

TIENERS!

Dinsdag
14 april



VOORGERECHTEN

Schooltijd	9u – 10u
Sport en beweging: that's meditation challenge	10u – 11u
Experimenteren: verf maken	11u – 12u
Lunchpauze: eet met stokjes	12u – 13u

HOOFDGERECHTEN

Schooltijd	13u - 14u
Warm hart actie: boodschap op de stoep	14u - 15u
Virtuele wereld: RISK!	15u - 16u
Spel: puzzelen	16u - 17u
Schooltijd	17u - 18u
Avondeten	18u - 19u

DESSERTS

Klusser de klus



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



SCHOOLTijd

Gebruik deze tijd om opdrachten af te werken voor school. Kreeg je geen taken? Herhaal dan zeker de leerstof die je het laatst zag in de les en maak oefeningen opnieuw.

SPORT & BEWEGING

Tijd om je hoofd in deze coronatijden leeg te maken. Met deze meditatiepodcast kan je jouw stressniveau verminderen. Acht weken, zes keer per week een aantal minuutjes vrijmaken om helemaal tot rust te komen. Aan de slag dus!

► Surf naar: open.spotify.com/show/0psbWGe8Dy04qqwIV0BhO0

EXPERIMENTEREN

Verf bestaat uit drie onderdelen: kleur, iets om het mee te smeren en iets dat alles bij elkaar houdt. Via dit proefje ga je kijken welke stoffen er samen voor goede verf zorgen. Je kunt zo verschillende soorten verf maken.

► Surf naar: proefjesmetboefjes.nl/verf-maken/

WARM HART ACTIE

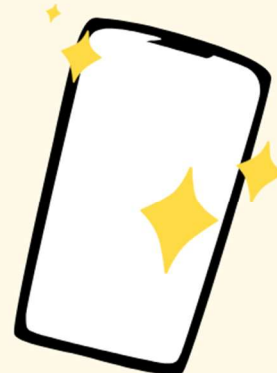
Schrijf een boodschap/tekening op de stoep. Spreek zo andere mensen moed in of bedank de helden die zich dag in dag inzetten voor de maatschappij.

VIRTUELE WERELD

Verover de wereld met een spelletje RISK!

► Surf naar:

play.google.com/store/apps/details?id=com.hasbro.riskbigscreen&hl=en



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



SPEL

Zoek thuis een puzzel en probeer deze binnen het uur te maken. Is de puzzel te makkelijk, doe het dan zonder naar het plaatje op de doos te kijken en/of met één hand.



KLUSSER DE KLUS

Tijd om eventjes de handen uit de mouwen te steken en de auto van je mama of papa te wassen! Als er geen auto thuis staat kan je jouw fiets wassen. Weet je niet hoe je dit doet?

► Surf naar: www.youtube.com/watch?v=Q5FRHxmmIMU



Veel plezier!