

Thuis bezig blijven

Naar school gaan is er niet meer bij. En je kunt ook niet naar de sportclub, de dierentuin of het pretpark. Alles is gesloten door het coronavirus. Heel veel mensen zitten nu dus thuis, net als jij. Maar dat betekent niet dat je geen leuke dingen kunt doen. ①

Thuis sporten

- 5 Normaal loop of fiets je misschien naar school. Of je sport een aantal keren per week bij een sportclub. Ook beweeg je tijdens de gymles op school. Dat kan nu even niet. Hoe kun je dan toch voldoende blijven bewegen? Pak een springtouw en ga tien minuten touwtjespringen. Je kunt ook een paar rondjes door het huis lopen. En met een bal in de tuin kun je allerlei trucjes doen. Ook kun je van je huis een sportschool maken. Gebruik flessen water of blikken
- 10 kattenvoer als gewichten. Neem een fles of blik in elke hand en hup, omhoog, opzij en naar achter met die armen. Of loop twintig keer de trap op en neer. Online zijn er heel veel filmpjes te vinden hoe je thuis kunt sporten. Of houd je meer van dansen? Dat is natuurlijk ook bewegen. Kinderen voor Kinderen komt elke dag met een video. Zo helpen ze je om thuis te blijven bewegen. ‘Kinderen voor Kinderen blijft thuis’ heet de serie. ②③

15 Thuis naar dieren kijken

- Ben je moe van al het schoolwerk en het sporten thuis? Dan kun je online naar de dierentuin. Diverse dierentuinen hebben webcams bij de hokken van de dieren gezet. Op hun websites kun je dan naar de dieren kijken. Ook zetten dierentuinen vaak filmpjes online van bijzondere
- 20 gebeurtenissen. In een video van Ouwehands Dierenpark is te zien hoe twee kleine ijsbeertjes voor het eerst naar buiten gaan. Deze ijsbeertweeling werd eind november geboren. De ijsbeertjes waren al flink gegroeid. Daarom was het
- 25 nu tijd om naar buiten te gaan. Helaas mocht er geen publiek bij zijn. Maar via het filmpje kan iedereen toch van de ijsbeertjes genieten. ④



Foto: ANP/Piroschka van de Wouw

Je kunt thuis naar de ijsbeertjes kijken

Thuis naar een concert

- En luister je graag naar muziek? Veel muzikanten
- 30 geven online een concert. Zo gaven Snelle en Davina Michelle een concert in een lege zaal in Rotterdam. Via internet konden de fans live meegenieten. ⑤

Thuis ontspannen

- Er zijn nog veel meer manieren om je thuis te ontspannen. Denk dan niet alleen aan op de bank hangen en naar de tv of naar filmpjes kijken. Je kunt je tijd thuis ook nuttig besteden. Ruim eens
- 35 lekker je kamer op of mest je kast uit. Maak je fiets schoon of ga een cake bakken. Of ga weer eens een boek lezen, knutselen of puzzelen. Heb jij nog leuke tips om thuis te doen? ⑥

Bron: jeugdjournaal.nl, ad.nl, rtlnieuws.nl, nrc.nl

voldoende = genoeg

zich ontspannen = iets doen waardoor je je prettig en rustig gaat voelen