**Dagritme tieners**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dag |  | Wat |
| 7.30 – 8.30 | https://www.sclera.be/resources/pictos/wakker%20worden%20t.png https://www.sclera.be/resources/pictos/ontbijt%20t.png | Opstaan, aankleden en ontbijten |
| 8.30 – 9.00 | https://www.sclera.be/resources/pictos/afwas%20wegzetten%20t.png https://www.sclera.be/resources/pictos/boekentas%20t.png | Opruimen, schoolspullen klaarleggen |
| 9.00 – 11.00 | https://www.sclera.be/resources/pictos/huiswerk%20maken%20t.png | Schoolwerk, digitale lessen, geen social media |
| 11.00 – 11.15 | https://www.sclera.be/resources/pictos/speeltijd%202%20t.png | Pauze, schermtijd, tussendoortje |
| 11.15 – 12.45 | https://www.sclera.be/resources/pictos/huiswerk%20maken%20t.png | Schoolwerk, digitale lessen, geen social media |
| 12.45 – 13.30 | https://www.sclera.be/resources/pictos/middagmaal%202%20t.png | Lunch, schermtijd |
| 13.30 – 15.00 | https://www.sclera.be/resources/pictos/beweging%20t.png https://www.sclera.be/resources/pictos/fietsen%20t.png | Sporten, wandelen, stuk fietsen |
| 15.00 – 17.00 | https://www.sclera.be/resources/pictos/huiswerk%20maken%20t.png | Huiswerk maken en leren |
| 17.00 – 17.30 | https://www.sclera.be/resources/pictos/huistaak%20t.png | Spullen klaarleggen voor volgende dag, opruimen |
| 17.30 – 18.30 | https://www.sclera.be/resources/pictos/avondmaal%20t.png https://www.sclera.be/resources/pictos/afdrogen%20t.png | Diner, opruimen, afwassen |
| 18.30 – 21.00 | https://www.sclera.be/resources/pictos/telefoon%20gsm%20t.png https://www.sclera.be/resources/pictos/tv%20kijken%202%20t.png https://www.sclera.be/resources/pictos/spelletjes%20t.png | Schermtijd, spelletje, televisie kijken, enz. |
| 21.00 | https://www.sclera.be/resources/pictos/slapen%20t.png | bedtijd |