

Tekstbron 2.27 Een gezonde leefstijl

GEZONDHEID EN PREVENTIE

Gezondheid is het allerbelangrijkste bezit van mensen en staat dus centraal in ons leven. Nederlanders zouden echter veel gezonder kunnen leven.

De vier belangrijkste ongezonde leefstijlfactoren zijn roken, **alcohol**, onvoldoende beweging en ongezonde voeding. Tien procent drinkt te veel alcohol, een kwart rookt, een derde beweegt te weinig en bijna iedereen eet te weinig groenten en fruit. Dit gedrag komt vaak voor bij eenzelfde persoon en kan onder andere leiden tot overgewicht.

Soms denken mensen dat ze heel gezond bezig zijn, bijvoorbeeld mensen die actief een sport beoefenen. Maar **sporters** die na lichamelijke **inspanning** veel **energiedranken** gebruiken, krijgen heel veel suiker binnen. En dat is helemaal niet gezond.

De overheid doet veel om mensen in de toekomst een gezonder leven te laten leiden. Dit heet **preventie**. Voor mensen die aan het werk zijn, is er de Arbeidsomstandighedenwet (Arbowet) om gezondheidsproblemen te voorkomen. Voor alle andere tijd die mensen doorbrengen en voor hun leefomgeving is er geen **wetgeving**.



The End of Sitting. Concept: RAAAF | Barbara Visser / Fotografie: Jan Kempenaers

Preventie: zitten is het nieuwe roken!

BEWEGEN

Eén van de vier leefstijlfactoren die je kunt verbeteren, is bewegen.

Bewegen is gezond en leuk om samen te doen en maakt je vrolijk. Het maakt spieren en botten sterker en verbetert de conditie. Bewegen verkleint de kans op hart- en vaatziekten, helpt het geheugen en houdt de huid jong. Daarnaast zorgt bewegen voor de aanmaak van endorfine in het lichaam. Dit wordt ook wel het gelukshormoon genoemd.

Bewegen in de buitenlucht is nog gezonder dan binnen bewegen. Buiten krijg je namelijk zonlicht op je huid. Dat heb je nodig voor de aanmaak van vitamine D. Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en tanden en bevordert de opname van de mineralen calcium en fosfor in het lichaam.

Gezond bewegen is minstens vijf dagen per week een halfuur per dag actief bewegen.

Wanneer je zit, beweeg je weinig. Denk bijvoorbeeld aan televisiekijken en autorijden. Of aan iemand met een zittend beroep, zoals een receptioniste. Te veel zitten is daarom niet goed voor de gezondheid en zorgt voor **gezondheidsrisico's**. Op dit moment zijn hiervoor nog geen aanbevolen normen vastgesteld.

BEWEGEN EN KINDEREN

Fietsen is bewegen. Kinderen in Nederland leren dit al op jonge leeftijd. Hierbij wordt de **grove motoriek** van kinderen ontwikkeld. Andere voorbeelden van activiteiten waarbij kinderen hun grove motorische **vaardigheden** oefenen zijn traplopen, springen en klimmen, zoals in een speeltuintje. De **fijne motoriek** ontwikkelen kan door potloden, stiften en pennen te gebruiken, waarbij de spierkracht van de duim en wijsvinger wordt getraind. Nadat een kind in een rustige woonwijk heeft leren fietsen, kan het op de fiets deelnemen in het drukke verkeer. Belangrijke vaardigheden die het kind nodig heeft om in het drukke verkeer te fietsen, zijn achteromkijken en de hand uitsteken (en dus het stuur loslaten) zonder te slingeren, abrupt remmen zonder om te vallen en op een goede manier opstappen en afstappen.



Koningsspelen is bewegen.



Kinderen op de fiets.

Om kinderen meer kennis van bewegen te laten opdoen en daarmee ervaring te laten krijgen, worden elk jaar op 26 april de Koningsspelen georganiseerd. Op de laatste schooldag voor Koningsdag vinden deze sinds 2013 plaats. Dit is een sportdag op scholen; elke school mag zelf de invulling van die dag bepalen. Aan het begin van deze dag serveert elke school een Koningsontbijt. Koning Willem-Alexander geeft op een van de scholen het startsein voor de sportdag. Hierna volgt een massale warming-up op een speciaal voor de gelegenheid geschreven lied. Jong geleerd is oud gedaan!

IN EEN MULTICULTURELE SAMENLEVING COMMUNICEREN OVER EEN GEZONDE LEEFSTIJL

In de woonwijk wonen tegenwoordig mensen met verschillende achtergronden en culturen. Door meer te weten over elkaars cultuur en over hoe men met elkaar omgaat, ontstaat begrip en ontmoet je elkaar misschien vaker. Door het organiseren van bijvoorbeeld dans-

of muziekvoorstellingen, met eventueel een hapje en drankje uit elke cultuur, breng je **autochtone** en **allochtone** mensen dichterbij elkaar. Deze ontmoetingen zijn dus **intercultureel**. Dit kan ook door bij elkaar op bezoek te gaan. Goede communicatie is daarbij heel belangrijk. Soms is dit lastig door de taal. Mensen die beperkt Nederlands begrijpen en spreken, hebben 'denktijd' nodig om een woord in hun hoofd te vertalen naar een voor hen bekend woord. Dit is soms extra lastig als woorden een dubbele betekenis hebben. Denk maar aan het woord **kruk**. Dat kan een deurkruk zijn, maar ook een kruk om op te zitten of een kruk om mee te lopen.

Bij het communiceren kun je hiermee rekening houden door:

- in het Nederlands alleen woorden met één enkele betekenis te gebruiken
- de ander jouw woorden of zinnen te laten herhalen ter controle
- hulpmiddelen te gebruiken, zoals een telefoonalfabet, gebaren, plaatjes of de mobiele telefoon
- elkaar met **respect** te benaderen en rekening te houden met verschillen in **waarden** en **normen**.

Bij respect gaat het erom dat je een ander in zijn waarde laat. Je houdt dan rekening met de waarden van de ander. Dat wil zeggen: met zijn idealen en motieven, met datgene wat de ander belangrijk vindt. Normen zijn de regels die bij de waarden horen. Bijvoorbeeld als je bewegen belangrijk vindt, kan daarbij de regel horen dat je elke dag een halfuur beweegt.