

---

## Toolkit voor ouders

Nu je kind hele dagen thuis zit.....

Hier alvast wat ideeën die je met je kind thuis kunt doen. Ook hebben we een dagschema als voorbeeld gemaakt om jezelf en je kind(eren) houvast te geven en zo makkelijker de dag door te komen op een ontspannen manier. Ook staan er kinderyoga oefeningen in, die je samen met je kind kunt doen of alleen je kind zelf.

Zorg hiernaast ook goed voor jezelf. Zo kan het je een onrustig gevoel geven als je elke keer op sociale media kijkt voor het laatste nieuws. En kan het fijn zijn om tussendoor even een kopje thee of koffie te drinken en een moment voor jezelf te hebben, als is het maar 5 minuten. Mocht je even een luisterend oor nodig hebben, dan kun je ons dit laten weten.

Ik wens je veel plezier !

Deze ideeën komen o.a. van de website [Relaxte moeders](#)

### 1. Speurtocht/escape room

Met dit idee begon het Twitter-draadje van Zjos. Ze schrijft hier bij: "Als je kind nog niet kan lezen, maak dan kaartjes met voorwerpen die altijd op dezelfde plek in huis zijn. Zoals teken een wc, kind gaat naar wc en vind daar een kaartje waar een bank op is getekend, kind gaat naar bank enz. Uiteindelijk teken je op de achterkant van het laatste kaartjes een Schatkaart en die leg je waar de prijs ligt, (want prijzen maken alles leuk). Die prijs dat kan natuurlijk van alles zijn: extra schermtijd, een snoepje, een boek of een beloning om iets leuks samen te gaan doen."

Voor wat oudere kinderen heeft Zjos een toevoeging: "Nu het kind kan lezen, schrijven en rekenen en zijn de speurtochten aanzienlijk moeilijker. Met code-combinaties (goedkoop cijferslot, een slotje met een sleutel die verstopt is) rijmwoorden of cryptische aanwijzingen." Kortom laat je fantasie gaan. Mijn toevoeging: je kunt natuurlijk ook vragen of je kind de speurtocht maakt die jij moet oplossen!

### 2. Maak een kijkdoos

Een kijkdoos maken is echt heel leuk. Heb je kinderen die meer sturing nodig hebben dan alleen "kom we gaan een kijkdoos maken"? Bedenk er dan een thema omheen. Bijvoorbeeld: Hoe zou jouw droomwereld eruit zien?

---

3. Ga los met scheerschuim

Vooral leuk met kleine kinderen: leg een zeil op je tafel, of doe dit in de badkamer: weinig leuker dan met het spelen met scheerschuim, toch?



4. Post voor opa en oma

Ga samen post maken voor de opa's en oma's die je nu niet kunt bezoeken

5. Verzin je eigen sprookje

Verzin samen een sprookje door omstebeurt een zin te zeggen.

6. Verzin je eigen geheimtaal



7. Maak een spreekbeurt

Heb je kinderen die zich graag in een onderwerp vastbijten? Laat ze een spreekbeurtachtig iets voorbereiden. Bijvoorbeeld over bijen. Zoek samen op hoe honing gemaakt wordt, laat je kind een bijennest knutselen.

8. Maak je eigen ganzenbord

Maak je eigen ganzenbord. Verzin samen wat de vakken betekenen, en klei de poppetjes.

9. Maak een héle grote tekening

Ik vond het heel leuk als kind om een grote tekening te maken. Ik maakte een stad. En als mijn blaadje vol was, plakte ik er met plakband nog een blaadje tegen aan en ging ik verder.

10. Maak een laser-wol-web om onderdoor te kruipen



11. Maak klei van brooddeeg en ga los



12. Facetime met vriendjes of familie

Terwijl ik dit Twitter-draadje aan het maken was, werd ik even onderbroken omdat ik gefacetime werd door mijn nichtje. Ook een goede tip. Laat je kinderen via facetime praten met familie, of klasgenootjes.

13. Picknick of kampeer in de kamer



En wat dacht je van kamperen?

14. Speel cijferslot

Mijn moeder herinnerde mij zojuist aan "cijferslot". Dat deed mijn vader altijd met mij als ik bij hem op schoot zat. Hij sloeg dan zijn armen om mij heen met zijn handen in elkaar gevouwen. Dan zei hij een rekensom en als ik het antwoord goed had ging er één vinger los.

