


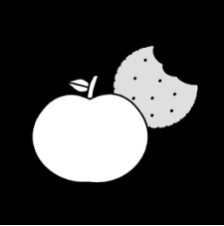

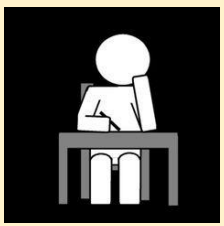
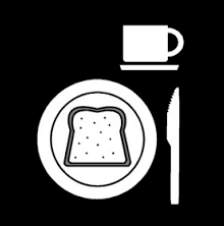




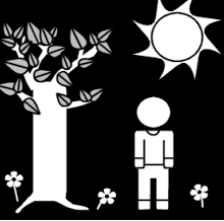


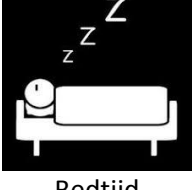
 Tijd	Activiteit	Ideeën
08u00 -10u00	 <p>Wakker worden</p>  <p>Ontbijt</p>  <p>Kamer opruimen (taakje)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wakker worden - tafel dekken - ontbijt - tafel afruimen - afwasmachine vullen of leegmaken - bed opmaken/open leggen - kamer opruimen (mat stofzuigen, sokken in wasmand doen, stof afvegen op kamer, swifferen) - Wassen, aankleden, tanden poetsen
10u00 – 10u30	 <p>Koekje of fruit</p>  <p>Buitentijd/beweegtijd</p>	<p>Je mag een koekje eten. Als je gisteren een koekje gegeten hebt, eet je vandaag een stukje fruit!</p> <p>Wandelen, yoga, trampoline, steppen, touwtje springen, fietsen, met de hond wandelen</p>
10u30 tot 12u	 <p>Huiswerk, schoolwerk maken</p>	<p>Geen elektronica Schooltaken, werkblaadjes, lezen in schoolboek, planning schooltaken maken,</p>
12u00 tot 13u00	 <p>Lunch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tafel dekken - Tafel afruimen - Borstelen of stofzuigen onder de tafel

13u00 tot 14u00	 <p>Buitentijd/beweegtijd</p>	Buiten spelen, trampoline, fietsen, wandelen met de hond, touwtje springen, yoga, steppen, dansen op muziek, ...
14u tot 14u30	 <p>(Corona)taken</p>	Deurklinken, lichtknoppen, tafels,... poetsen of andere huishoudelijke taakjes (wasmand boven leegmaken, onder living stof afdoen, veranda opruimen, speelgoed sorteren,)
14u30 – 15u30	 <p>Stiltetijd</p>	Lezen, puzzelen, kleuren, in stilte spelen, even bellen met oma/opa, muziek beluisteren met koptelefoon, gsm/tablet mag in stilte...
15u30 – 16u00	 <p>Wandelen met de hond</p>	wandelen met de hond
16u00 – 17u00	 <p>Buitenbeweging</p>	Voetballen, buiten spelen, planten water geven, gras maaien, onkruid uittrekken,
17u00 – 18u00	 <p>avondeten</p>	Helpen met avondeten: <ul style="list-style-type: none"> - Aardappelen schillen - Groenten proper maken - Tafel dekken/afruimen - Afwasmachine vullen/ opzetten/ leegmaken
18u00 – 20u00	 <p>Vrije tijd</p>	Gezelschapsspel, tablet, TV kijken, spelen
20u30 – 22u	 <p>Bedtijd</p>	