

## **GEZOND LEVEN IN TIJDEN VAN CORONA: 7 TIPS VOOR LEERLINGEN**

Nu het coronavirus ook het schoolleven op pauze zet, zoeken we alternatieve manieren om het schoolritme te bewaren. Belangrijk hierbij is: voldoende bewegen, gezond eten en goed voor onszelf en zeker voor anderen zorgen. En dat doen we niet alleen, dat doen we samen. Want samen zijn we altijd sterker. Ook nu. Enkele tips die leerkrachten kunnen geven aan hun leerlingen:

### **1. BLIJF ER NIET BIJ ZITTEN**

Laat leerlingen de afstand berekenen die ze normaal elke dag doen van thuis naar school, en terug. Is dat bijvoorbeeld 2 km? Moedig hen aan om die afstand ook nu elke dag nog te wandelen of te fietsen. Houdt hun energiepeil hoog!

Maar herhaal zeker de huidige maatregelen: laat ze niet in groep gaan, maar met hun ouders of zus/broer. En vraag dat ze zeker voldoende afstand houden.

### **2. BRENG OOK JE OUDERS IN BEWEGING**

De regering roept ouders op om zoveel mogelijk thuis te werken. Dat is even wennen voor ouders, maar ook voor hun kroost. Roep leerlingen daarom op om hun ouders elke 30 minuten op te doen staan. Ideeetjes? Samen de was opplooiën, een 'tussendoorspelletje' in de tuin spelen of even facetimen met oma en opa.

### **3. EET ÉN DRINK GEZOND**

Gezond eten en drinken blijft belangrijk. Zeker nu! Kennen je leerlingen de omgekeerde **voedingsdriehoek** al? De uitgelezen kans om hen wegwijs te maken in de wondere wereld van gezonde voeding.

#### **Nóg wat kerngezonde tips die je kan doorgeven:**

- Drink véél, en dan vooral water. En dat moet echt geen fleswater zijn: kraantjeswater lest ook je dorst en is altijd bij de hand.
- Varieer op je bord, eet voldoende groenten en fruit en ga eens voor peulvruchten. Geen blikje voorhanden? Gedroogde peulvruchten zijn een perfect alternatief.
- Moedig hen aan om iets te koken. Geschikte recepten vinden ze op [Zeker Gezond](#).

#### 4. DOE EEN 'NETFLIX-WORK-OUT'

Corona, lockdown, 'blijfinuwkot' ... Zien jouw leerlingen dit net zoals 'Niet-nulaura' als de ideale tijd om de hele Netflix-catalogus te bingewatchen? Leuk voor hen, maar iets minder voor hun spieren. Daarom: laat hen af en toe uit hun zetel kom. Om een glaasje water te halen, bijvoorbeeld. Of misschien zien ze wel wat in een 'Netflix-work-out'? Onze [dit-kan-echt-iedereen-overal-doen beweegoefeningen](#) zijn ervoor gemaakt.

#### 5. DOE DE BURENCHECK

In deze tijden is de smartphone meer dan ooit het venster op de wereld: iedereen surft van de ene nieuwssite naar de andere, ook leerlingen. Moedig hen daarom aan om hun burens te helpen met de boodschappen, in plaats van eindeloos te scrollen. Of stimuleer hen om oudere mensen te bellen. Nog ideeën: laat hen bewoners van woonzorgcentra een brief schrijven.

#### 6. BLIJF SOCIAAL

Sociaal blijven terwijl verplaatsingen beperkt en samenkomsten vermeden moeten worden: het kan! Ook voor leerlingen. Organiseer een video call met hen. En trek daarbij alle registers open: doe een workout samen (wordt gillen), een rustige yogasessie of kook hetzelfde recept.

#### 7. LAAT AF EN TOE LOS

Geef leerlingen mee dat constant het nieuws checken geen oplossing biedt. Maar dat ze er wel met jou over kunnen praten. Zorg dat ze weten dat ze hun hart kunnen luchten bij jou, maar ook bij elkaar. En stimuleer hen om over positieve dingen te praten: dat brengt een beetje rust in hun hoofd.