

12 at-home brain breaks

<p>pauze van 5 minuten 5 minute break</p>	<p>pauze van 15 minuten 15 minute break</p>	<p>pauze van 30 minuten 30 minute break</p>
<p>Touwtje springen</p>  <p>Jump rope</p>	<p>Maak een waterverf tekening.</p>  <p>Water color painting</p>	<p>Bak iets lekkers (met een ouder).</p>  <p>Bake or cook something yummy (with an adult).</p>
<p>Maak een tekeningetje</p>  <p>Draw a picture</p>	<p>Maak een bouwwerk van lego.</p>  <p>Build a LEGO sculpture.</p>	<p>Doe een bordspelletje met je broertje of zusje of ouder.</p>  <p>Play a board game with your sibling or parent.</p>
<p>Dans op je lievelingsmuziek.</p>  <p>Dance to your favorite song.</p>	<p>Lees je lievelingsboek.</p>  <p>Read your favorite book.</p>	<p>Maak een kunstwerk van recyclebare materialen.</p>  <p>Make a craft from recycled and upcycled materials.</p>
<p>Zing een liedje.</p>  <p>Sing a song.</p>	<p>Ga naar buiten en verzamel bladeren, takken en bloemen.</p>  <p>Nature collection: pick leaves, sticks and flowers.</p>	<p>Speel een spelletje buiten zoals voetbal, verstoppertje etc.</p>  <p>Play a game outside, like football, hide and seek etc.</p>