

Leefstijl ThuisTips

#1 Dagritme

Zorg voor een fijn en realistisch dagritme. Wissel leermomenten af met beweegactiviteiten en momenten van ontspanning.

#2 Eet gezond

Om gezond te blijven is het belangrijk dagelijks gezond te eten. Nu we veel thuis zijn, kan dat soms wat lastiger zijn. Tips over gezond eten tijdens de zwangerschap en voor kinderen t/m 18 jaar vind je op de site van het [Voedingscentrum](#).

#3 Lekker lezen

Een draak verslaan, op kamp met de hele klas of op bezoek in een waanzinnige boomhut. In een boek kan het allemaal! Laat kinderen zelf van een boek genieten en/of **lees dagelijks** voor. Goed voor de taalontwikkeling, het empathisch vermogen en een momentje van ontspanning!

#4 Veilig thuis

Zeker nu we heel veel thuis zijn, is het belangrijk dat iedereen een **veilig thuis** heeft. Is het thuis niet veilig of maak je je grote zorgen over de veiligheid van een ander? Kijk op [veiligthuis.nl](#) wat jij kunt doen.

#5 Praat erover

Wanneer mag ik weer naar school? Mogen mijn vriendjes op mijn verjaardag komen? Ook voor kinderen is dit een spannende tijd. **Praat er met elkaar over.** Kijk bv. samen naar het [Jeugdjournaal](#) en help uw kind te begrijpen wat er gebeurt.

#6 Naar buiten

Spelen in de natuur stimuleert creativiteit en helpt mentale barrières en angsten te overwinnen. Neem kinderen mee op ontdekkingsreis door de tuin of in de buurt. Staatsbosbeheer maakte [opdrachten](#) voor in de nabije natuur.

#7 Thuis-date-night

Kinderen vroeg naar bed, eten bestellen, kaarsjes aan en samen een filmpje kijken, een goed gesprek voeren of een spelletje doen. Houd de relatie tijdens de coronacrisis ook leuk. [Meer tips](#) →

#8 Maak contact

Niet bij oma op bezoek gaan en veel minder met vriendjes spelen. Voor kinderen kan deze tijd ook eenzaam zijn. Motiveer hen om op een andere manier toch contact te maken:

- **Zing samen** een verjaardagsliedje voor opa buiten voor het raam.
- **Stuur** een mooie tekening of een lief kaartje naar de juf of meester.
- Laat kinderen met vriendjes **videobellen** via WhatsApp, Skype of Zoom.

#9 Een goede nacht = een mooie dag!

Beperk schermtijd voor het slapen gaan. **Ga op tijd naar bed** en sta elke dag rond dezelfde tijd op.

#10 Wat kan wel?

Focus op **positiviteit**. Denk niet in onmogelijkheden maar kijk wat er wel mogelijk is. Dat is vaak meer dan je denkt!