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

1. Ik lees elke dag 15 minuten

* Leesboek
* Stripboek
* Leestekst van de juf
* Nieuws op vrt nws of hbvl of het laatste nieuws

1. Minimum 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

1. Minimum 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

1. Elke week één creatieve activiteit van minimum 2 uur

* Handletteren
* Een gedicht kiezen en daar een tekening bij maken
* Figuurtjes vouwen vb happertjes
* Knutselen met WC-rolletjes vb knikkerspel
* Eventueel handwerk: breien, haken, naaien, …

1. Werkblaadjes

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

1. Online oefenen

* Karrewiet kijken
* Oefenen voor het rijbewijs
* Oefeningen online (computermeester.be of gratislerentypen.nl of oefen.be of..)
* Liedjes met ondertiteling nazingen op youtube
* Check onze facebookpagina en website hasp-o-zuid

1. Ontspan:

* Gezelschapsspelletjes
* Handmassage, voetenbadje
* Film kijken
* Yoga met rustige muziek
* Spele.nl, digipuzzle.nl, spelletjesplein.nl

1. Communiceer

* Schrijf iemand een brief
* Stuur een WhatsApp van je werk