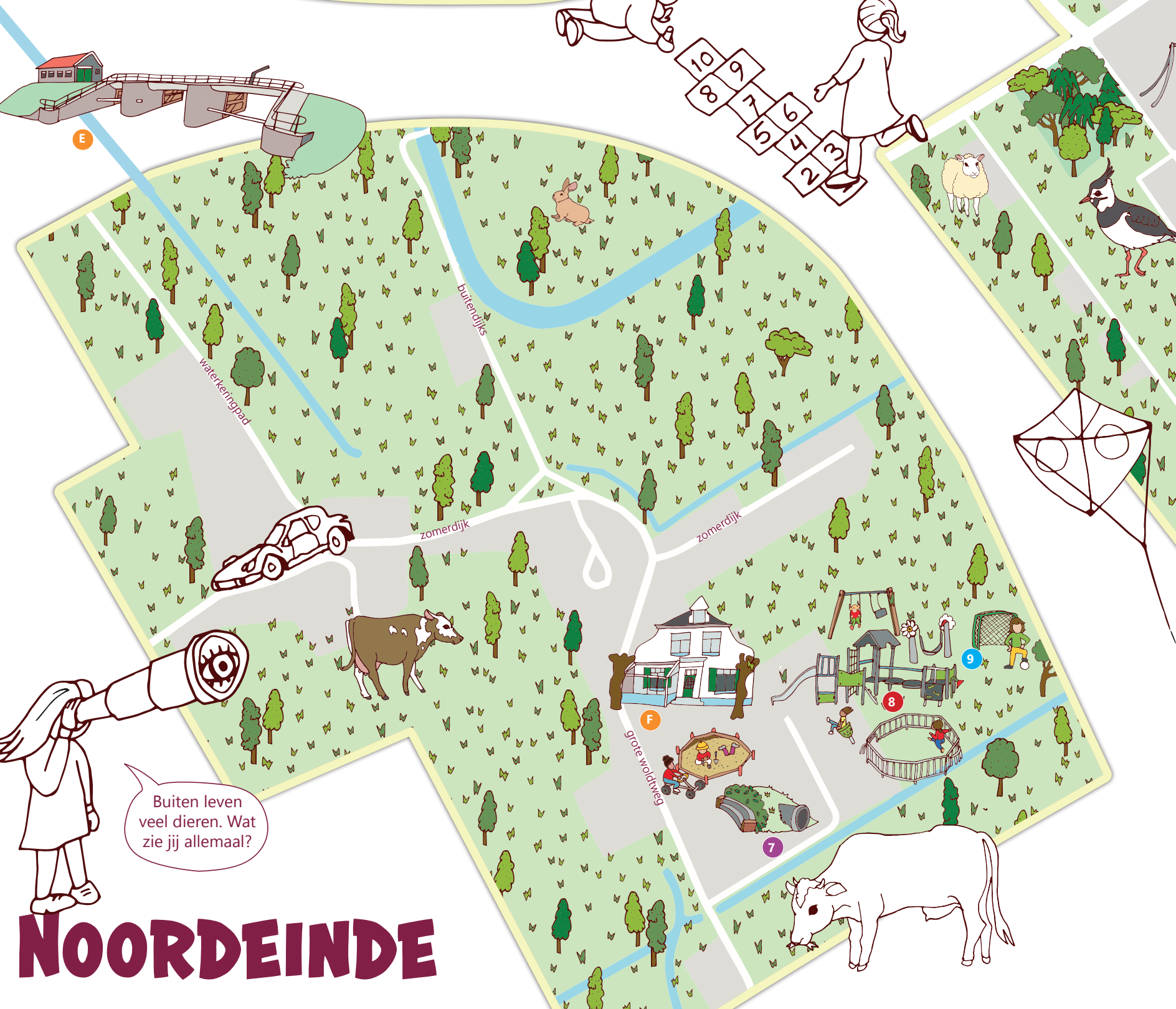
