

## Corona – opdrachten

TIP : MAAK ZELF EEN DAGSCHEMA WAT JE GAAT DOEN

1. Ik beweeg 2 x per dag 15 minuten
  - Wandelen (eventueel met de hond)
  - Touwtje springen
  - Fietsen
  - Balspelen
  - Buikspieroefeningen
  
2. Ik lees elke dag 15 minuten (je mag ook meer!)
  - Leesboek
  - Stripboek
  - De online krant / krant / ...
  
3. Helpen bij 2 kleine huishoudelijke taken per dag
  - Afwas doen of afwasmachine in- en uitladen
  - Stofzuigen, borstelen, dweilen,
  - Wasmachine, was ophangen en opplooien
  - Opruimen, kast uitwassen
  - Een kwartiertje onkruid trekken
  
4. Helpen bij 2 grote huishoudelijke taken per week
  - Een gerecht koken (vb/ soep, pudding, ...)
  - Auto wassen
  - Strijken
  - Beddengoed verversen
  - Koelkast uitwassen
  - Een kamer opruimen en schoonmaken
  - Gras maaien

5. Elke week één creatieve activiteit van minimum 2 uur
- Een gedicht kiezen en daar een tekening bij maken
  - Knutselen met WC-rolletjes vb knikkerspel
  - Eventueel handwerk: breien, haken, naaien, ...

6. Werkblaadjes (zie mail van de juffen)

- Schrijven
- Tellen
- Afwegen en meten
- Woordzoekers of sudoku

7. Online oefenen

- Karrewiet kijken
- Bingel!
- Oefeningen online (bvb [computermeester.be](http://computermeester.be))
- Liedjes met ondertiteling nazingen op YouTube
- Check de website.

8. Ontspan:

- Gezelschapsspelletjes
- Handmassage, voetenbadje
- Film kijken
- Yoga met rustige muziek
- [Spele.nl](http://Spele.nl), [digipuzzle.nl](http://digipuzzle.nl), [spelletjesplein.nl](http://spelletjesplein.nl)