

# TIENERS!

Donderdag  
23 april



## VOORGERECHTEN

Sport en beweging: push your limits!	8u – 9u
Schooltijd	9u – 10u
Crea en spel: memory met Hollywoodspetters	10u – 11u
Schooltijd	11u – 12u
Lunchpauze	12u – 13u

## HOOFDGERECHTEN

Cultuuruur: Quara-okay!	13u – 14u
Schooltijd	14u – 15u
Warm hart actie: leuke kaartjes maken met NOK	15u – 16u
Schooltijd	16u – 17u
Koken	17u – 18u
Avondeten	18u – 19u
Bib aan zet: blijven schrijven!	19u – 20u

## DESSERTS

Keuze: filmavond of spelletjesavond



Veel plezier!

# EXTRA UITLEG!



## SPORT EN BEWEGING

Sporten is ook je eigen grenzen verleggen. Begin enkele kleine oefeningen die nochtans heel moeilijk zijn: bv. met gestrekte benen je eigen tenen aanraken, 30 seconden planken, 20 keer pompen, .... Als je deze de volgende keer doet, probeer je telkens iets langer vol te houden: 5 centimeter verder, 40 seconden planken, 30 keer pompen, ... Als je deze oefeningen niet onderhoudt, dan zal je geen verbetering zien. Maar als je ze systematisch na elkaar doet, merk je dat je het elke keer beter zal doen!

## SCHOOLTijd

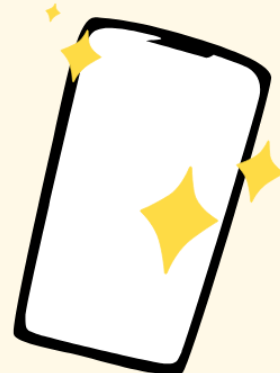
Jouw school zal nieuwe leerstof voorzien via het preteaching principe. Preteaching!? Wat is dat voor monster!? Aan wat kan ik mij verwachten? Jouw leerkrachten zullen jou essentiële leerstof vanop afstand aanbieden. Van zodra de lessen terug in de klas doorgaan, zullen ze hier nog even op terug komen en kunnen ze vlotter tot de kern van de leerstof komen. Zorg dat je tijdens deze afstandlessen in een rustige omgeving zit zodat je goed kan focussen. Succes!

## CREA EN SPEL

Om je eigen memoryspel met je favoriete Hollywoodspetters te maken, heb je enkel een computer, papier en een printer nodig. Maak in Word of een ander programma 2 kaartjes van elke acteur, actrice, artiest, atleet of een andere celebrity wiens wilde haren of welgevormde jukbeenderen jouw hartje wel sneller doen slaan! Kies zoveel idolen als je wil. Print deze uit en knip ze. Nu heb je je eigen memoryspel, dat dubbel zo plezierig is! Speel het met je broer/zus of met je ouders. Zo weten ook zie wie jouw celebritycrush is. Ken jij die van hen? Vraag hen er zeker naar! Speel je alleen? Probeer dan zo snel mogelijk alle combinaties zelf te maken!

## CULTUURUUR

Quara-okay! Via de app 'Smule' kan je alleen, met 1 of meerdere vrienden, of zelfs met bekende artiesten karaoke zingen! Je hebt keuze uit verschillende songs en je kan zelfs effecten toevoegen! Download de app in de Google Play Store of de Apple App Store.



*Veel plezier!*

# EXTRA UITLEG!



## WARM HART ACTIE

Jelva van project NOK (jeugdhuis Lodejo) heeft een nieuwe 'Doe-het-zelva met Jelva'. Dit keer gaat ze creatieve en grappige kaartjes maken om naar je vrienden of familie te sturen. Bekijk haar filmpje op de Facebookpagina van jeugdhuis Lodejo.

► Surf naar: [facebook.com/Lodejo/](https://facebook.com/Lodejo/)

## KOKEN

Elke mama of papa zal het zeker kunnen appreciëren dat je als tiener meehelpt bij het klaarmaken van het avondeten. Groentjes snijden, pasta koken, ... alles kan op een veilige manier. En zo leer je al heel wat bij voor later!

## BIB AAN ZET

Blijven schrijven! Aan deze activiteit kun je beginnen zonder voorbereiding. Zet een timer op van 5 minuten (of voor de echte durvers: 10 minuten). Neem een blad papier en een stylo. Zorg dat je bij aanvang volledig ontspannen bent en dat je hoofd 'leeg' is van allerlei gedachten. Neem een willekeurig woord om te starten. Wanneer jouw timer begint, begin je te schrijven. Je mag enkel stoppen of pauzeren wanneer de timer afgelopen is! Blijven schrijven! Schrijf het eerste op wat in je opkomt en waar je aan denkt. Het hoeft zelfs niets te betekenen. Pas achteraf kan je luidop lezen wat je geschreven hebt en je zal zien hoe creatief en raar jouw gedachtenkronkels zijn.

Geen inspiratie om te beginnen? Gebruik dan deze startzin als 'tip':

*"Ik wens dat ..."* of *"Vorige week heb ik..."*

## KEUZE: SPELLETJESAVOND OF FILMAVOND

De keuze ligt volledig bij jou: kijk je deze avond een spannende film of ga je voor de gezellige gezelschapsspelletjes?



# Veel plezier!