

TIENERS!

**Maandag
20 april**



VOORGERECHTEN

Schooltijd	8u – 9u
Sport & beweging: HIIT workout	9u – 10u
Schooltijd	10u – 11u
Virtuele wereld: Spaans	11u – 12u
Lunchpauze	12u – 13u

HOOFDGERECHTEN

Schooltijd	13u – 14u
Cultuur: BRONKS	14u – 15u
Schooltijd	15u – 16u
Fruitkunst	16u – 17u
Spel: tongbrekers	17u – 18u
Avondeten	18u – 19u

DESSERTS

Boek of strip lezen



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

In 12 minuten een goede cardioworkout! Dit is een HIIT, dus een high intensity interval training. Elke oefening duurt 45 sec, daarna heb je 15 sec pauze. Klinkt haalbaar? Succes!

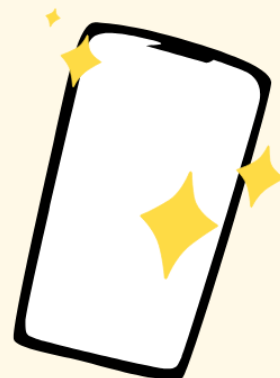
► Surf naar: <https://www.youtube.com/watch?v=Vdcd1LD8s0I>

VIRTUELE WERELD

Weet jij wat de Corona challenge is? De quarantaine gebruiken om een nieuwe vaardigheid leren! Je hebt de tijd nu, dus waarom niet beginnen met Spaans te leren? Dan kun jij als we weer op vakantie mogen je skills tonen! Via de app Duolingo kun je veel talen leren en dus ook Spaans. Buena suerte!

CULTUUR

Voor veel theatermakers is dit een moeilijke periode, omdat alle theaters gesloten zijn. Daarom gebruiken veel mensen deze periode om zelf creatief aan de slag te gaan. Zo ook BRONKS. Op hun Instagrampagina bronks_theatervoorjongpubliek staan elke dag tip om zelf aan de slag te gaan met theater. Maak jij je eigen voorstelling?



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!

HET
*Blijf in
uw kot*
MENU

FRUITKUNST

Tijdens deze Coronaperiode is het niet altijd makkelijk om gezond te blijven eten. Voldoende groente en fruit eten blijft belangrijk. Maar dat betekent niet, dat je er niet ook andere dingen mee kunt doen. Je kunt zelfs met fruit kunstwerken maken. Maak eens fruitkunstwerkjes voor iedereen bij jou in huis klaar. En daarna opeten he! Voorbeelden vind je op op Pinterest.

► Surf naar <https://www.pinterest.com/pin/218565388140136551/>



SPEL

Ken je ze nog van vroeger, de tongbrekers? Zinnen die eigenlijk bijna niet uit te spreken zijn? Probeer deze tongbrekers uit en daag je vrienden uit via Skype of Facetime om deze zo snel mogelijk te zeggen.

- Ruud Rups raspt rap rode ronde radijen.
- Zeven zware zwemmers zwommen zwoele zomerse zondagen zomaar zonder zwembroek in de zwarte zee.
- Er zit kroepoek in de zak van mijn broekpakbroek.
- Papa pakt de blauwe platte bakpan.
- De koetsier poetst de postkoets met postkoetspoets.

DESSERT

Even ontsnappen aan het nieuws met een goed boek of een strip. Wist je dat je bij de bib boeken kunt reserveren en afhalen? Je kunt reserveren via

<https://wetteren.bibliotheek.be/afhaalbibliotheek>

Liever thuis digitaal lezen? Download dan de app 'Thuisbieb'. Hiermee kun je gratis ebooks lenen en lezen.



Veel plezier!