HET Blijf in uw kot MENU

16+!

Dinsdag 31 maart

VOORGERECHTEN

Sport & beweging: spring uit jouw bed	8u – 9u
Schooltijd	9u – 10u
Warm hart actie: Bake-off @ home	10u – 11u
Schooltijd	11u – 12u
Lunchpauze	12u – 13u

HOOFDGERECHTEN

Schooltijd	13u – 14u
Bib aan zet: voorleesmomentje	14u – 15u
Cultuuruur: maak je eigen kunstwerk	15u – 16u
Spel: leer schaken	16u – 17u
Schooltijd	17u – 18u
Avondeten	18u –19u

DESSERTS

Make-over

Veel plezier!

EXTRA UITLEG!

HET Blijf in uw kot MENU

SPORT & BEWEGING

Spring uit je bed, zoek een plekje waar je kan bewegen en volg een introductiefilmpje op Youtube. Wist je dat ze in de 80's ook al aerobics uitzonden op televisie? Bekijk onderstaand filmpje en laat alvast je buikspieren goed werken.

► Surf naar: www.youtube.com/watch?v=LD1xSc7oRRk

Wil je liever een modernere versie van een uberenthousiaste instructeur? Dan is The Fitness Marshall zeker iets voor jou!

► Surf naar: www.youtube.com/watch?v=RbUHKS28w50

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.

WARM GEBAK/HART ACTIE

Heb jij een verborgen culinair talent? Ben jij de nieuwe meesterbakker en zou jij pas echt scoren bij bake-off Vlaanderen? Of kan je gewoon een recept volgen en iets eetbaars uit de oven halen? Laat je verleiden door deze heerlijke receptjes (kies er een heerlijk exemplaar uit waarvan je de ingrediënten in huis heb) en trakteer je huisgenoten op een lekker tussendoortje.

► Surf naar: www.facebook.com/notes/bake-off-vlaanderen-bake-along/recepten-bake-off-vlaanderen/1569493239774691/

BIB AAN ZET

Ga op zoek naar een leuk kinderboekje of een mooie gedichtenbundel die je nog ergens hebt liggen. Maak een filmpje waarin je dit voorleest en stuur het de wereld in! Er gaan vast enkele kinderen, ouders of senioren dolgelukkig zijn met jouw vertelmomentje.

Veel plezier!

EXTRA UITLEG!

HET Blijf in uw kot MENU

CULTUUR

Je bent de afgelopen dagen vast al eens op virtuele tour geweest door een museum of naar een van je favoriete toeristische locaties. Laat je inspireren en maak er een creatief werkje van. Maak een beeld van zaken die je kan vinden in huis, teken of schilder je lievelingsschilderij na of maak een eigen creatief werkje gebaseerd op iets wat je zeker bij gebleven is.

► Surf naar: artsandculture.google.com/

SPEL

Nu je tijd hebt, is dit het ideale moment om eens iets nieuw te leren. Iets wat iedereen zou moeten kunnen, is schaken… Kijk naar instructiefilmpjes en wordt de beste schaker aller tijden! Speel tegen huisgenoten of speel een online potje.

► Surf naar: youtube.com/watch?v=_LnRYQhyzF0

MAKE-OVER

Kijk samen met je vrienden naar “zo man, zo vrouw”. Neem nadien een kijkje in jouw kleerkast en zoek je meest foute outfit uit! Je kan ook elkaar een kijkje laten nemen (via Facetime of Skype natuurlijk) en je vrienden jouw outfit laten bepalen. Extra uitdaging, wie durft deze morgen een hele dag te dragen?

Veel plezier!