

# Het leefstijlroer voor kinderen van 6-12 jaar

Zet kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld.



## Voeding

- ☐ Drink vooral water.
- ☐ Kies als tussendoortje voor fruit, groente, noten of een belegde cracker.
- ☐ Neem liever geen koek, snoep of chips.
- ☐ Eet rustig en gezellig samen aan tafel, zonder de tv of telefoon.
- ☐ Eet vers eten en kies liever geen dingen uit pakjes of zakjes.
- ☐ Help mee in de keuken! Je kunt bijvoorbeeld groenten snijden of iets roeren.
- ☐



## Verbinding

- ☐ Vraag om een knuffel van je familie of vrienden als je je boos of verdrietig voelt.
- ☐ Zit iets je dwars? Praat er dan over met iemand bij wie jij je fijn voelt.
- ☐ Doe leuke dingen samen met je ouders en familie, zoals spelletjes spelen of samen lezen.
- ☐ Speel met vriendjes en vriendinnetjes.
- ☐ Ga naar buiten en ontdek de natuur. Misschien kom je wel een leuk dier tegen!
- ☐



## Middelen

- ☐ Drink liever geen energie- en sportdranken.
- ☐ Zit niet te lang achter een scherm en kijk regelmatig in de verte.
- ☐ Je hebt geen mobiele telefoon nodig zolang je op de lagere school zit. Je kunt lekker buiten spelen en nieuwe dingen ontdekken!
- ☐ Blijf weg van vapes.
- ☐



## Beweging

- ☐ Ga rennen, spelen, dansen, fietsen, voetballen of springen op de trampoline!
- ☐ Kies een sport die je leuk vindt, of probeer iets nieuws.
- ☐ Speel veel buiten met vriendjes of familie.
- ☐ Fiets, loop, step of skate naar school en naar je vrienden.
- ☐ Zit je lang stil? Sta af en toe op, rek je uit en ga lekker bewegen!
- ☐



## Ontspanning

- ☐ Ga lekker spelen, beleef avonturen en gebruik je fantasie!
- ☐ Zoek een hobby die je leuk vindt, zoals tekenen, puzzelen of muziek maken.
- ☐ Neem tijd om te ontspannen, bijvoorbeeld door muziek te luisteren of een boek te lezen.
- ☐ Zorg voor een plek waar jij je fijn voelt en waar je kunt relaxen, zoals je kamer.
- ☐



## Slaap

- ☐ Zorg dat je overdag beweegt, dan slaap je beter!
- ☐ Maak een fijn avondritueel, bijvoorbeeld door samen een boek te lezen.
- ☐ Probeer op dezelfde tijd naar bed te gaan en op dezelfde tijd op te staan, ook in het weekend.
- ☐ Zorg dat je slaapkamer koel en donker is, en gebruik een nachtlampje als je dat fijn vindt.
- ☐ Gebruik geen schermen vlak voor het slapen en laat telefoons buiten je slaapkamer.
- ☐

# Wat kan je zelf doen?

Net zoals een kapitein het roer van een schip bedient, bepaal jij zelf de richting van je gezondheid. Met het leefstijlroer stuur je jouw keuzes: wat je eet, hoe je beweegt, hoeveel je slaapt, en hoe je omgaat met stress.

Benieuwd hoe je dit in de praktijk doet? Scan de QR-codes en ontdek wat je allemaal kunt doen!



# Heb je ergens hulp bij nodig?

Naast je behandeling in het ziekenhuis zijn er ook andere dingen die kunnen helpen tegen stress, pijn of gewoon om je beter te voelen.

Op de KINA website vind je zorgverleners die dit soort extra begeleiding bieden, gewoon naast je normale behandeling.

Je ouders kunnen zelf contact opnemen, of je kunt via je kinderarts worden doorverwezen. Meer weten? Scan de QR-Code hieronder!



**KINA Website**

