

GEZONDE SCHOOL CHALLENGE

BINNEN GEZONDE SCHOOL MAKEN WE ONS STERK VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL VOOR LEERLINGEN, STUDENTEN ÉN MEDEWERKERS. ZORG JE OOK GOED VOOR JEZELF?



GEZONDE
SCHOOL

Doe mee met de 14 dagen 'Gezonde School-challenge' en deel je ervaring via congres@gezondeschool.nl of via social media

#Gezondeschoolchallenge of #congresGS2021

DAG

ACTIE

GEDAAN? CHECK!

1



BINGO!

Heb je meegedaan aan de Gezonde School Bingo tijdens het congres? Zet hiernaast je eerste vinkje!

2



LUNCH ZONDER LAPTOP

Plan een beeldschermvrije lunch in: eet je lunch op terwijl je laptop dichtgeklapt is.

3



BLA BLA BLA

Plan een afspraak met een collega en gebruik dit moment om bij te kletsen en niet over werken te praten.

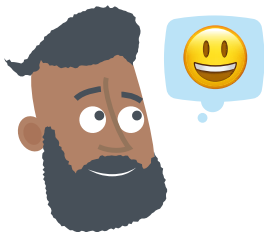
4



BOOM, ROOS, VIS

Maak vandaag een wandeling door je buurt en maak een top 3 van de mooiste boom, bloem of beekje die je tegenkomt. #Maak er een foto van en deel deze met ons!

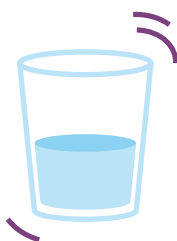
5



BLIJ EI

Maak vandaag 30 minuten vrij om iets te doen waar je blij van wordt: een boek lezen, een aflevering van een serie kijken, je eigen pedicure, sporten, een sudoku of het koken van iets lekkers.

6



BEGIN DE DAG MET EEN...

Begin de ochtend met het drinken van een glas water.

7

**DANS!**

Zet een lekker muziekje op en dans erop. #Op welk nummer heb je gedanst? Deel het met ons! Geen muziekinspiratie?

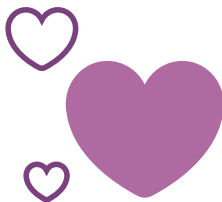
[Bekijk de Gezonde School Spotifylijst!](#)

8

**SMEER, SMEER, SMEER!**

Smeer je handen in met een fijne crème of olie en geef je eigen handen een massage.

9

**IK BEN DANKBAAR VOOR...**

Dankbaarheid: Schrijf vandaag 3 dingen op waar je dankbaar voor bent.

10

**HOOFD, SCHOULDERS, KNIE EN..**

Doe vandaag 'Hoofd schouders knie en teen in' met je collega's of leerlingen.

11

**WAT BEN JE LIEF/MOOI/GEZELLIG/COLLEGIAAL!**

Geef een ander een gemeend complimentje.

12

**GEZONDE SCHOOL SPA**

Doe je voeten in een emmer met warm water en fantaseer er zelf je wellnesscentre bij. #Hoe ziet jouw Home Spa eruit? Deel het met ons via onze kanalen!

13

**YOU GOTTA MOVE**

Zoek een app die je stimuleert om te bewegen, zoals Ommetje app. En maak dat ommetje ook! 😊

Inspiratie nodig?

Kijk op **www.GGDappstore.nl** voor suggesties.

14

**KLEUR JE HOOFD LEEG**

Zoek het kind in jezelf en kleur de Gezonde Schoolkleurplaat in: een oefening in aandacht en ontspanning. #Klaar? Deel je tekening met ons en maak kans op een prijs!