



## Nieuwsbrief Jeugd 12-18 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?

Opvoedinformatie Nederland ontwikkelde video's over diverse onderwerpen met betrekking tot opvoeden en opgroeien. Dit deden ze o.a. samen met GGD Zaanstreek-Waterland. Verder komen 'de Week van de Liefde', die dit jaar online plaatsvindt, en de Gezonde School aanpak aan de orde.

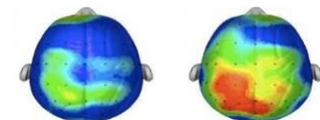
Had u zich voorgenomen om in 2021 gezonder te gaan leven? Geef u dan vooral op voor de actie 30dagengezonder die op 1 maart start.

Merkt u dat uw leerlingen psychisch last hebben van de coronamaatregelen? Wijs hen dan op [deze site](#).

## 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.

Composite of 20 student brains taking the same test



After sitting quietly

After 20 minute walk

ResearchScan compliments of Dr. Chuck Hillman University of Illinois

» 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](#)

## 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](#)

## De Week van de Liefde komt er aan!

Rutgers en Soa Aids Nederland organiseren van 8 tot en met 12 februari 2021 de Week van de Liefde! Voor vso-, vo-, praktijk-, en mbo-scholen is dit een mooie kans om kennis te maken met het thema Relaties en seksualiteit.

[» Lees verder](#)

## De Gezonde School

School speelt een belangrijke rol in de mentale en fysieke ontwikkeling van een tiener. Tieners, jongeren brengen een groot deel van hun jeugd op school door. Daarom is het belangrijk dat een school zich, naast onderwijs, ook inzet voor de gezondheid en veiligheid van de leerlingen. De Gezonde School-aanpak helpt hierbij.



» 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

616

Colofon

**resgegevens**

D Zaanstreek-Waterland  
stbus 2056, 1500 GB Zaandam  
(0900) 254 54 54  
communicatie@ggdzw.nl

**Volg ons op:**



**E-mail opties**

Reageren  
Mijn gegevens  
Aanmelden  
Afmelden

**Redactie**

Anne van Deuren (Gezondheidsbevordering)	Marjon Bartelds (Communicatie)
Annemijn Berghuis (JOGG Zaanstad)	Michelle Wennekers (Epidemiologie)
Claudia Ris (Communicatie)	Nienke Huizenga (Toezicht)
Marieke Laan (Jeugdgezondheidszorg)	Sarah Prins (Veilig Thuis)
	Ilja Geertzen (Infectieziekten)

[www.ggdzw.nl](http://www.ggdzw.nl)