

# Buitenspelen





**De kinderen van Ayse spelen nu wel lekker buiten!**

## Inleiding

In dit boekje lees je over Ayse en haar gezin. Haar kinderen zijn snel moe. Ayse en haar man Ali willen fitte kinderen die lekker in hun vel zitten. Daarom gaan ze meer buiten spelen en bewegen.

### **Waarom vind jij bewegen belangrijk?**

Bewegen is leuk, mijn kind wordt er blij en fit van.  
Bewegen helpt om goede cijfers op school te halen.  
Door te bewegen maakt mijn kind nieuwe vriendjes.  
Mijn kind slaapt beter door te bewegen.

## Dit is Ayse met haar gezin



Dit zijn Ayse, Ali en hun twee kinderen.  
Berkay is net 4 jaar. Rana is al 11.

Ayse en Ali willen dat hun kinderen zelfvertrouwen hebben en gezond zijn.  
Ze eten veel groente en fruit en drinken vaak water.  
In dit verhaal lees je hoe hun kinderen meer buiten gaan spelen en bewegen.

## Feest in de speeltuin



Het is feest, Berkay is vandaag jarig. Hij is nu vier jaar.  
Het feest is in een grote speeltuin.

De beste vriendin van Ayse is Sevda. Zij heeft ook twee kinderen.  
Sevda en haar kinderen zijn er ook.  
Haar kinderen spelen lekker. Ze rennen, klimmen en gaan van de glijbaan.

Ayse vraagt aan Sevda: “Jouw kinderen durven veel en zijn niet snel moe.  
Dat wil ik ook voor mijn kinderen. Hoe kan ik dat doen?”



## Ayse krijgt tips om meer buiten te spelen en te sporten



Sevda zegt:

“We lopen of fietsen naar school.

Elke dag spelen we een uur buiten. Ook als het slecht weer is.

Mijn kinderen slapen goed, omdat ze veel bewegen.

En het is leuk om samen te doen.”

Ayse vraagt: “Spelen ze ook samen met andere kinderen?”

Sevda knikt:

“Ze spelen en bewegen na school bij de buurtsportcoach.

Dat is gratis. En het is veilig.

En ze sporten: voetbal en zwemles. Dat is best duur.

Het wijkteam helpt me om hier geld voor te vragen bij de gemeente.

## Ayse is met haar kinderen bij de speelplek



Ayse wil ook elke dag een uur buiten spelen met de kinderen.  
Ze zijn naar de speelplek vlakbij hun huis. Daar is Sevda ook met haar dochtertje.

Ayse helpt Berkay met klimmen en van de glijbaan gaan.  
Berkay vindt het leuk. Hij is niet meer bang.

Maar Rana vindt er niets aan. Er zijn alleen jonge kinderen.  
Er is niks te doen voor haar.  
Ayse ziet het. Ze zegt: "Zullen we naar de markt, Rana? Lekker op de fiets."

Berkay mag blijven. Sevda wil wel op hem letten. Zij is er toch met haar dochter.

