

INSTRUCTIES

Hoe werkt de BINGO het beste?



angeboden door LauraPeetoom.nl

1. Schrijf op de strookjes hieronder allerlei kleine beloningen voor jezelf.*
2. Knip ze los en stop ze in een potje.
3. Speel de bingo gedurende de dag.
4. Heb je een rij vol? Extra pauze!
5. De hele kaart vol? Dan mag je een strookje uit de pot pakken!

De strookjes kun je ook vervangen met korte sport- of ontspanningsoefeningen of maak een doosje met kleinen beloningen./cadeautjes. Bijvoorbeeld: een avond de baas over de afstandsbediening, toetje of diner kiezen, massage van ouder krijgen, ontbijt op bed, een make-over bij een van je ouders mogen doen, uur langer gamen/social media/online/..., uur langer uitslapen, iets lekkers tussendoor, film kiezen om te kijken, koekjes bakken, enz. Per leeftijd en voorkeuren aan te passen :-)



THUIS-SCHOOL-BINGO

Je dagelijkse portie
gezond aan school taken

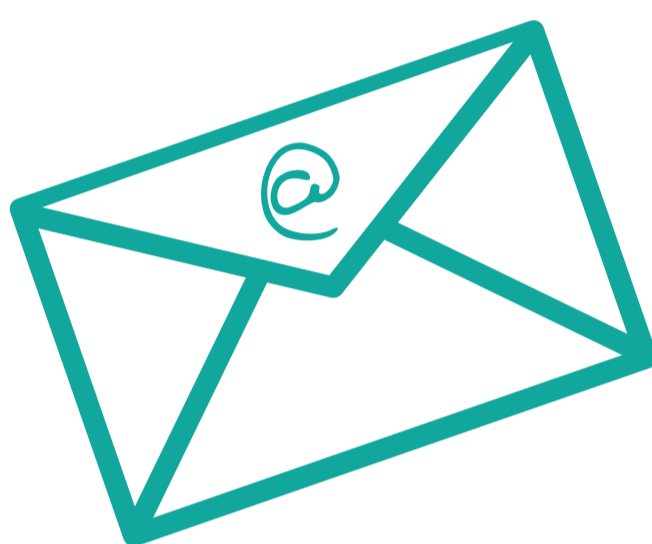


aangeboden door LauraPeetoom.nl

30m Matig
intensief bewogen



m d w d v



Schoolberichten
gelezen

m d w d v

Planning gemaakt
(+ vrije tijd)

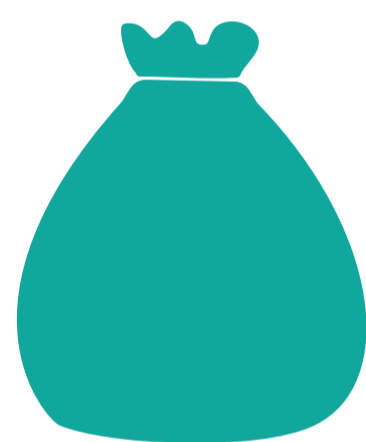


m d w d v

Contact gehad
met vrienden



m d w d v



Klusje gedaan

m d w d v

contact gehad
met klasgenoten

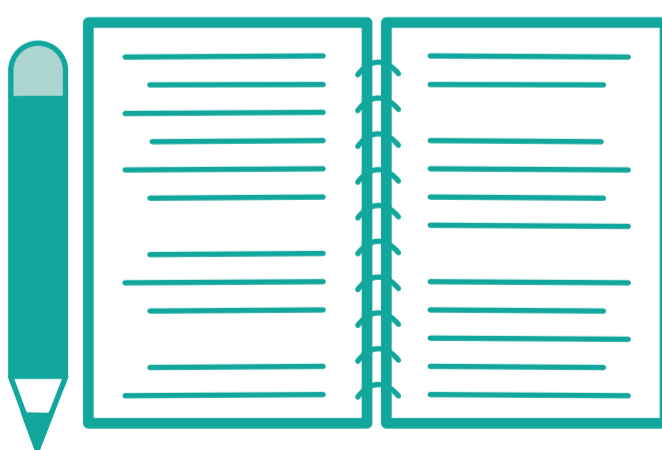


m d w d v

Iets zonder
scherm gedaan



m d w d v



Opdrachten
gemaakt

m d w d v

Naar buiten
geweest



m d w d v

THUIS-SCHOOL-BINGO

Mijn dagelijkse portie
gezond aan het schoolwerk



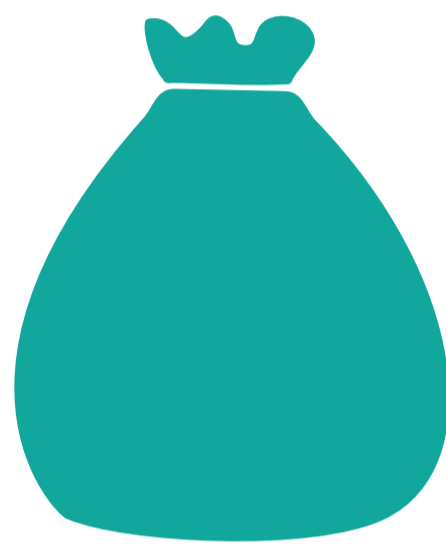
aangeboden door LauraPeetoom.nl



Huisdieren
eten gegeven

m d w d v

Klusje gedaan



m d w d v



LO Beweeg
challenge

m d w d v



Schoolopdrachten
gemaakt

m d w d v

Naar buiten
geweest



m d w d v



1 uur iets zonder
scherm gedaan

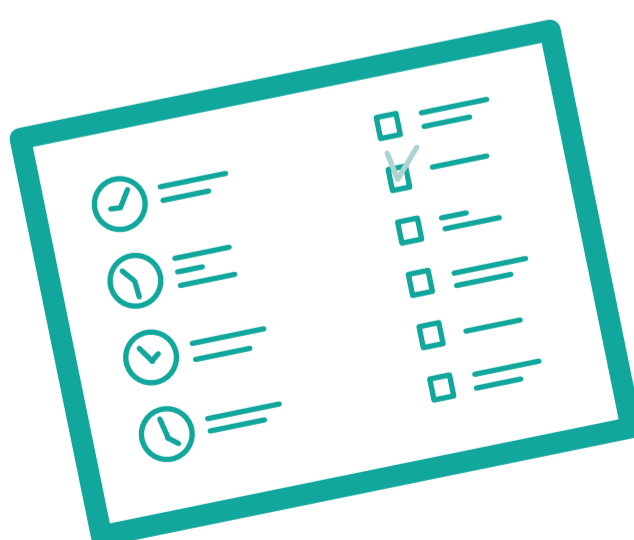
m d w d v



Contact gehad
met school

m d w d v

Planning gemaakt



m d w d v



Gezellig moment
met gezin gehad

m d w d v

BINGO? --> Tractatie!