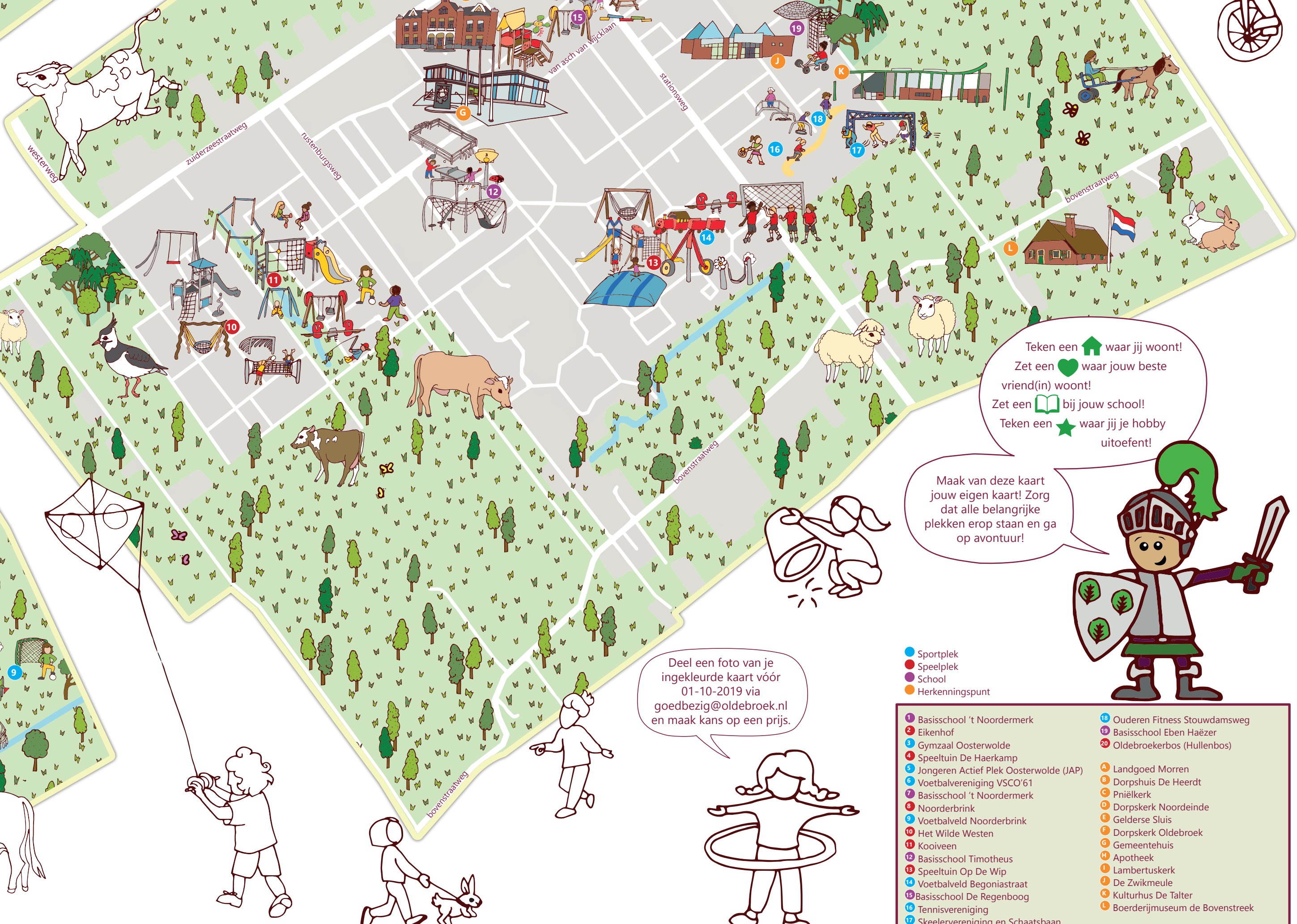


OOSTERWOLDE

OLDEBROEK



NOORDEINDE



Deel een foto van je ingekleurde kaart vóór 01-10-2019 via goedbezig@oldebroek.nl en maak kans op een prijs.

Teken een 🏠 waar jij woont!
Zet een ❤️ waar jouw beste vriend(in) woont!
Zet een 📖 bij jouw school!
Teken een ⭐ waar jij je hobby uitoefent!



Maak van deze kaart jouw eigen kaart! Zorg dat alle belangrijke plekken erop staan en ga op avontuur!

- Sportplek
 - Speelplek
 - School
 - Herkenningpunt
- | | |
|--|----------------------------------|
| 1 Basisschool 't Noordermerk | 18 Ouderen Fitness Stouwdamsweg |
| 2 Eikenhof | 19 Basisschool Eben Haëzer |
| 3 Gymzaal Oosterwolde | 20 Oldebroekerbos (Hullenbos) |
| 4 Speeltuin De Haerkamp | A Landgoed Morren |
| 5 Jongeren Actief Plek Oosterwolde (JAP) | B Dorpshuis De Heerd |
| 6 Voetbalvereniging VSCO '61 | C Pniëlkerk |
| 7 Basisschool 't Noordermerk | D Dorpskerk Noordeinde |
| 8 Noorderbrink | E Gelderse Sluis |
| 9 Voetbalveld Noorderbrink | F Dorpskerk Oldebroek |
| 10 Het Wilde Westen | G Gemeentehuis |
| 11 Kooiveen | H Apotheek |
| 12 Basisschool Timotheus | I Lambertuskerk |
| 13 Speeltuin Op De Wip | J De Zwikmeule |
| 14 Voetbalveld Begoniastraat | K Kulturhus De Talter |
| 15 Basisschool De Regenboog | L Boerderijmuseum de Bovenstreek |
| 16 Tennisvereniging | |
| 17 Skeelvereniging en Schaatsbaan | |

HOEVEEL BEWEGING HEB IK NODIG?

Per dag moet je één uur flink bewegen!
Dat is minuten, dat is kwartier.



Van elke 100 kinderen halen 56 dit uur per dag wel. Heel goed! Maar dat betekent ook een heel aantal niet! Maak de som.



Denk je dat jij elke dag een uur flink beweegt? Flink bewegen betekent iets doen waarbij:



Je hartslag versnelt Je ademhaling versnelt

Wat doe jij het liefst om flink te bewegen? Omcirkel!



Om ervoor te zorgen dat je het uur per dag haalt is het handig gebruikt te maken van Gratis Bewegen. Test hieronder of jij dit eigenlijk al doet en zet een kruis.



Hoe ga jij meestal naar school?



Stel je moet in een gebouw naar boven hoe ga jij dan?



Welk klusje zou jij doen?



Als jij een paaltje tegenkomt buiten dan...?



VOORDELEN VAN BUITEN SPELEN EN BEWEGEN

Wist je dat iedereen die veel buiten speelt beter wordt in...:

- ...oplossingen bedenken...
- ...nieuwe vrienden maken...
- ...grenzen verleggen...
- ...sociale vaardigheden verbeteren...
- ...fantasie ontwikkelen...
- ...en ook je spieren en botten worden sterker!

OVERTUIG JE OUDERS...

Wil je vaker of langer opblijven om buiten te spelen? Gebruik deze argumenten om je ouder(s) te overtuigen. Ze zijn nog echt waar ook!

Ja, maar... Mijn concentratie wordt beter door buiten te spelen!

Van meer bewegen spelen, slaap ik beter! Buiten spelen is goed voor mijn zelfvertrouwen!

Ik leer beter omgaan met regels door te spelen! Ik presteer beter op school door veel te bewegen!

Ik ben aan het leren onafhankelijk te zijn!

