



Nieuwsbrief Jeugd 0-4 jaar

Inleiding

In dit eerste nummer van 2021 besteden we in deze Nieuwsbrief Jeugd aandacht aan verschillende onderwerpen. Zoals aan het advies van neurowetenschapper Erik Scherder: 'Bewegen is hét antwoord op het coronavirus'. We willen graag dat onze kinderen in een rookvrije omgeving kunnen bewegen. Wilt u daarom vóór 1 februari 2021 tekenen voor rookvrij kinderspel?

We vermelden een filmpje van het Amsterdam UMC met duidelijke informatie en handige tips voor ouders over beeldschermgebruik bij kinderen. Ook Opvoedinformatie Nederland ontwikkelde video's over diverse onderwerpen met betrekking tot opvoeden en opgroeien. Dit deden ze o.a. samen met GGD Zaanstreek-Waterland.

Had u zich voorgenomen om in 2021 gezonder te gaan leven? Geef u dan vooral op voor de actie 30dagengezonder die op 1 maart start.

Toezicht toch weer op afstand

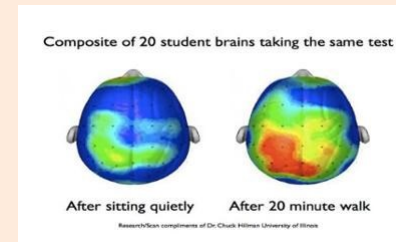


Helaas, we zitten sinds 15 december 2020 weer in een lockdown. Een beetje onverwacht sloot ook de kinderopvang, behalve voor de noodopvang. De gastouderopvang sloot niet de deuren. Maar heeft wel het advies gekregen om alleen voor de noodopvang open te zijn.

» [Lees verder](#)

Bewegen voor je brein

'Bewegen is hét antwoord op het coronavirus', aldus neurowetenschapper Erik Scherder. Uit internationale studies blijkt dat matige inspanning de aanmaak van zogenaamde natural killer-cellen bevordert. Bewegen zorgt dus voor een beter afweersysteem. En bewegen is ook nog eens pokon voor je brein. Scherder pleit daarom al jaren voor meer spelen en bewegen. In [dit filmpje van het Klokhuis](#) legt hij het helder uit.



» [Lees verder](#)

Teken voor rookvrij!



Bij spelende kinderen horen geen rokende mensen! Daarom roepen we iedereen op om te tekenen voor rookvrij kinderspel! Dit kan nog tot 1 februari 2021!

[» Lees verder](#)

Beeldschermgebruik

Media zijn leuk en kinderen kunnen er veel van leren. Maar teveel schermtijd kan op latere leeftijd tot gezondheidsproblemen leiden.



[» Lees verder](#)

Meld u nu aan voor actie 30dagengezonder



Op 1 maart gaat de actie 30dagengezonder weer beginnen! Het doel van de actie is om in 30 dagen een gewoonte te doorbreken of een gezondere gewoonte aan te leren. Wie zich aanmeldt krijgt tijdens de actie ondersteuning in de vorm van tips en adviezen.

[» Lees verder](#)

Nieuwe video's over opvoeden en opgroeien

Opvoedinformatie Nederland ontwikkelde nieuwe video's over opvoeden en opgroeien. GGD Zaanstreek-Waterland werkt hier aan mee. Professionals zetten deze video's met tips en adviezen voor ouders ook steeds vaker in.

[» Lees verder](#)

Colofon

Adresgegevens

3D Zaanstreek-Waterland
Postbus 2056, 1500 GB
Zaandam
[\(0900\) 254 54 54](tel:09002545454)
communicatie@ggdzw.nl

Redactie

Anne van Deuren
(Gezondheidsbevordering)
Annemijn Berghuis (JOGG
Zaanstad)
Claudia Ris (Communicatie)
Marieke Laan
(Jeugdgezondheidszorg)

Volg ons op:



Marjon Bartelds
(Communicatie)
Michelle Wennekers
(Epidemiologie)
Nienke Huizenga (Toezicht)
Sarah Prins (Veilig Thuis)
Ilja Geertzen (Infectieziekten)

E-mail opties

[Reageren](#)
[Mijn gegevens](#)
[Aanmelden](#)
[Afmelden](#)

