

## HOBBY'S EN VRIJE TIJD

- actieve hobby = .....
- vb: .....
- passieve hobby = .....
- vb: .....

## ELKE STAP TELT

- 3 soorten inspanning:
  - .....
  - .....
  - .....
- rechtstaan om de ..... minuten
- een kind van 9 jaar:
  - heeft ..... tot ..... uur slaap nodig
  - maximum ..... uur schermtijd per dag

## MIJN VRIJE TIJD

- vrije tijd = .....
- afspraken op de speelplaats:
  - .....
  - .....
- ruzie oplossen door:
  - .....
  - .....

## JOUW GRENS

- beperking = .....
- soorten beperkingen:
  - .....
  - .....
  - .....

## FAIR PLAY

- Fair play = .....
- sfeer verbeteren:
  - .....
  - .....
  - .....

# GELUKS-TRAPPERS

## SLIMMER DOOR TE SPELEN

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• spelen van vroeger:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ .....</li><li>◦ .....</li></ul></li><li>• spelen van nu:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ .....</li><li>◦ .....</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• energiebronnen:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ .....</li><li>◦ .....</li><li>◦ .....</li><li>◦ .....</li></ul></li></ul> |
|--|--|

## HANDIGE HULPMIDDELEN

- voorbeelden van handige hulpmiddelen
  - .....
  - .....
  - .....



## HOBBY'S EN VRIJE TIJD

- actieve hobby = een hobby waarbij je veel beweegt
  - vb: zingen / paardrijden
- passieve hobby = een hobby waarbij je weinig beweegt
  - vb: puzzelen / tekenen

## ELKE STAP TELT

- 3 soorten inspanning:
  - hoge inspanning
  - matige inspanning
  - lichte inspanning
- rechtstaan om de 30 minuten
- een kind van 9 jaar:
  - heeft 10 tot 11 uur slaap nodig
  - maximum 2 uur schermtijd per dag

## MIJN VRIJE TIJD

- vrije tijd = de tijd dat je niet op school bent.
- afspraken op de speelplaats:
  - samen spelen ≠ uitsluiten
  - zorgen voor elkaar
- ruzie oplossen door:
  - vriendenwiel (zelf oplossen)
  - zeg het aan de leerkracht

## JOUW GRENS

- beperking = iemand die iets moeilijker kan omdat zijn / haar lichaam anders werkt
- soorten beperkingen:
  - lichamelijke
  - zintuiglijke
  - verstandelijke
  - psychische

## FAIR PLAY

- Fair play = eerlijk spelen, zonder valsspelen of pesten
- sfeer verbeteren:
  - complimenten geven
  - fair play
  - samen spelen ≠ uitsluiten

# GELUKS-TRAPPERS

## SLIMMER DOOR TE SPELEN

- spelen van vroeger:
  - knikkers
  - bikkels
- spelen van nu:
  - drone
  - Nintendo Switch
- energiebronnen:
  - spierkracht
  - netstroom
  - batterijen
  - windkracht
  - zonne-energie

## HANDIGE HULPMIDDELEN

- voorbeelden van handige hulpmiddelen
  - kunstbeen
  - brailleschrift
  - rolstoel

