

oefentherapie



ZORG DE KEIZER

GEZONDHEIDSCENTRUM

Zit met Pit en Kinderoefentherapie

Zit met Pit! is een lesprogramma op school voor kinderen vanaf groep 5, gericht op het aanleren van een goede (werk)houding en een gezonde balans tussen zitten en bewegen.

Zit met Pit! is spelenderwijs leren met veel interactie. Kinderen ontdekken de werking van hun wervels en spieren. Ze leren de vuistregels voor een goede werkhouding en voldoende bewegen. We leggen de link tussen te lang, te veel of verkeerd zitten en pijnklachten. Ze gaan actief aan de slag met oefeningen, spelletjes en opdrachten, zoals "Laat je spierballen eens zien". Leuk, leerzaam en effectief.

Nieuwe gewoontes blijven niet 'vanzelf' plakken. Zeker niet bij kinderen van 8-9 jaar die druk zijn met hun spelcomputer. Daarom betrekken we ook hun ouders en leerkrachten bij de lessen. Via ouderbrieven en huiswerkopdrachten leren zij de basiskennis over Zit met Pit!, zodat zij de kinderen kunnen helpen waar nodig. Dus zit een kind met de rug gedraaid naar het digibord? Of speelt het te lang op de computer? Dan klinkt het: "Zit met Pit!" en iedereen snapt wat de bedoeling is.

Het lesprogramma is opgebouwd rond het stripfiguurtje Pietje Pit. Net als veel kinderen vindt Pietje gamen het leukste wat er is, maar dan ... krijgt hij pijn. Oei! Samen met Pietje ontdekken de kinderen spelenderwijs wat er mis ging en hoe het beter gaat. Pietje Pit geeft het goede voorbeeld en moedigt de kinderen aan om met hem mee te doen.

Speel jij ook met de gedachte om iets speciaal voor kinderen op te zetten? Maar weet je niet waar te beginnen? Goed nieuws: wij hebben een compleet lesprogramma voor je klaar liggen.