

Schermtijd regels

Naam: _____

Na school

- Jas en schoenen opruimen
- Tas uitpakken
- Snack en drinken, wat kletsen
- ___ klusje(s)
- ___ minuten iets actiefs
- ___ minuten iets creatiefs
- Huiswerk
- Schermentijd!

Op vrije dagen

's Ochtends

- Aankleden
- Ontbijten
- Tandem poetsen
- Haren kammen
- ___ klusje(s)
- ___ minuten iets actiefs
- ___ minuten iets creatiefs
- Schermentijd!

Klusjes

- Tafel afruimen
- Vaatwasser
- Bed opmaken
- WC schoonmaken
- Wasbak schoonmaken
- Vegen of stofzuigen
- Vuil wegbrengen
- Planten water geven
- Was opvouwen
- Speelgoed opruimen
- Bank netjes maken
- Stoffen
- Was verzamelen + sorteren
- Vraag mama of papa
- _____
- _____
- _____

Zo lang mag je op de schermen:

- 30 min
- 1 uur
- 1,5 uur
- 2 uur
- onbeperkt
- _____

's Middags

- Lunchen
- Helpen met de vaat
- ___ klusje(s)
- ___ minuten iets creatiefs
- ___ minuten iets actiefs
- ___ minuten opruimen
- Schermentijd!

Iets creatiefs

- Tekenen of kleuren
- Klei of verf
- Knutselen
- Lego of iets bouwen
- Lezen of bordspel
- Muziek luisteren
- _____

Iets actiefs

- Buitenspelen of sporten
- Dansen
- Voetballen of hinkelen
- Fietsen of wandelen
- Hut bouwen
- Nerf pistool
- _____