

16+!

Donderdag
26 maart



VOORGERECHTEN

Sport & beweging: 7-minute workout	8u – 9u
Schooltijd	9u – 10u
Virtuele wereld: Games at School	10u – 11u
Schooltijd	11u – 12u
Lunchpauze	12u – 13u

HOOFDGERECHTEN

Cultuuruur: quiz met Disneysongs	13u – 14u
Schooltijd	14u – 15u
Huishulp: groene vingers!	15u – 16u
Schooltijd	16u – 17u
Creatief: bullet journals	17u – 18u
Avondeten	18u – 19u
Virtuele wereld: ontdek de wereld via Google	19u – 20u

DESSERTS

Braintraining: De Slimste Mens ter Wereld



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



SPORT & BEWEGING: 7-minute workout

Deze app leert je een gezond intermezzo om fit te blijven.

Download hem en probeer eerst even alle oefeningen op je gemak uit. Je zal deze uiteindelijk in de workout snel moeten uitvoeren. Wanneer je alles onder de knie hebt, kan je je aan de workout wagen. Druk op start en dan is het zweten geblazen voor 7 minuten! Je kan deze workout herhalen wanneer je maar wilt of een vrij moment hebt. Download de app 'Seven – 7 Minute Workout' in de Apple Store of de Play Store.

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.

VIRTUELE WERELD: Games at School

Games at School is een educatieve Facebookpagina met ook een Youtube-kanaal waar er allerlei beeldmateriaal wordt verzameld uit populaire games. Veel van deze games bevatten een schat aan info die kan ingezet worden voor verschillende vakken op school. Focus ligt op geschiedenis, maar er is ook aandacht voor andere vakken. De pagina maakt educatieve filmpjes, maar zet jongeren ook aan om zelf op ontdekking te gaan. Zo kan je in Assassin's Creed: Origins een virtuele tour doen doorheen het Oude Egypte, begeleid door hedendaagse geschiedkundigen. Zit er één van jouw favoriete games tussen? Haal deze eens vanonder het stof en fris op een leuke manier je kennis op!

► Surf naar: facebook.com/GamesAtSchool

CULTUURUUR: quiz met Disneysongs

Als jij van jezelf beweert dat je kennis over bekende Disneysongs niet te overtreffen valt, dan is dit dé kans om dat te bewijzen! Op verschillende Youtube-kanalen kan je jezelf of andere huisgenoten testen. Zoek naar 'Disney song quiz' of 'Disney song trivia' en ontdek enorm veel filmpjes. Druk op play, kijk niet naar het scherm en begin te noteren! Achteraf kan je in de beschrijving of in de comments de oplossing vinden.

► Surf naar: youtube.com/watch?v=FjeUYXQ9xPk

HUISHULP: groene vingers!

Een uurtje lang nergens aan denken! Na zo'n intensief uur met schoolwerk moet dit kunnen. Zoek een emmertje, doe werkhandschoenen aan en haal al het onkruid uit de oprit, tuin, of andere groene plekken rond je huis!



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



CREATIEF: bullet journals

Bullet journals zijn een soort van planner, dagboek, to-do list, schetsboek of agenda die je zelf vormgeeft en met jouw eigen stijl heel duidelijk en overzichtelijk kan maken. Weg met de vele post-its of losse bladen! 1 creatief bullet journal kan je soms hectische leven organiseren.

Werk vanuit gelijk welk blanco notitieboekje of schriftje en laat je creativiteit maar gaan. Bullet journals kenmerken zich door leuke icoontjes, korte tekst, kleurrijke tekeningen ter visualisatie, en door minimale structuur. Via het internet vind je enorm veel tips en inspiratie: zoek maar eens op Google, Instagram of Pinterest naar 'bullet journals'.

► Surf naar: [youtube.com/watch?v=hKbzciJLRRo](https://www.youtube.com/watch?v=hKbzciJLRRo) voor een voorbeeld van een 'making of'.

VIRTUELE WERELD: ontdek de wereld via Google

Nog nooit buiten Europa geweest? Ben je een echte globetrotter maar vallen al je reisplannen nu in het water? Niet getreurd! Via Google Earth kan je als het ware 'teleporteren' naar elke locatie ter wereld. Enkele voorbeelden als tip: de Taj Mahal in India, Ayers Rock in Australië, of de Eiffeltoren in Parijs! Je kan een virtueel poppetje droppen op straat en je inbeelden dat jij met je fototoestel een vakantiekiekie maakt.

► Surf naar: google.be/earth/

BRAINTRAINING: De Slimste Mens ter Wereld

Via het app-spel van de Slimste Mens kan jij met je vrienden een groep oprichten en het echte quiz-spel in het klein spelen. Een uurtje je hersenen trainen met allerlei weetjes en gebeurtenissen! Download de app 'De Slimste Mens ter Wereld' in de App store of de Play Store.

N

Veel plezier!