15. Huizen of kastelen houden van kartonnen dozen

Van kartonnen dozen een huis maken en die dan versieren. Het huis kan de rest van thuis-zit-periode een onderdeel zijn van het spelen. Dit kun je goed specificeren naar de interesses van je kind. Het huis kan ook een kasteel, brandweerkazerne, school of draken grot zijn.

16. Maak zelf een activiteitenboek

Zelf activiteitenboeken maken. Met woordzoekers, strips, rekensommen en zoek de verschillen. Je kan ze ook kopen in de supermarkt, maar ze zelf maken is minstens zo leuk.

17. Lees!

Lezen. Zelf lezen, samen lezen. Je kind jou laten voor lezen. Je kan nooit genoeg lezen. Had ik al gezegd dat lezen ook een optie is?

18. Verkleed en een showtje geven (en dit opnemen voor opa en oma)



19. Ideetje voor het poppenkind

Heb je een kind dat van poppen houdt? Smeer pindakaas op de billen van de pop, en ga met je kind de pop verschonen, in bad doen.

20. Maak sokpoppen

Maak sokpoppen van sokken, die je daarna kunt gebruiken om een poppenkast show mee te maken.

21. Organiseer je eigen high tea

Bak cupcakes beleg boterhammen en maak zo je eigen high tea

22. Hutten bouwen

Een variant op het bouwen met dozen: Hutten bouwen. Altijd hutten bouwen. Met alles wat je in huis hebt. Stoelen, banken, dekens, lakens.

23. Spelletje met een random letter

Kies blind een letter uit een boek, en dan moet je bijvoorbeeld een plaatsnaam, dier, etenswaar, voorwerp en naam op schrijven met die letter. Wie het eerste klaar is heeft 1 punt. Of je zet een timer en wie de meeste binnen de tijd weet te bedenken krijgt 1 punt.

24. Maak een stop motion filmpje

Maak stopmotion filmpjes met bijvoorbeeld Lego of Playmobil.

25. Hoe een geweldige anti-schermtijd-ouder je ook bent, het is echt helemaal oké als je kind door het aan huis gekluisterd te zijn door corona wat meer schermtijd heeft. Ook daar heb ik tips voor:

- a. Wil je niet dat je kind enkel doelloos tv kijkt, wees dan bewust bezig met wát ze kijken. Stimuleer programma's waar ze wat van leren. Zoals het Klokhuis, en lang leve Uitzending Gemist waardoor je de hele quarantaine tijd mee door kan.
- b. Duurt een dag (jullie allebei) te lang? Maak dan een schema. Op duidelijkheid doet iedereen het goed. Zo laat opstaan en eten, tussen die tijden zelf spelen. Dat soort dingen. Zie de bijlagen verderop voor een voorbeeld en een blancoversie.

26. Levende klimboom

Samen klimmen en klauteren, daar heb je niets voor nodig. Ga op handen en knieën op de grond zitten en laat je kind over je heen klimmen. Maak een poortje door op handen en knieën te gaan staan en laat je kind er onder door kruipen. Maak het extra spannend door je benen dicht te doen vlak voordat je kind er tussendoor wil kruipen. Welke manieren kunnen jullie nog meer verzinnen?

27. Kranten tikkertje

Rol 2 kranten op tot een koker en plak ze vast met een plakbandje. Geef je kind een koker en speel tikkertje. Probeer elkaars schouders te tikken, of elkaars rug, buik, knieën of elkaars billen!

28. Woorden springen

Schrijf samen stoepkrijt letters op de stoep. Roep daarna een woord en je kind springt dit woord van letter naar letter. Begin met woorden zoals vis, bos of de naam van je kind. Je kunt ook vormpjes of dieren tekenen of van kleur naar kleur springen. Of misschien heb je zelf nog wel een ander idee...

Heb je zelf nog meer leuke ideeën die je wilt delen stuur dan een mail naar:

[karin@kadanst.nl](mailto:karin@kadanst.nl), dan voegen wij hem toe aan deze toolkit.



