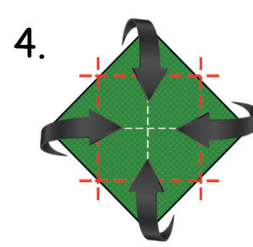
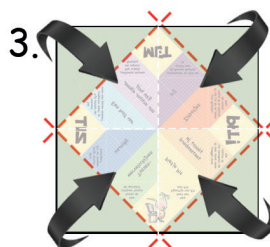
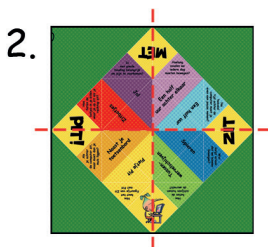


1. Knip de afbeelding los langs de zwarte stippellijn.
2. Maak een vouw op beide middenlijnen.
3. Leg de gekleurde kant naar beneden en vouw de 4 groene hoeken naar het middelpunt.
4. Vouw nogmaals de 4 groene hoeken naar het middelpunt.
5. Keer om en vouw de 4 hoeken weer naar het middelpunt.
6. Maak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



**PIT!**

Hoeveel neuzen heb jij?

3 Je neus en twee schoeneneuzen

Zitbotjes

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

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

**MET**

Grond

Een uur

Hoelang zou je iedere dag minstens moeten bewegen?

Een half uur

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

**ZIT**

Spiëren

Wat zorgt ervoor dat je kunt bewegen?

Nek

30 cm ofwel een lange neus

Wat is de goede afstand tot je beeldscherm?

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

Illustration of a cartoon character sitting at a desk with a computer monitor and a chair.

**ZIT MET PIT!**