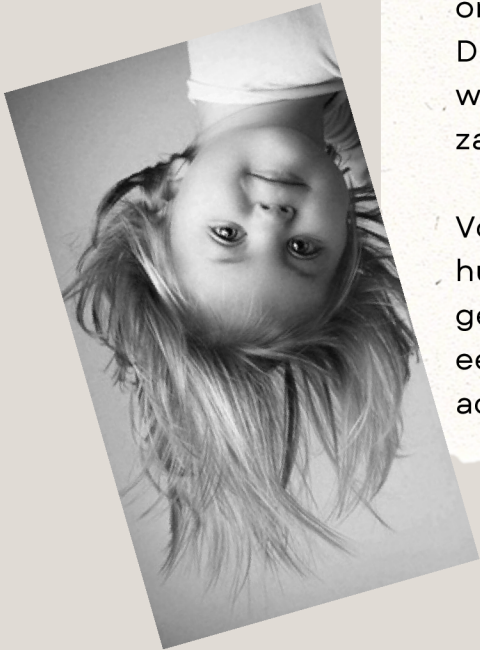


Benen in de lucht

BENEN OMHOOG

Ga eens met voorlezen tijdens het bed-ritueel met de benen in de lucht. Stel speels voor om andersom voor te lezen. Dat wekt de nieuwsgierigheid, waardoor je kind met gemak zal volgen.

Voorlezen helpt kinderen om hun dag af te sluiten en hun gedachten te ordenen. Het is een zachte overgang van activiteit naar rust.



WAAROM HET WERKT?

Liggen met de voeten omhoog bevordert rust en ontspanning. Het verlaagt stresshormonen en activeert het parasympathisch zenuwstelsel—het deel van het lichaam dat zorgt voor herstel en rust.

Children's growth is a complex process that involves physical, cognitive, and emotional changes.