## Ayse heeft geen tijd om buiten te spelen

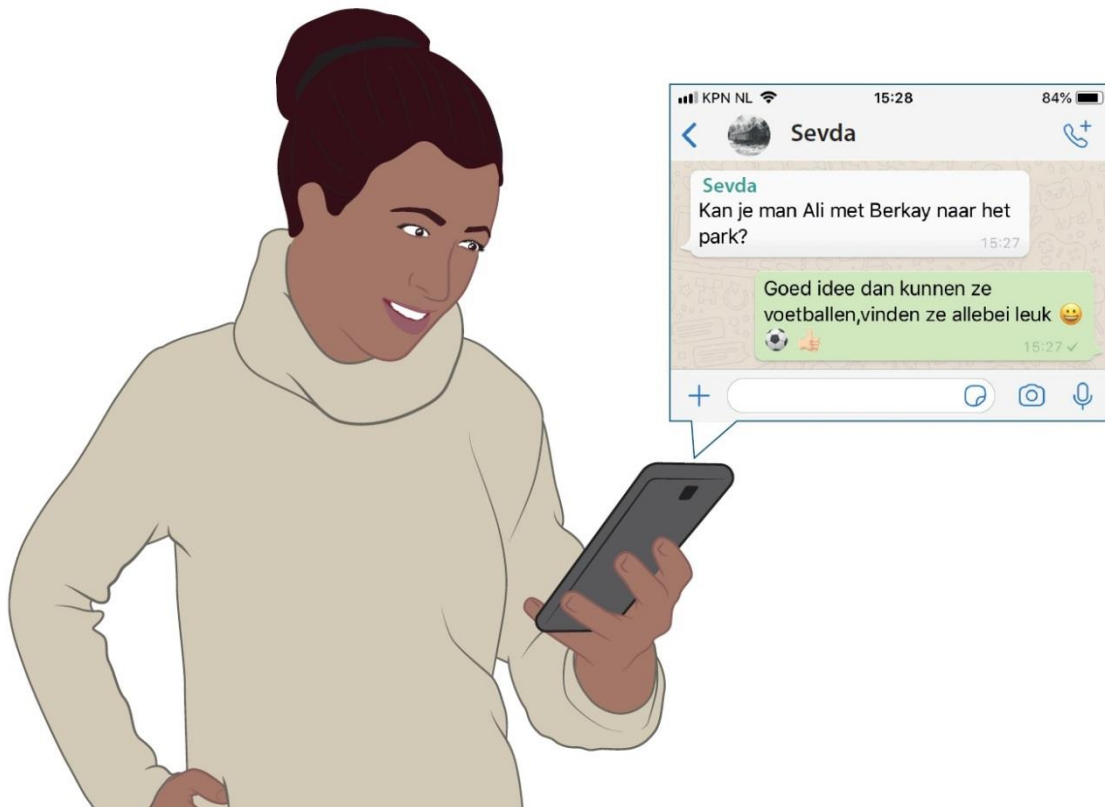


Het is zaterdag. Ayse gaat lekker koken.  
Haar ouders komen eten. Ze kan nu niet met de kinderen buitenspelen.

Berkay kijkt voetbal.  
Rana zit op de ipad. Dat vindt Ayse jammer.

Ayse belt Sevda. "Kunnen de kinderen met jou mee?"  
Maar Sevda kan niet vandaag. Ze moet werken.

## Sevda geeft tips aan Ayse



Sevda heeft wel een paar tips voor Ayse:

“Je man Ali kan met Berkay naar het park.”

Dat vindt Ayse een goed idee. Daar kunnen ze voetballen.

“Rana kan samen met vrienden naar een leuke plek.

Ze is oud genoeg. Rana krijgt zelfvertrouwen als ze steeds meer mag.

Vertel haar dat ze nooit met iemand meegaat die ze niet kent.

Leg het uit, maar maak haar niet bang.”

Sevda stuurt Rana een appje:

- Kijk op [www.playadvisor.co](http://www.playadvisor.co), allemaal speelplekken met foto's erbij
- Download de app live360. Dan zien je ouders waar je bent.



## Rana en haar vriendin gaan samen buitenspelen



Rana kijkt op playadvisor. Ze zoekt een leuke speelplek.

Er is een kabelbaan in het park vlakbij. Ze appt haar vriendin. Die wil wel mee!

Ayse vertelt Rana en haar vriendin waar ze goed op moeten letten.

- Blijf altijd samen met je vrienden
- Zeg nee als je iets niet wilt
- Vraag hulp van je vrienden
- Ga nooit met iemand mee die je niet kent

Rana neemt haar telefoon mee, met de app live360.

Die app hebben Ayse en Ali nu ook op hun mobiel.

Zo weten ze van elkaar waar ze zijn.

## Ali en Berkay voetballen in het park



Ali is in het park met Berkay.  
Ze hebben een lichte voetbal mee, want Berkay is nog klein.

Het regent een beetje. Dat vinden ze niet erg. Het gras wordt glad. Ze kunnen lekker glijden. Hun kleren mogen wel vies worden. Die kun je toch wassen.

Berkay springt in de plas. Het water spat omhoog in zijn gezicht. Ze lachen hard.

## Aan tafel!



Het is avond. Ayse heeft lekker en gezond gekookt.  
Haar ouders eten mee.  
Ali en de kinderen komen heel blij thuis.

Oma ziet het. “Wat zien de kinderen er blij en gezond uit”, zegt ze.

Berkay roept: “Gaan we morgen weer voetballen, pappa?”

“Ik ga mee”, zegt Rana, “ik weet een leuke plek in het park! Met een kabelbaan!”

## Zondag met zijn allen in het park



Het is zondag.

Ayse, Ali en de kinderen zijn in het park.

Ze hebben heerlijk geslapen. Dat komt vast door het buitenspelen.

Rana en Berkay gaan samen van de kabelbaan. Berkay is trots dat hij het durft.

Daarna gaan ze voetballen. Ayse en Ali doen natuurlijk ook mee.

De kinderen zijn blij en helemaal niet moe!

jongeren op  
gezond gewicht

**ZNSTD**

in samenwerking met  
GGD Zaanstreek-Waterland

