

Gezond  
&  
en  
wel

Op school, moet je lang zitten. Beweging in de pauze is gezond en leuk!

Doe de volgende oefeningen:



Open het raam en schud gedurende 20 seconden je lichaam.

Ga op je stoel zitten en til je benen 20 keer in de lucht.

Doe 10 spreid/sluit oefeningen (trekpopoefeningen)!

Spring met de benen naar voor en terug. Herhaal 20 keer.

Breng de linkerknie en rechterelleboog naar elkaar. Herhaal dit 10 keer.

Breng de rechterknie en linker elleboog naar elkaar. Herhaal dit 10 keer.

Ga op knieën en handen zitten en maak een kattenrug. Herhaal 5 keer.

Adem 5 keer (langzaam!) door je neus in en door de mond uit.

Onjuist zitten is slecht voor je gezondheid!  
Ga bij het schrijven rechtop zitten!  
Ruil je stoel tegen een zitbal!  
Gebruik een wigkussen!