---

Wil je nog meer leuke ideeën? Kijk dan op de volgende sites:

<https://www.kidsproof.nl/mobile/denbosch/blog/corona-50-dingen-die-je-thuis-kunt-doen-met-kids>

<https://www.bibliotheekvanu.nl/nieuws-en-agenda/nieuws/speeltips-quarantaine.html>

<https://www.buzzfeed.com/mikespohr/activities-for-kids-while-inside-because-of-the-coronavirus> ( Engelstalig)

<https://www.youtube.com/watch?v=PUPH4dzgvOA>

<https://dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/tips-voor-thuis/?filter%5B0%5D=4#tips>

## Corona dagschema

uiterlijk 9:00	<b>Opstaan</b>	ontbijten, bed opmaken, aankleden, pijama in de was
9:00 - 10:00	<b>Ochtendwandeling</b>	wandelen met de hond. Yoga als het regent
10:00 - 11:00	<b>Studietijd</b>	geen mobieltjes e.d. Soduko, flash cards, studiegids,
11:00 - 12:00	<b>Creatieve tijd</b>	tekenen, knutselen, muziek maken, koken, bakken enz.
12:00	<b>lunch</b>	
12:30	<b>klusjes</b>	Vaatwasser uit-/inruimen, kamer opruimen, stofzuigen...
13:00 - 14:30	<b>Rustig</b>	lezen, puzzelen, dutje doen...
14:30 - 16:00	<b>Studietijd</b>	
16:00 - 17:00	<b>Frisse lucht</b>	fietsen, hond uitlaten, wandelen, buiten spelen
17:00 - 18:00	<b>avondeten</b>	
18:00 - 20:00	<b>Vrije tijd</b>	TV kijken, douchen...
20:00	<b>Bedtijd</b>	
21:00	<b>Bedtijd</b>	voor iedereen die het schema heeft gevolgd en zich goed heeft gedragen

# Corona dagschema

(om zelf in te vullen)

uiterlijk 9:00		
9:00 - 10:00		
10:00 - 11:00		
11:00 - 12:00		
12:00		
12:30		
13:00 - 14:30		
14:30 - 16:00		
16:00 - 17:00		
17:00 - 18:00		
18:00 - 20:00		
20:00		
21:00		

---

## Yoga oefeningen voor ouder en kind



### Binnenkant benen stretchen

Ga met de benen gespreid tegenover elkaar zitten. Het kind zet de voeten tegen de binnenkant van de onderbenen van de ouder. Pak elkaars handen vast. De ouder trekt het kind zachtjes naar zich toe en gaat eventueel iets naar achteren hangen voor een intensere stretch. Vervolgens draai je de rollen om en trekt het kind de ouder iets naar voren. Geef duidelijk aan wanneer het genoeg is.

### Rug stretchen

De ouder gaat in een kindhouding op de grond liggen. Het kind op de rug uitgestrekt over de ouder heen. Adem samen rustig in en uit in deze houding. Je kunt hier gerust een paar minuten blijven indien het nog comfortabel voelt. Zowel ouder als kind kan aangeven wanneer het genoeg is.



### Piramide

De ouder gaat in een neerkijkende hond staan (piramidevorm), hij of zij kan de benen buigen indien nodig. Het kind zet de handen achter de voeten van de ouder en loopt via de benen omhoog tot de voeten op de onderrug van de ouder komen. Als jullie klaar zijn laat de ouder de knieën zakken naar de grond en kan het kind ook rustig omlaag komen.





Hangmat

Pak een sterke deken en leg deze op de grond. Het kind gaat in de deken liggen en de ouders pakken allebei twee punten van de deken stevig vast. Nu kunnen jullie samen het kind zachtjes wiegen van links naar rechts. Als het genoeg is, laat je de deken heel rustig zakken naar de grond.

Beetje yoga

### Zeg dag tegen de zon

Begin de dag lekker ontspannen met deze eenvoudige versie van de bekende zonnegroet.



**1** Je staat met je voeten naast elkaar. Je strekt je armen naar boven en je kijkt naar de toppen van je vingers.

**2** Doe je armen nu naar beneden en ga op je hurken zitten met je handen en je voeten plat op de grond. Til je hoofd op en kijk voor je vit.



