

Gezonde leefstijl en bewegen in coronatijd

De coronacrisis heeft op verschillende manieren een flinke impact op ons leven. Onze vrijheid, sociale contacten en beweeg- en sportmogelijkheden zijn erdoor flink verminderd.

Gezond blijven is nu meer dan ooit belangrijk. En daar kunnen we zelf ook invloed op uitoefenen, bijvoorbeeld door zoveel mogelijk in beweging te blijven. Maar hoe doe je dat in deze tijd? We geven je graag wat tips om toch te blijven bewegen. **Stay safe and stay strong!**



Tips voor het hele gezin

- Kijk bij een sportvereniging of sportschool of zij online sportlessen aanbieden. Veel trainers en gymleraren delen filmpjes die jou en je gezin helpen om te blijven bewegen.
- De KNVB heeft vorig jaar de #stayathomechallenge opgezet. Op sociale mediakanalen zoals Instagram, YouTube en TikTok zijn video's geplaatst van bekende sporters. Neem een kijkje en doe na!
- Ga buiten een rondje wandelen of fietsen.
- Heb je een tuin? Tuinieren helpt om in beweging te blijven. Heb je geen tuin, kijk dan welke klusjes jullie misschien wel samen in huis kunnen doen.
- Op [Blijf fit met Team NL](#) laten Nederlandse topsporters zien hoe je thuis fit kunt blijven.
- Wil je meer weten over de mogelijkheden om buiten te spelen? Kijk dan op [Kenniscentrum Sport & Bewegen](#). Daar staan leuke tips voor alle leeftijden.
- Meer weten over gezond blijven met je hele gezin in coronacrisis? Lees dan de informatie, tips en voorbeelden over o.a. voeding, slaap en bewegen van [Het Nederlands Jeugdinstituut](#).

Tips voor kinderen van 0-4 jaar

- Haal beweegspelletjes in huis voor jongere kinderen. Bijvoorbeeld beweeg ABC/ ganzenbord, online beweegspel (Just Dance op Wii) of ga naar het bos om te wandelen.
- Weet je niet zo goed wat de juiste beweging is voor je kind? Of wil je weten hoe je je kind kunt stimuleren om meer te bewegen? [Alles over sport](#) geeft je meer informatie.
- Leuke speelactiviteiten voor baby's, peuters of kleuters vind je op de site van [de speelbank](#). Alle activiteiten zijn uitgetest en nagelezen door professionals.

Tips voor kinderen van 4-12 jaar

- Heeft je kind moeite met concentreren? Of wil je ze even stoom laten afblazen tijdens het thuisonderwijs? [Alles over sport](#) geeft leuke tips om bewegend te leren.
- [Team Sportservice Den Helder](#) geeft veel tips zoals dansles of nieuwe spelletjes.
- In [Zappsport@HomeWorkout](#) geven bekende sporters elke schooldag workouts aan kinderen thuis. In 15 minuten laten bijvoorbeeld Nathan Rutjes en zijn zoontje Lavezzi je flink bewegen.
- Er zijn verschillende apps die helpen om meer te bewegen:
 - o [Beweeg kind App](#)
 - o [Sportbouwer App](#)
 - o [5 Apps om je kind meer te laten bewegen](#)
- [Kinderen voor Kinderen blijft thuis](#) heeft filmpjes gemaakt om te blijven bewegen. Leuk voor je kinderen én leuk om aan mee te doen.
- [Het Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg](#) geeft uitleg over wat wel en niet mag met buitenspelen en sporten in de coronatijd, ook geven ze goede tips.
 - o [Spelen](#)
 - o [Buitenspelen](#)
 - o [Sporten en hobby's](#)

Tips voor jongeren van 12-18 jaar

- Het is gezond om te bewegen en sporten. Wat kan wel en niet voor jongeren in coronatijd? [Het Nederlands Jeugdinstituut](#) geeft meer informatie.
- Of lees hun tips voor [positieve vibes](#) tijdens de crisis.
- Om gezond en creatief bezig te zijn kun je op [runbrandt.nl](#) kijken voor leuke hardloop- en wandelroutes.
- [Alles over sport](#) geeft leuke suggesties voor activiteiten die je toch nog kunt doen.
- Veel scholen doen mee aan de strava challenge, waarin je kunt strijden tegen klasgenoten op gebied van sport en beweging.
- Op de site van [Het Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg](#) staat veel informatie over de coronacrisis, ook geven ze goede tips.



Jeugdgezondheidszorg, altijd welkom!

Heb je een vraag? Je kunt bij ons terecht

- Bezoek ons [JGZ-portaal](#) voor ouders van kinderen van 4 t/m 11 jaar.
- Kijk op [ggdbzo.nl/ouders](#) en klik op de button [Ik heb een vraag](#)
- Of bel ons via 088 0031 414 op maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur.