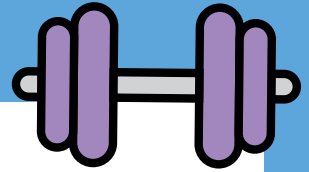


Sport



Waarom kan je tijdens het sporten last krijgen van steken in je zij?



Atletiekbaan



Warming-up



Blijf een Minuutje met het hele team tegen de muur zitten.



Noem 5 manieren om een sportblessure te voorkomen.

Voeding



Wanneer is eten en drinken biologisch?



Ananas



Glas kraanwater drinken



Blijf een Minuutje met de hele groep op één been staan.



Noem 5 gezonde tussendoortjes.

Bewegen



Waarom is bewegen goed voor je hart en bloedvaten?



Zweet



Hoelahoepen

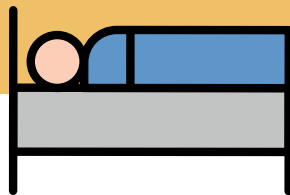


Zorg dat binnen een Minuutje één teamgenoot in de handstand staat.



Noem 5 manieren om jezelf te verplaatsen zonder gebruik van een motor of elektriciteit.

Leefstijl



Waarom is het belangrijk om voldoende te rusten en slapen?



Muzieknoot



Yoga



Ren binnen een Minuutje een estafette om het speelveld heen.



Noem 5 manieren om te zorgen voor een goede persoonlijke hygiëne.

Gezondheid



Wat is een donor?



Hartslagmeter



Muggenbult



Laat binnen een Minuutje alle houtjes omvallen als dominostenen.



Noem 5 manieren om te zorgen voor een goede weerstand.