



## 4 jaar



Je kind is bijna 4 jaar en mag naar de basisschool. Kinderen ontdekken nu wat ze kunnen en wat ze (nog) niet kunnen. In deze nieuwsbrief lees je hoe je je kind daarbij kunt helpen.

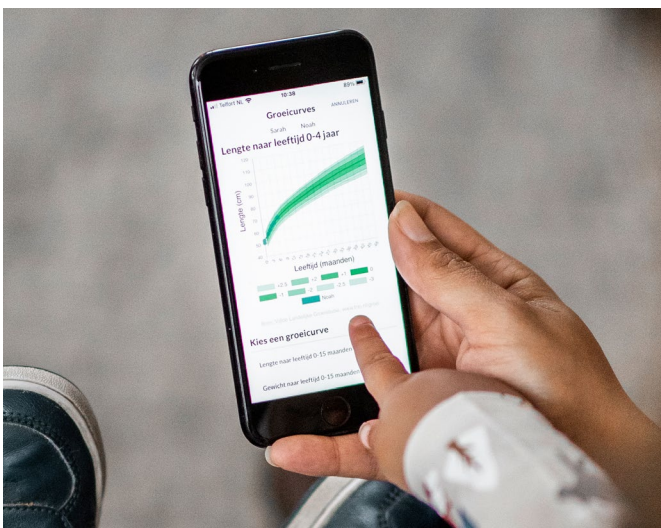
### Samenspelen

De wereld van je kind wordt groter want hij of zij gaat naar de basisschool! Kijkt je kind ernaar uit? De groep waar je kind in komt, wordt groter. Er zitten vaak wel 20 tot 30 kinderen in. Dat is [wennen](#).

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 met elkaar om moeten gaan. Lees hoe je je kind kunt helpen bij het leren [samenspelen](#).

### 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 voor langere tijd anders loopt dan de gemiddelde groeilijn of heel sterk afbuigt, is het goed om dit met de [Jeugdgezondheidszorg](#) te bespreken.



### 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 er beter door. De [motoriek](#) van je kind, de manier waarop het zich beweegt, wordt soepeler door veel te bewegen. Als ouder kun je je kind daarbij helpen. Ga bijvoorbeeld samen met je kind rennen, laat het 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.



### 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. Dan kan je kind op school misschien makkelijker met de andere kinderen mee doen. Begin met eenvoudige spelletjes, herhaal vaak en oefen samen.

## Hapjes en sapjes

Kinderen eten soms een tijdje weinig en dan opeens weer veel. Meestal geeft je kind zelf al aan hoeveel het wil eten of drinken en kun je dat volgen. Op de [Schijf van Vijf](#) van het Voedingscentrum kun je zien welk eten en drinken gezond is.

Wist je dat er in een pakje drinken voor kinderen wel drie tot zeven suikerklontjes zitten? Op veel scholen zijn pakjes drinken niet toegestaan. Water is het beste als je kind dorst heeft. Of thee zonder suiker of honing. Je kunt je kind leren dat een drankje met suiker een extraatje is, voor speciale momenten. Van [gezonde eetgewoonten](#) heeft je kind een leven lang voordeel.

## Beeldschermen



Samen met je kind op de telefoon of tablet kijken en een spelletje spelen is leuk. En je kind kan er veel van leren. Leer je kind wel bewust internetten, lezen, gamen en televisie kijken. Daar zijn [afspraken](#) bij nodig. Zoals geen telefoons en tablets tijdens het eten. Maak van de maaltijden gezellige momenten zonder beeldschermen. 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 over te maken met je kind.

Soms krijgen kinderen problemen met hun ogen, als ze lang en van te dichtbij op een scherm kijken. Gebruik de 20-20-2 regel van oogartsen: na 20 minuten schermtijd laat je je kind 20 seconden ver kijken. Zoeken naar vogels in de bomen bijvoorbeeld. En 2 uur per dag buiten zijn. Zo blijven de ogen gezond.

## Opvoeden vraagt veel van je



Opvoeden is misschien wel de baan die het meest vraagt van mensen. Het kan je heel blij, maar ook heel moe maken. Sta open voor mensen die je willen helpen. Zorg [goed voor jezelf](#). Zorg ook voor een goede balans tussen kind, werk, vrije tijd en [sociale contacten](#).

Loop je tegen problemen aan bij het opvoeden? Vraag dan [hulp](#).

## Vragen? Neem contact op!

Heb je vragen over onderwerpen uit deze nieuwsbrief? Neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg bij jou in de buurt. Voor meer informatie kun je ook kijken op [Groeigids.nl](#).



## Download de app

Volg de groei en ontwikkeling van je zwangerschap of kind met onze gratis [Groeigids app](#). Vind betrouwbare



informatie, volg de groei-curves en leg bijzondere momenten vast in het groeipad. Inclusief foto's en filmpjes. Zo maak je een groeialbum als herinnering voor later.

