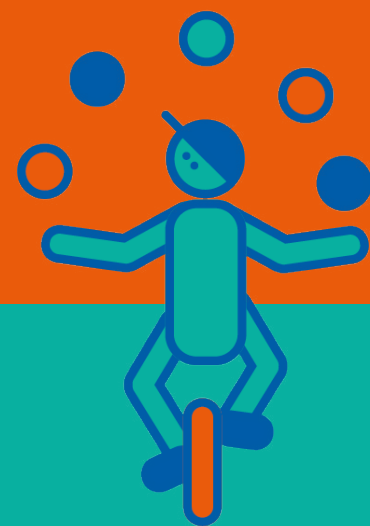


Digitale Balans in huis



ACTIVITEITEN ZONDER SCHERM

Willen jullie als gezin iets samen doen zonder scherm? Kijk dan eens naar de activiteiten hieronder. Wat vinden jullie leuk om samen te doen? Kruis deze activiteiten aan.

CREATIEVE ACTIVITEITEN:



Fotograferen
Muziekinstrument bespelen
Tekenen
Schilderen
Knutselen
Zingen



DENK OOK EENS AAN:

Koken
Bakken
Boek lezen
Puzzelen
Bordspel spelen
Tuinieren



ACTIEVE ACTIVITEITEN:



Voetballen
Hardlopen
Tennissen
Fietsen
Zwemmen

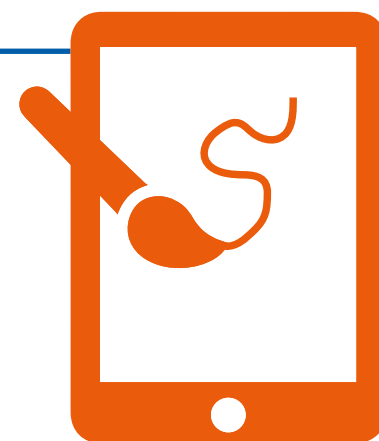
Mountainbiken
Kamperen
Skaten
Klimmen
Vissen

Dansen
Paardrijden
Naar het bos gaan

ACTIVITEITEN OM SAMEN TE DOEN MET SCHERM

Willen jullie als gezin iets samen doen met scherm? Kijk eens naar de activiteiten hiernaast. Kruis aan wat jullie leuk vinden om samen te doen.

Speel jullie favoriete game
Kijk een leuke film
Begin aan een nieuwe serie
Maak een tekening op de tablet
Videobel samen een familielid/vriend



Bedenk een **online activiteit** om **samen** te doen.

Online activiteit:

Met wie:

Datum:

Tijd:

Bedenk een **offline activiteit** om **samen** te doen.

Offline activiteit:

Met wie:

Datum:

Tijd:

Bedenk een **online activiteit** om **bewegend** te doen, zoals videobellen terwijl je wandelt.

Online activiteit:

Welke beweging:

Datum:

Tijd:

Bedenk een **nieuwe regel** waardoor jullie thuis **minder** naar schermen kijken.

Nieuwe regel:

