

Thuis bezig blijven

- 1 **Heel veel mensen zitten thuis.**
- 2 **Net als jij.**
- 3 **Dat komt door het coronavirus.**
- 4 **Dus nu doe je thuis je werk voor school.**
- 5 **Maar er zijn nog veel meer dingen te doen thuis.**



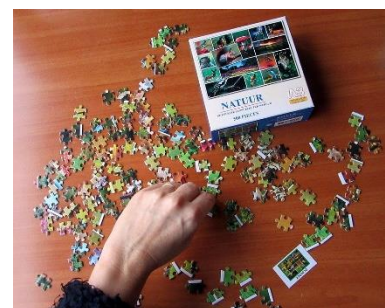
de trap op en neer lopen

- 6 **Thuis sporten**
- 7 Bewegen is gezond.
- 8 Maar je hebt nu geen gym op school.
- 9 En ook sportclubs zijn gesloten.
- 10 Hoe kun je dan toch bewegen?
- 11 Pak een springtouw en ga tien minuten springen.
- 12 Of loop twintig keer de trap op en neer.
- 13 Je kunt ook thuis je eigen sportschool maken.
- 14 Gebruik dan flessen water of blikjes als gewichten.
- 15 Met een zachte bal kun je binnen ook allerlei trucjes doen.
- 16 Op YouTube vind je nog veel meer tips.
- 17 Zoek dan met de woorden *bewegen* en *thuis*. ①



via internet naar
filmpjes kijken

- 18 **Thuis naar dieren kijken**
- 19 Ben je moe van het bewegen?
- 20 Dan kun je naar de dierentuin.
- 21 Niet in het echt natuurlijk, maar via internet.
- 22 Op websites van veel dierentuinen kun je van dieren genieten.
- 23 Er staan webcams bij de hokken.
- 24 Zo kun je toch allerlei dieren zien.
- 25 Of houd je meer van vogels?
- 26 Kijk dan op de website van beleefdelente.nl.
- 27 Daar zie je webcams bij vogelnesten.
- 28 En wilde dieren in Nederland bekijken?
- 29 Dat kan op de webcams op hogeveluwe.nl.
- 30 Misschien spot je wel een hert of een wild zwijn!
- 31 En dat gewoon vanuit je eigen huis. ②



een puzzel maken

- 32 **Thuis ontspannen**
- 33 En hoe kun je je thuis dan lekker ontspannen?
- 34 Je kunt natuurlijk lekker gaan bankhangen of tv kijken.
- 35 Maar je kunt ook eens je kamer opruimen.
- 36 Of ga weer knutselen of puzzelen.
- 37 Of wat dacht je van een boek lezen of cake bakken?
- 38 Heb jij nog leuke tips om thuis je fijn en rustig te voelen?
- 39 Stuur ze naar prijsvraagnieuwsbegrip@cedgroep.nl. ③

Bron: volkskrant.nl, ad.nl, nrc.nl

Bewegen is gezond.

bewegen = iets doen met je lichaam



Woordenlijst