

Beste ouder,

Lesgeven thuis vraagt veel flexibiliteit van kinderen. Een totaal andere omgeving, je moeder en/of vader die ineens ook je juf en/of meester is geworden. Geen klasgenootjes en niet met vriendjes kunnen spelen.

In deze handige pdf bieden we je als ouder voor je kind(eren) leuke en leerzame inspiratie en activiteiten over onderwerpen als voeding, beweging, natuur in eigen tuin, moestuinieren, lentekriebels, beweeg ideeën, buitenlessen. Ook informeren we je over hoe je als ouder om kan gaan met het toegenomen gamegebruik en het onderhouden van sociale contacten in een 1,5 meter samenleving. Zo hoeft lesgeven thuis niet alleen over rekenen en taal te gaan, en niet alleen aan de keukentafel, maar ook lekker buiten!

Bewegen en Sporten

Mist jouw kind zijn sport heel erg? En moet het zijn energie echt even kwijt? Bovendien is het goed om elke dag 1 uur te bewegen voor kinderen en 3 x per week te sporten. In deze tijd is dat natuurlijk een stuk lastiger. Het Sportbedrijf Deventer heeft daar iets voor bedacht. Elke week brengt Sportbedrijf Deventer de gymbingo uit om lekker binnen of buiten te bewegen. Deze [gymbingo's](#) worden samen met sportverenigingen en (top)sporters uit de gemeente Deventer gemaakt. Ook hebben ze een leuke beweeg twister ontwikkeld bedacht om samen binnen of buiten actief te bewegen. Doe je ook mee?



Lessen en beweeg ideeën



Heb jij ook een beweeglijk kind die het lastig vindt om lang stil te zitten? Leren hoeft echt niet alleen zitten aan de tafel. Op het platform van Wieblie vind je fijne beweegles activiteiten en ideeën voor binnen en buiten. Zo wordt taal en rekenen ineens niet meer saai voor jouw beweegkind. Op het platform zijn niet alleen energizers te vinden maar ook tips voor rustmomentjes. Hoe belangrijk bewegen ook is, een rustmomentje hoort er op z'n tijd ook bij. Ga naar het platform van [Wieblie](#) en meld je gratis aan.

Buitenlessen



Leren kan natuurlijk ook lekker buiten. Vooral met dit 'zomerse' weer in deze lente is het heerlijk om af en toe even naar buiten te gaan. Op de [website](#) van Buitenlesdag vind je nu ook thuisopdrachten die de kinderen zelf (en eventueel met jou als ouder) buiten kunnen uitvoeren in de tuin of het park. Op deze manier blijven je kinderen ook lekker in beweging. Op de website vind je de activiteiten overzichtelijk gerangschikt naar groepsniveau en vak. Er staan maar liefst meer dan 70 uitgewerkte buitenlessen en thuisopdrachten in de databank.

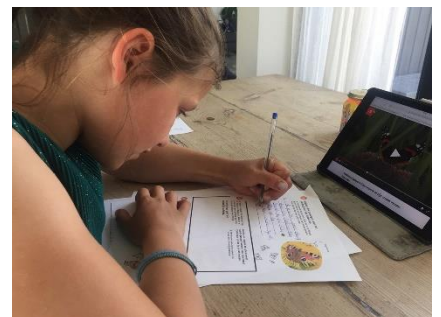
Samen moestuinieren



Het IVN heeft nu voor alle kinderen in deze coronatijd een mini moestuinactie met 'van zaadje tot slaatje'. In een paar weken tijd leer je zelf je eigen slaatje te kweken. Elke maandag verschijnt er een handig filmpje en elke donderdag geven ze antwoorden op vragen. Meedoen kan thuis, in je achtertuin, op het balkon of zelfs voor de vensterbank. Iedereen kan meedoen. Met deze actie wil het IVN kinderen iets extra's bieden. Laagdrempelig en aantrekkelijk. Waarbij gezond kweken en eten centraal staat. Kijk voor meer informatie op de [website](#) van het IVN.

Lessen van WNF

Heb jij een kind in huis die graag alles wil weten over (wilde) dieren en de natuur? Het Wereld Natuur-fonds heeft leuke lessen voor groep 5 t/m 8 onder de naam Toekomstkunde. Kinderen kunnen zelfstandig aan de slag en leren over natuur, klimaat, duurzaamheid en wilde dieren aan de hand van actualiteiten. De werkbladen van Toekomstkunde zijn gratis te [downloaden](#). Door het formulier in te vullen op de website en dan kun je direct beginnen.



Schermegebruik in coronatijd

Uit het [onderzoek](#) blijkt dat jonge kinderen (0 t/m 6 jaar) gemiddeld 2,5 uur besteden aan beeldschermmedia sinds de coronacrisis. Dit is bijna een uur meer dan normaal. Vooral het kijken van filmpjes is toegenomen (van 84 naar 114 minuten per dag) en het spelen van online spelletjes (van gemiddeld 29 naar 40 minuten). Op de website van [Trimbos](#) zijn tips te vinden over hoeveel schermtijd gezond is. Er is ook een leerzaam [filmpje](#) voor kinderen waarin Youtubers vertellen over de voor- en nadelen van gamen en hoe je gezond blijft als je veel achter de computer of console zit.

Lentekriebels



Krijg je als ouder vragen van je kind(eren) over verliefdheid, relaties, weerbaarheid of seksualiteit. Of heb je al een puber in huis waarvan het lichaam begint te veranderen. Dan heeft Rutgers nu voor ouders de Lentekriebels lessen. De [Lentekriebels lessen](#) kunnen thuis door ouders/verzorgers gegeven worden. Of zelfstandig door kinderen zelf. Het zijn hele leuke lessen en voor jou als ouder een fijne kans om op een laagdrempelige manier met je kind(eren) in gesprek te gaan over relaties en seksualiteit. Zo wordt het makkelijker om erover te praten. Er zijn lessen voor alle groepen van groep 1 tot en met groep 8.