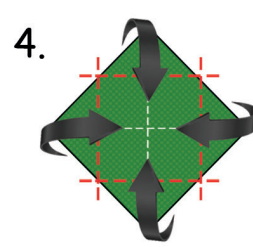
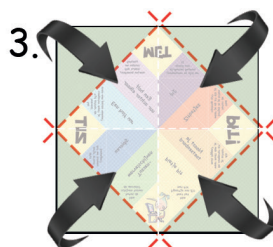
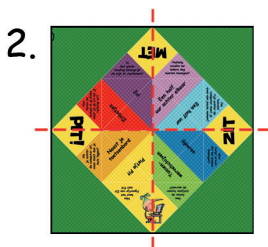


1. Knip de afbeelding los langs de zwarte stippellijn.
2. Maak een vouw op beide middenlijnen.
3. Leg de gekleurde kant naar beneden en vouw de 4 groene hoeken naar het middelpunt.
4. Vouw nogmaals de 4 groene hoeken naar het middelpunt.
5. Keer om en vouw de 4 hoeken weer naar het middelpunt.
6. Maak een vouw langs de middellijnen en buig de hoeken naar elkaar als hoedjes.



**PTI**

Hoeveel neuzen heb jij?

Je 3 neus en twee schoenneuzen

Wat is de goede afstand tot je beeldscherm?

30 cm

**Zitbotjes**

Hoe heten de botjes in je billen waar je op zit?

Als je goed zit staan je voeten plat op de ...

**Grond**

**MET**

Hoelang zou je iedere dag minstens moeten bewegen?

Een uur

**Een half uur**

Na hoeveel tijd achter de computer moet je even een pauze nemen?

Wat zorgt ervoor dat je kunt bewegen?

Spieren

**ZIT**

Waar krijg je pijn als je te lang naar beneden kijkt?

Nek

**ZIT MET PIT!**