

**GoDo**  
VOEL JE GOED

# BILLEN VAN DE BANK: NAAR BUITEN!

In de lente wordt het buiten steeds leuker. Het is warmer, langer licht en overal zie je mooie bloemen en jonge dieren. Kom in beweging en zoek de zon op!

## LENTE-WEETJES



### WEETJE

Zonlicht is belangrijk voor ons. Er zit vitamine D in. Dat helpt om spieren, botten en tanden sterk te houden. Wil je extra gezond bewegen? Doe het dan buiten, als de zon schijnt! Je voelt je er meteen beter door.



### WEETJE

In de lente worden veel jonge dieren geboren. Weet je dat veel van die dieren, zoals veulentjes, al een uur na hun geboorte kunnen staan en lopen? Na een paar dagen houden ze zelfs hun moeder al bij met rennen! Win jij van je moeder?

## BUITEN IN BEWEGING

Langer licht, lekker warm: in de lente is er helemaal geen reden om binnen te blijven. Dus kom van die bank en beweeg!

### OEFENING 1 SPORTIEF NAAR SCHOOL

Als het koud en donker is, of als het regent, ben je het liefst zoveel mogelijk binnen. Logisch. Maar nu is het 's ochtends al vroeg licht en een stuk warmer. Tijd om wat meer te genieten van je route naar school. En die een beetje sportiever aan te pakken. Ga op je skeelers. Haal een vriend of vriendin op die wat verder weg woont en fiets of loop om. Zo heb jij al lekker bewogen voor school begint.



#### TIP

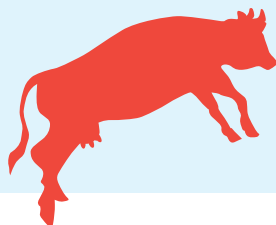
Maak tijdens je sportieve (om)weg naar school elke dag een foto van dezelfde boom of bloem. Zo zie je na een maand hoe snel die is gaan bloeien!

### OEFENING 2 EI EI EI

Een ei hoort erbij. Zeker in de lente. Doe in dit spelletje alsof een bal een ei is. Je moet het ei samen met je klasgenootje heel naar de overkant van het lokaal of schoolplein brengen, zonder het te laten vallen of te breken. Maar let op: je mag je handen niet gebruiken. Klem de bal tussen jullie buiken, hoofden of ruggen en loop zo naar de overkant. Nog leuker als je een wedstrijdje doet met een ander duo: wie is het eerst met zijn ei aan de overkant?

### OEFENING 3 LOEILEUK

Ken je die beelden van koeien die na een lange winter de wei in mogen? Ze zijn zo blij dat ze de gekste sprongen maken. Probeer buiten eens als een blij koe het schoolplein over te springen, draaien en huppelen, naar de overkant. Let op: je mag niet steeds dezelfde sprongen maken. Wissel het eens af (achterstevoren, op je handen, op je knieën, met je armen in de lucht, enz.)



### OEFENING 4 WINTER-GAAP

In de lente komen sommige dieren uit een diepe winterslaap. Doe alsof jij een vos, beer of egel bent die langzaam wakker wordt. Je zit gehurkt, met je ogen dicht en je rug naar je klasgenoten. Je klasgenoten komen zachtjes naar je toe en roepen je naam. Ze proberen zo dichtbij mogelijk te komen. Jij mag zelf weten wanneer je wakker wordt. Dan sta je op en ren je achter je klasgenoten aan om ze te tikken. Spreek een punt af waar ze weer 'vrij' zijn en je ze niet mag tikken. Het klasgenootje dat het dichtst bij je is gekomen zonder getikt te worden, wint.