

**Zorg voor
jezelf!**



Actief en fit



Je briljante brein

Als je je lichaam lekker laat werken, stroomt je bloed goed. Daardoor komt er meer zuurstof bij je hersens. En dat helpt bij goed en helder nadenken. Ook kun je je dan beter concentreren op school.



Door lekker te bewegen slaap je ook beter. Bij inspanning krijgt je brein een seintje dat je moe bent. Als je 's nachts diep slaapt, sta je 's morgens heerlijk fris op!



Buitenspelen

Sporten is extra leuk samen met je vrienden. Waarom ga je niet op een teamsport, zoals voetbal of rugby? Dat is goed voor je conditie. Je leert iets nieuws en hebt tegelijkertijd plezier!



Maar ook in je eigen buurt kun je gezond en fit blijven. Je kunt steppen en skaten of een balletje trappen op een pleintje. In de speeltuin kun je klauteren op het klimrek. Buitenspelen is een fijne manier om te bewegen.



Actief en fit

Zorgen dat je fit blijft, is hartstikke leuk. Je kunt lekker buitenspelen en aan sport doen. Hoe meer je sport, hoe gezonder je je voelt. Van yoga en springen op de trampoline tot vechtsport en turnen. Lees in dit boek hoe jij fit en gezond kunt blijven.

Ontdek in de vier boeken van *Zorg voor jezelf!* hoe je gezond en gelukkig kunt zijn. Eet gezond volgens de Schijf van Vijf. Zorg voor je lichaam door het schoon te houden. Beweeg elke dag minstens een uur. En let goed op hoe je je voelt. Met goede gewoontes wordt goed voor jezelf zorgen heel gemakkelijk.

Boeken in deze serie:



978-90-8664-836-8



978-90-8664-834-4



978-90-8664-837-5



978-90-8664-835-1

corona



9 789086 648368

www.schoolsupport.nl