

Vervelend. Je fatbike is kapot.
De reparatie kost veel geld en je was net
aan het sparen voor nieuwe schoenen.
Gelukkig kan je de oude fiets van je zus
lenen. Zo beweeg je vandaag én kom je toch
nog op tijd aan op school.

Ga 3 stappen vooruit.

Het regent pijpenstelen. Je twijfelt of je de
training van vanavond wel of niet gaat
afzeggen. Voetballen in de regen is echt
vervelend. Toch ga je mee naar de training
wanneer je teamgenootje je komt ophalen.
Goed bezig!

Zet nog een keer het aantal stappen dat
je hebt gegoooid.

Je hebt je vanochtend verslapen en had
daardoor geen tijd om je broodjes voor de
lunch te smeren. Je gaat in de pauze naar
de supermarkt om frikandelbroodjes te
halen. Dat is lekker, de chips is ook nog in
de aanbieding. Nu je toch ongezond aan het
eten bent, kan dat er ook nog wel bij.

Ga 1 stap terug.

Je bent uitgenodigd voor het feest van je
crush. Om indruk te maken drink je op het
feestje bier, wijn én mixdrankjes door elkaar
heen. Even later hang je kotsend boven
de wc. Dat wordt een vervelende kater en
boze ouders morgenochtend ...

Ga 1 stap terug.

Je hebt zin in iets lekkers na school, maar
je hebt in de pauze al een stukje taart
gegeten. Je kiest ervoor om nu een
smoothie te maken met vers fruit.
Vol vitamines en ook nog eens lekker!

Ga 2 stappen vooruit.

Je blijft tot laat op je telefoon scrollen.
Je wordt enorm moe wakker. Dit gaat een
zware dag worden op school ...

Ga 2 stappen terug.

Het is zonnig weer en je vrienden stellen
voor samen te gaan zwemmen en
beachvolleyballen bij een meertje in de
buurt. Lekker actief! Jij hebt alleen geen
zin en blijft thuis om vervolgens de hele
dag op de bank te hangen.

Speel pas door wanneer een andere speler op dit
vakje komt of zodra alle spelers jou voorbij zijn.

Yes! Je hebt net je FIFA-wedstrijd gewonnen
op je PlayStation. Net voordat je je nieuwe
wedstrijd wilt starten, zie je dat je al een
uur aan het gamen bent. Je neemt even
10 minuten pauze om wat te bewegen
voordat je weer doorspeelt. Fijn die
afwisseling!

Zet nog een keer het aantal stappen dat
je hebt gegoooid.

6

tumult

5

tumult

14

tumult

9

tumult

22

tumult

18

tumult

30

tumult

27

tumult

Je staat in de pauze met je klasgenoten buiten in het zonnetje te chillen. Een vriend bied je een sigaret aan. Je slaat het aanbod af: je kent de risico's. Dat vind je een sigaret niet waard. Goede keuze!

Ga 3 stappen vooruit.

Je hebt een dag vrij van school. Je gaat met vrienden naar een pretpark en slaat daar de lunch over omdat je geen zin hebt in je meegebrachte broodjes. Later heb je erg veel honger en eet je veel ongezonde snacks om de lunch te compenseren.

Ga 4 stappen terug.

Oei, je was huiswerk aan het maken maar werd afgeleid door de meldingen op je telefoon. En nu zit je al even te scrollen op TikTok. Gelukkig geeft de timer op je apps aan dat het tijd is om te stoppen. Slim!

Ga 2 stappen vooruit.

**Je bent voor de derde keer op school betrapt met een vape. Bij de kluiscontrole vinden ze ook nog eens de fles alcohol die bedoeld was voor het klassenfeest van dit weekend. Dat betekent dat je wordt geschorst én je ouders worden gebeld.
Foute boel ...**

Ga terug naar het begin.

Je voelt je gestrest voor de aankomende toetsweek. Je hebt al dagen achter elkaar geleerd en geoefend. Om tot rust te komen doe je een korte work-out. Je krijgt er energie van en voelt je weer ontspannen.

Zet het aantal stappen dat je hebt gegoooid nog een keer.

39

tumult

34

tumult

47

tumult

42

tumult

48

tumult