



Kun jij op je handen staan? Laat zien!



Waar zit jij thuis het liefst met je tablet of smartphone?



Welke tip zou jij aan Pietje Pit geven over zijn zithouding?



Waarom heeft Pietje zijn scherm rechtop staan?



Waar kan Pietje last van krijgen als hij in deze houding een hele film blijft kijken?



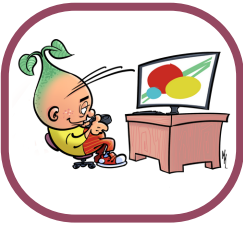
Pietje kijkt graag YouTube filmpjes. Kijk jij wel eens naar YouTube? Zo ja, heb je een favoriet?



Wat doe jij het liefst als je met je tablet bezig bent?



Het kleine broertje van Pietje heeft ook al een eigen tablet. Wat voor tip zou je hem geven?



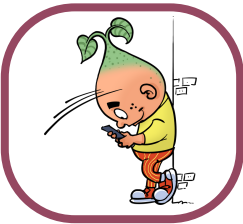
Pietje is dol op gamen. Heb jij een favoriete game? Zo ja, welke?



Het regent buiten en Pietje mag lekker lang luieren met z'n tablet op de bank. Heb jullie thuis afspraken gemaakt over schermtijd?



Pietje speelt graag buiten. Het liefst voetbalt hij met zijn vriendjes. Wat doe jij het liefst als je buiten speelt? En met wie?

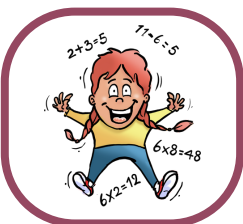


De grote broer van Pietje heeft al een eigen smartphone. Hij heeft de laatste tijd veel pijn aan zijn duim. Hoe komt dat denk je?

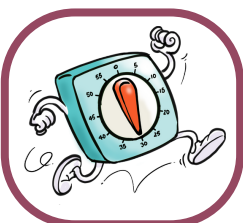


Hoe ga jij meestal naar school? Of naar werk?

Met de fiets - wandelend - met de auto - anders...



Wist je dat bewegen en leren heel goed samen gaan? Bedenk een opdracht en een beweging, bijvoorbeeld: Hinkel op je rechterbeen en zeg het alfabet op. Doe het samen!



Met welke van deze twee stellingen ben jij het eens, en waarom?

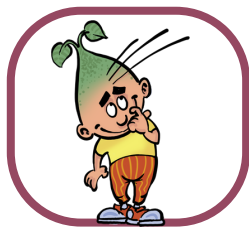
1: Als je voldoende hebt bewogen dan mag je verder die dag onbeperkt schermen

2: Ongeacht de beweegtijd van die dag houden we vast aan de gemaakte afspraken over schermtijd

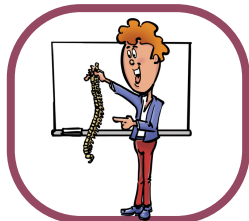


Weet jij hoeveel je zou moeten bewegen per dag?

(Antwoord: kinderen tot 18 jaar moeten minimaal 1 uur per dag matig intensief bewegen. Voor volwassenen is dit 150 minuten per week)



Je bent aan het gamen en je moet komen eten. Wat zeg je dan?



Hoe heten de botjes in je rug?

(Antwoord: de botjes in je rug heten wervels)



Pietje gaat af en toe staan als hij lang heeft gezeten. Is dat goed denk je? En waarom?



Waarom is het goed om af en toe naar buiten te gaan?



Pietje heeft last van zijn ogen na het kijken van YouTube filmpjes. Hoe komt dat denk je?



Heb jij wel eens ergens last van als je lang hebt zitten schermen? Zo ja, waarvan?



Post jij wel eens foto's van jezelf op Insta, TikTok of andere social media kanalen?



Let goed op je houding, beweeg genoeg, doe als Pietje Pit, dan weet je hoe het zit!