

16+!

Dinsdag
24 maart



VOORGERECHTEN

Schooltijd	8u – 9u
Sport & beweging: 30 day challenge	9u – 10u
Virtuele wereld: TikTok challenge	10u – 11u
Schooltijd	11u – 12u
Lunchpauze	12u – 13u

HOOFDGERECHTEN

Schooltijd	13u – 14u
Bib aan zet: zomerse boekenlijst	14u – 15u
Warm hart actie: schrijf voor de rusthuisbewoners	15u – 16u
Spel: Pokémon GO	16u – 17u
Schooltijd	17u – 18u
Avondeten	18u – 19u
Cultuuruur: museum at home!	19u – 20u

DESSERTS

Netflix, chill & videocall

N

Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



SCHOOLTijd

Gebruik deze tijd om te werken aan taken die je kreeg van school.

Kreeg je geen taken? Herhaal dan zeker de leerstof die je het laatst zag in de les en maak oefeningen opnieuw.

SPORT & BEWEGING

Doe de 30-day challenge: Wil jij een beetje uitdaging de komende weken en heb je schrik dat je conditie verloren gaat omdat je vooral thuis moet blijven? Stel je gepersonaliseerde challenge op. Start met 5 oefeningen die je telkens 10x moet doen (10 burpees, 10 seconden plank, 10 hoge skippings, 10 keer pompen, 10 squats), doe er elke dag 1 herhaling bij. In het begin zal dit vlot lukken, maar hoe langer de challenge duurt, hoe lastiger deze zal worden... Heb je moeite om jezelf elke dag op te peppen? Maak dan een aftelkalender en hang er een mooie beloning aan vast (misschien kan je mama of papa wel overtuigen om jouw beloning te sponsoren)!

VIRTUELE WERELD

De MNNM "Blijf in uw kot" remix werd ondertussen al meer dan 700.000 keer bekeken op YouTube. Ook op TikTok ging de remix rond, en het heeft nu ook al een eigen TikTok-dansje. Haal jouw moves maar boven en master het TikTok-dansje van "Blijf in uw kot".

► Surf naar: www.mnm.be/grotepet/blijfuwkotremixgaatenormhardopyoutubeentiktok

BIB AAN ZET

Maak een boeklijstje voor de zomer op onze catalogus door het hartje onder een boek aan te klikken. Met jouw account op mijn bibliotheek maak je dan een nieuwe lijst aan met titel ZOMER. Pluspunt: je ziet direct of het materiaal aanwezig is in de bib. Deze informatie blijft ook up-to-date. Als de bib terug open is, weet je welke boeken je kan komen halen.

► Surf naar: lochristi.bibliotheek.be

WARM HART ACTIE

Schrijf (en kleur) voor de rusthuisbewoners zodat ook zij een duwtje in de rug krijgen tijdens deze moeilijke periode.

► Surf naar: lochristi.be/nieuwsdetail/2481/schrijven-and-kleuren-voor-onze-rusthuisbewoners



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



SPEL

Pokémon Go is misschien al even uit jouw geheugen verdwenen, maar het staat nog steeds online. Download het spel en ga Pokémons vangen bij jou in de buurt. Fun en een frisse neus gegarandeerd!

CULTUUR

Wandel je (virtueel) met ons mee door het Museum voor Natuurwetenschappen? Aangezien vele musea, alsook het Museum voor Natuurwetenschappen de deuren moeten sluiten, nemen ze je graag mee achter hun gesloten deuren. Wandel in streetview door de zalen van het museum!

► Surf naar: <https://artsandculture.google.com/> en typ in de zoekbalk: museum voor natuurwetenschappen. Zij bieden 5 online tentoonstellingen aan. Je kan een 360° toer doen en je laten verwonderen door hun prachtig gevulde zalen, of je kan specifiek kiezen voor bv. de Iguanodons van Bernissart.

Je vindt trouwens nog heel wat andere musea op Google Arts & Culture! Hop, weg verveling!

NETFLIX, CHILL & VIDEOCALL

Maak popcorn met of zonder een speciaal smaakje. Bel je vrienden via messenger, whatsapp ... Kruip onder een dekentje en kijken samen naar één van volgende films (te bekijken via Netflix):

- The theory of Everything
- Now is good

► Surf naar: www.eatpurelove.nl/recepten/chocolade-popcorn-maken/

N

Veel plezier!