



## BOUWSTEEN 3: GEZONDHEID EN CONDITIE

### HOE FIT EN GEZOND VOEL IK ME VOOR DE JOB?

Werken met jonge kinderen is zwaar voor je lichaam. In dit werk moet je vaak buigen, heffen, hurken en dragen. De meest voorkomende lichamelijke klachten bij mensen die in de kinderopvang werken, zijn klachten aan de rug, nek, schouders en armen. In deze oefening sta je stil bij jouw gezondheid en conditie in relatie tot de job. Zo kun je lichamelijke klachten bespreken en aanpakken.

## Hoe maak je de oefening?



### STAP 1: LICHAMELIJKE KLACHTEN IN KAART

Had jij in de afgelopen 12 maanden last van pijn tijdens het uitvoeren van je job? Ja?

Kleur deze lichaamsdelen op de figuur oranje indien je **soms** last hebt van pijn. Kleur rood als dit **vaak** voorkomt.

**TIP:** *Lichamelijke klachten kun je voorkomen door de juiste houding en een aangepaste inrichting.*

*Informatie over hoe je jouw lichaam kunt sparen, vind je op [www.gezinsopvanginfo.be](http://www.gezinsopvanginfo.be)*

### STAP 2: NAAR DE SCHETS

Noteer in de schets de belangrijkste resultaten uit de oefening. Deze 2 vragen helpen je hierbij.



Wat doe jij vandaag al om je lichaam te sparen?



Wat zijn jouw aandachtspunten of vragen over je gezondheid en conditie in relatie tot je job?

#### VOORBEELD SCHETS

Johan werkt als onthaalouder. In het verleden had hij last van rugklachten. Door te sporten en zijn houding aan te passen, zijn de klachten momenteel grotendeels verdwenen.

#### 3. GEZONDHEID EN CONDITIE



Wat doe jij vandaag al om je lichaam te sparen?

*Sporten. Ik let steeds goed op hoe ik kinderen op til.*



Wat zijn jouw aandachtspunten of vragen over je gezondheid en conditie?

*Kinderen verpamperen blijf ik lastig vinden voor mijn rug. Kan ik iets veranderen zodat dit minder lastig wordt?*



Datum: .....



## Oefening: Hoe fit en gezond voel ik me voor de job?



