeeld met tekenen, aan-en uitkleden, knippen en plakken. Je kunt je kind helpen de fijne motoriek te verbeteren, hem wat handiger te maken, zodat je kind op school wat makkelijker met de andere kinderen mee kan doen. Begin met eenvoudige spelletjes, herhaal vaak en oefen samen.



Zo verloopt de ontwikkeling van de fijne motoriek



Hapjes en sapjes.

Kinderen hebben niet altijd hetzelfde eten en drinken nodig. Ze eten soms een tijdje weinig en dan opeens weer veel. Meestal geeft je kind zelf al aan hoeveel hij wil eten of drinken en kun je dat volgen. Maak je je toch zorgen? Op de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum kun je zien welk eten en drinken gezond is.

Het is ook belangrijk om goed te drinken. Maar wat is goed voor je kind? Weet je bijvoorbeeld dat er in een pakje drinken voor kinderen wel 3, 4, 5, 6 of soms wel 7 suikerklontjes zitten? Op veel scholen is het meegeven van pakjes drinken niet toegestaan. Water is het beste als je kind dorst heeft. Thee zonder suiker of honing is ook een gezonde keuze. Je kunt je kind leren dat een drankje met suiker een extraatje is, voor speciale momenten.



Geven kinderen zelf aan hoeveel eten ze nodig hebben? [Lees meer.](#)

Opvoeden vraagt veel van je

Ouder zijn is best spannend, je werkt hard, soms is het leuk en soms is het niet leuk. Opvoeden is misschien wel de baan die het meest vraagt van mensen. Het kan goed voelen, het kan je heel blij, maar ook heel moe maken. Vaak is het geweldig. En soms is het geweldig moeilijk. Sta open voor mensen in je omgeving die je willen helpen. Zo zorg je goed voor jezelf. Zorg daarnaast voor een goede balans tussen kind, werk, vrije tijd en sociale contacten.



Hoe beïnvloedt je kind jouw sociale leven?

Ontwikkelingsvideo's 0-4 jaar

Tijdens de afspraken op het consultatiebureau kijken we naar de ontwikkeling van je kind. Dit heet het Van Wiechen Ontwikkelingsonderzoek. Je kunt een deel van dit onderzoek ook thuis bekijken. Dit kun je doen ter voorbereiding op een afspraak, maar kan natuurlijk ook op een ander moment. De video's zijn bedoeld om samen een goede indruk te krijgen van de ontwikkeling van jullie kind en zijn geen vervanging van het ontwikkelingsonderzoek door de professional. Wil jij dit ook? Ga dan naar ggdbzo.nl/ontwikkelingsvideos voor meer informatie en om de video's te bekijken.

Taalcheck

Ben jij nieuwsgierig naar de taalontwikkeling van je kind? Doe de speciale **SNEL-test**. Zo weet je hoe de taalontwikkeling van je kind is. De SNEL-test invullen duurt maar een paar minuten. Na het invullen zie je direct de uitkomst. Mocht je vragen hebben na het invullen van de vragenlijst, neem dan contact op met de jeugdgezondheidszorg bij jou in de buurt.



Tips, adviezen en interessante informatie over de taalontwikkeling [vind je hier](#).

Telefoons en tablets zijn slecht voor de ogen

Samen met je kind op de telefoon of tablet kijken en een spelletje spelen is leuk én je kind kan er veel van leren.

Soms krijgen kinderen problemen met hun ogen, als ze lang en van te dichtbij op een scherm kijken. Artsen geven informatie over wat goed en niet goed is voor kinderoogen. De oogartsen hebben iets bedacht, de 20-20-2 regel: na 20 minuten schermtijd laat je je kind 20 seconden ver kijken. Zoeken naar vogels in de bomen bijvoorbeeld. Daarnaast is het belangrijk dat een kind 2 uur per

dag buiten is. Zo houden we ogen gezond. Deze regel geldt voor kinderen en jongvolwassenen tot 20 jaar.

Houd telefoons en tablets ook weg tijdens het eten, maak van de maaltijden gezellige momenten zonder schermen. Tip: je kunt samen afspreken dat je kind elke dag om dezelfde tijd even op de tablet speelt. Dan hoeft je daar ook niet iedere keer opnieuw afspraken te maken met je kind.

Vragen? Neem contact op!

Heb je vragen over onderwerpen uit deze nieuwsbrief of over de ontwikkeling en groei van je kind? Neem contact op met de jeugdgezondheidszorg bij jou in de buurt.

GGD Brabant-Zuidoost
Jeugdgezondheidszorg
088 0031 414

> @
ggdbzo.nl/mijnkind
@ggdbzo