SPEEL & BEWEEGKAART



OLDEBROEK OOSTERWOLDE NOORDEINDE



Deze kaart is van:

KOOK-WEKKER VERSTOPPERTJE

Verstop een kookwekker! Tik...tik...tik... wie vindt de wekker voordat hij afgaat?



GEWOON DOEN

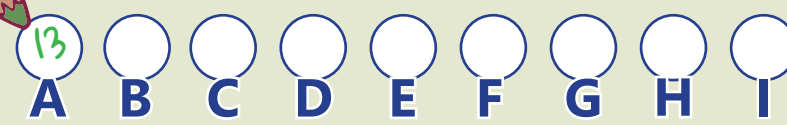
Kies eerst wie het gewoontedier is. Gewoontedieren houden van "gewoon-doen", zoals: gewoon-springen, of gewoon-hinkelen. Alle anderen moeten dit dan ook gewoon-nadoen. Maar, gebruikt het gewoontedier niet het woord "gewoon" ervoor? Dan ben je af als je het toch gaat doen! Dus let goed op. Hieronder een voorbeeld:

- GEWOON** springen! = iedereen springen!
- GEWOON** hinkelen! = iedereen hinkelen!
- GEWOON** achteruit lopen! = iedereen achteruit lopen!



KRAAK DE KLUIS!

Weet jij van welke speelplekken deze foto's zijn? Onderstaande foto's zijn genomen bij speelplekken in Oldebroek. Weet jij welke? Ga op ontdekkingstocht. Zet de nummers van de speelplek op de kaart bij de goede letter, KRAAK DE CODE en ontvang een nieuwe speurtocht voor Oldebroek! Kies uit: 10-10-11-11-12-13-13-14-20



Stuur de code vóór 01-10-2019 naar goedbezig@oldebroek.nl

BUCKETLIST

STREEP ZE ALLEMAAL AF!

- Maak zelf een vlieger en ga vliegeren in de wind
- Knoop je veters aan die van je beste vriend(in) en ga op pad
- Draag samen een bal zo ver mogelijk zonder handen
- Verzamel lekker ruikende bloemen en maak parfum
- Laat een platte steen over het water stuiten
- Dans in de regen met je zwemkleden aan
- Maak een freerun-parcours in je straat
- Ga verspringen vanaf de schommel
- Klim in drie verschillende bomen
- Teken je eigen hinkelpad
- Speel spoorzoekertje
- Ga slootje springen

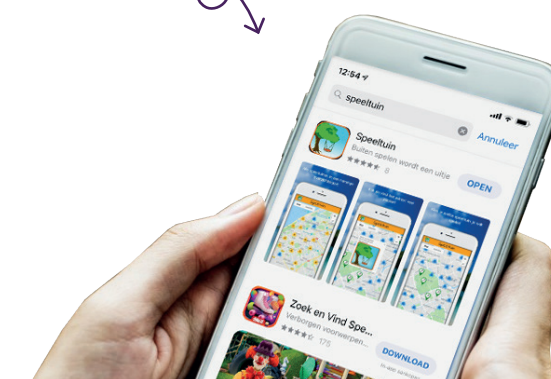
Deze kaart is ontwikkeld door:



Samen voor een gezonde en actieve leefstijl

Elke dag bewegen is goed, maar meer bewegen is beter! Bewegen is namelijk heel erg belangrijk voor je gezondheid. Maar met alle auto's, hoverboards, liften en roltrappen in onze wereld, slaan we soms veel 'beweegkansen' over. Met deze kaart wil Goed Bezig Oldebroek je laten zien dat je makkelijk veel kunt bewegen op een dag en dat bewegen ook heel leuk kan zijn!

Ga naar buiten met de kaart en bezoek de speel- en sportplekken om buiten te bewegen! Of download de Speeltuin App!



WWW.GOEDBEZIGOLDEBROEK.NL