**3** Dan zet je je voeten naar achteren. Je lijf is nu bijna horizontaal, net als een plank.

**4** Terwijl je op je handen leunt en op je voeten staat, til je je hoofd verder op. Je trekt je schouders naar achteren en je ademt diep in en uit.



**5** Nu duw je je billen omhoog. Je hoofd hangt tussen je armen en je rug is recht. Je bent nu net een hoge berg.

**6** Bvlg je knieën een beetje en zet je handen plat op de grond, vlak voor je voeten. Kijk recht voor je vit.



**7** Bvlg je hoofd en zucht. Adem nu in en kom langzaam omhoog zoals een bloemblaadje dat opengaat. Als je rechtop staat, kijk je weer omhoog.



**8** Maak je nu zo lang als je kunt. Probeer om de lucht aan de raken. Dan zeg je dag tegen de zon. Nu kan de dag beginnen.

Tekst: Elisabeth Joanne, Illustraties: Olya Green.

Beetje yoga

### De kat

Waarom deze yoga-oefening? Deze yoga-oefening speelt een verhaaltje na. De oefening maakt de spieren sterker; vooral die in de rug.

**1** Doe alsof je een kat bent. Ga maar op je knieën zitten.



**2** Een kat heeft 4 poten, dus jij nu ook. Zet je handen op de grond. Maak nu je rug plat en kijk recht voor je vit.



**3** Dan maak je een holle rug en kijk je naar boven: 'Kijk, daar vliegt een lekker vogeltje!'



**4** Terwijl je zo staat, doe je je mond open om het vogeltje te vangen.



**5** Klaar? Ga dan rechtop zitten en laat je klauwen zien, maar dan...



**6** Help, er komt een hand aan! Verstop je hoofd tussen je armen. Maak je rug zo bol als het kan. Nu ben je veilig.

Tekst: Elisabeth Joanne, Illustraties: Olya Green.

**Beetje yoga Een plantje dat groeit**

Waarom deze yoga-oefening?  
Bij deze oefening leert je kind om evenwicht te bewaren, de borstkas te openen en de longen de ruimte te geven. Ook kun je laten zien dat je blij bent.



**1** Ga op je knieën zitten, leg je hoofd op de grond en je armen aan de zijkant. Je bent een piepklein zaadje. Diep in de grond lig je te wachten tot het lente wordt.



**2** Het zaadje haalt eten uit de grond en groeit goed... Je hoofd komt heel langzaam steeds een beetje meer omhoog.



**3** Er groeit nu een steeltje uit het zaadje. Het steekt al een stukje boven de grond uit. Jij zit nu rechtop, op je knieën. Je armen hangen slap langs je lijf.



**4** Blij je armen nu voor je borst. Alsof het twee steeltjes zijn die zo meteen gaan groeien.



**5** Je armen gaan nu langzaam omhoog. Je handen blijven slap hangen.



**6** Nu steek je je armen omhoog, de lucht in. Ga op één voet staan en duw jezelf omhoog. De stengels van de plant zijn nu groot.



**7** De plant groeit... en groeit! Je gaat op twee voeten staan. Je rekt je langzaam steeds verder uit.



**8** Nu sta je met twee voeten stevig in de grond. De blaadjes reiken naar de lucht. Wat ben jij een prachtige plant geworden!

**Beetje yoga**

**De hond die zich uitrekt**

Waarom deze yoga-oefening?  
Deze houding kan zorgen voor rust en concentratie. Het oefent de spieren van armen en benen en zorgt ook voor meer bloedtoevoer naar de hersenen.



**1** Ga op je knieën zitten en zet je handen plat op de grond. Zet je handen en je knieën een stukje uit elkaar.



**3** Doe nu je billen omhoog. Duw ze naar achter en ga op je platte voeten staan. Je gezicht kijkt naar je tenen.



**4** Nu sta je als een hond die zich lekker uitrekt. Laat je gezicht tussen je armen hangen. Adem een paar keer rustig in en uit.



**2** Strek nu je benen. En ga op je tenen staan.



**5** Nu ga je weer op je knieën zitten. Je zit nu weer zoals je begon. Je handen staan plat op de grond.

Je kunt deze oefening een paar keer herhalen.

Tekst: Elisabeth Jouanna. Illustratie: Olyv Ovein.