

# TIENERS!

Maandag  
30 maart



## VOORGERECHTEN

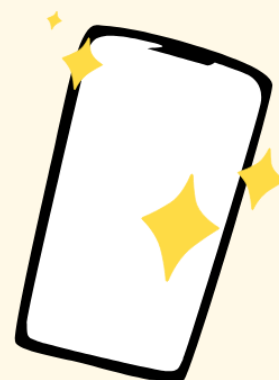
Schooltijd	9u – 10u
Cultuuruur: art selfie!	10u – 11u
Schooltijd	11u – 12u
Lunchpauze	12u – 13u

## HOOFDGERECHTEN

Schooltijd	13u - 14u
Warm hart actie: maak een groepsfoto Coronafree	14u - 15u
Sport & beweging: freerunning boodschappen	15u - 16u
Bib aan zet: Franstalige luisterverhalen	16u - 17u
Schooltijd	17u - 18u
Avondeten	18u - 19u

## DESSERTS

Klusser de klusser de klus



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.

## CULTUURUUR

Maak een Art Selfie en kom jouw gezicht tegen op een schilderij.

► Surf naar: [artsandculture.google.com/camera/selfie](https://artsandculture.google.com/camera/selfie)

## WARM HART ACTIE:

Maak een coronafree groepsfoto! Je neemt een foto van jezelf met jouw handen tegen de randen rechts en links van je foto. Verzamel foto's van je vrienden of familie op dezelfde manier en hang ze aan elkaar. Delen maar!



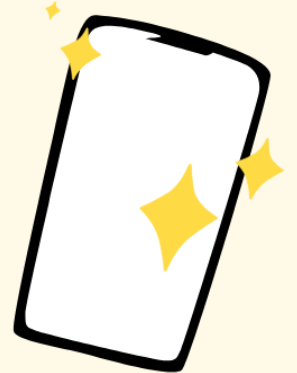
► Surf naar: [bit.ly/2vReBYv](https://bit.ly/2vReBYv)

## SPORT & BEWEGING

Boodschappen doen in freerunning style. Spring van drempels, huppel over het gras... Doe grave moves! Het kan allemaal, want er is niemand die het zal zien. Dus nu is er veel tijd om te oefenen en er nadien mee te pronken. Maar doe je vooral geen pijn en neem geen onnodige risico's. Een superman of woman word je niet zomaar. Freerunning kan ook in huis terwijl je naar jouw kamer gaat om huiswerk te maken?!

► Surf naar: [www.gymfed.be/disciplines/freerunning](https://www.gymfed.be/disciplines/freerunning)

► Surf naar: [www.ketnet.be/programma/hoodie/hoowie](https://www.ketnet.be/programma/hoodie/hoowie)



# Veel plezier!

# EXTRA UITLEG!



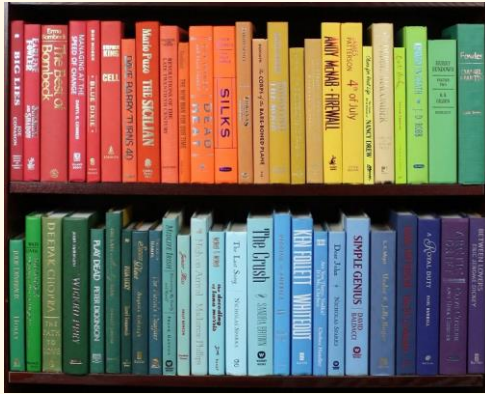
## BIB AAN ZET

Krik je Franse even op en luister ook eens naar Franstalige verhalen zoals 'Le petit Nicolas'. Laat het daarna aan jouw leerkracht Frans weten via mail. Hopelijk krijg je hierdoor extra punten?!

► Surf naar: [y2u.be/RyE2lDa63Sw](https://y2u.be/RyE2lDa63Sw)

## KLUSSER DE KLUSSER DE KLUS

Ga je kamer opruimen op kleur. Eerst ruim je alle rode dingen op en daarna alle blauwe... Zo krijg je misschien wel een boekenrek op kleur...



*Veel plezier!*