

Toolkit voor ouders – deel 2

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

Hier nog meer 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.


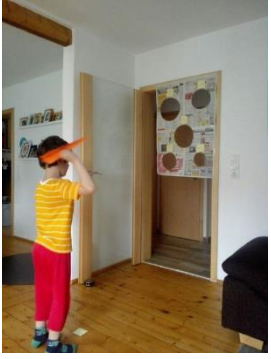

Zorg hiernaast ook goed voor jezelf. Zo kan het je een onrustig gevoel geven als je elke keer op sociale media kijkt voor het laatste nieuws. En kan het fijn zijn om tussendoor even een kopje thee of koffie te drinken en een moment voor jezelf te hebben, als is het maar 5 minuten. Mocht je even een luisterend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

Ik wens je veel plezier !

PS: heb je de eerste toolkit ook al gezien? Download hem [hier!](#)

Activiteiten voor thuis

<p>1. Een knikkerbaan timmeren op een plank met spijkers.</p> <p>Benodigdheden: Plank, spijkers, knikkers, hamer</p> <p>Werkwijze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Timmer de spijkers zig zag in rijtjes op de plank. • Laat de knikker van boven naar beneden rollen. 	
<p>2. Een ballon racket maken.</p> <p>Benodigdheden: Touw, rietje, tape, ballon.</p> <p>Werkwijze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rijg het rietje aan het touw • Bind het touw aan twee kanten vast • Blaas de ballon op en houd hem dicht met je vingers. • Plak de ballon aan het rietje • laat de ballon los 	

<p>3. Onder tafel tekenen</p> <p>Benodigdheden: Papier, plakband, stiften, potloden, verf</p> <p>Werkwijze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plak een vel papier onder tafel • Tekenen maar 	
<p>4. Vliegtuigjes vouwen en scorebord maken.</p> <p>Benodigdheden: Papier, Groot vel of stuk opengeslagen krant, schaar, plakband.</p> <p>Werkwijze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klip verschillende grote aan rondes uit het grote vel. • Plak het vel in een deuropening • Vouw een vliegtuigje. (Als je niet weet hoe even opzoeken) • Plak een stip op de grond vanaf waar je mag gooien. • Gooi om beurten en houd de puntentelling bij. Door een groot gat is 1 punt en door een klein gat is 2 punten. 	
<p>5. Een kaartje maken, schrijven en versturen.</p> <p>Benodigdheden: Dik papier of karton, stiften, pennen, potloden, envelop, postzegel.</p> <p>Werkwijze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maak een tekening aan de ene kant. • Schrijf een bericht of iets wat je de ander toewenst aan de andere kant. • Doe de kaart in een envelop met adres en postzegel erop. • Doe je kaart in de brievenbus. 	

6. Dieren maken met strijkkralen.

Benodigdheden:

Strijkkralen, strijkkralenbord, strijkijzer, bak papier.

Werkwijze:

- Zoek een afbeelding van een dier in strijkkralen.
- Leg de strijkkralen op dezelfde manier als op de afbeelding is weergegeven.
- Strijk je gemaakte dier aan elkaar met bakpapier ertussen.



7. Knikkerbaan maken van lego.

Benodigdheden:

Lego, knikker.

Werkwijze:

- Maak een begin en een eind waar de knikker uiteindelijk heen moet rollen.
- Leg met lego een doolhof aan waar de knikker door heen kan rollen.
- Leg de knikker bij het begin en rol hem door het doolhof heen naar het einde.
- Varieer en maak nieuwe doolhoven.



8. Koekjes bakken

Benodigheden:

1 ei, 150g roomboter, 100g witte basterdsuiker, 200g tarwebloem, oven, bakpapier, beslagkom, mixer of keukenmachine, uitsteek vormpjes

Werkwijze:

- Splits het ei en gebruik alleen de eidooier. Meng vervolgens alle ingrediënten in de keukenmachine tot het deeg een korrelige structuur heeft. Kneed de deegkrumels met koele handen tot een samenhangend deeg. Rol tot een bal en verpak in vershoudfolie en laat het 30 min. in de koelkast rusten.
- Verwarm de oven voor op 175 °C. Bestuif het werkblad met wat bloem en rol het deeg uit tot een lap van ca. 40 x 40 cm en 3-4 mm dik. Steek met behulp van uitsteekvormpjes of een glas koekjes uit het deeg. Kneed het resterende deeg tot een bal en rol opnieuw uit tot al het deeg gebruikt is. Leg de koekjes op enige afstand van elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Bak de koekjes in het midden van de oven in 15-20 min. lichtbruin en gaar. Neem ze van de bakplaat en laat afkoelen, bij voorkeur op een rooster.



9. Klei maken van scheerschuim en maizenia.

Benodigdheden:
Pakje, scheerschuim, maizenia.

Werkwijze:

- Spuit scheerschuim in de kom.
- Voeg de maizenia eraan toe.
- Meng het geheel met je handen tot een soort klei.
- Maak vormpjes uit de klei.

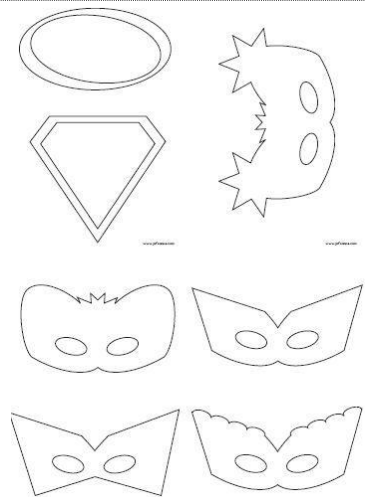


10. Superheldenmakers maken.

Benodigdheden:
Dik papier, stiften, potloden, afbeeldingen van helden als voorbeeld, schaar, elastiekjes.

Werkwijze:

- Teken een masker op een vel papier en laat de ogen vrij.
- Knip het masker uit.
- Maak aan de zijkanten het elastiek vast.



11. Blaasvoetballen met rietjes en een pingpongbal.

Benodigdheden:
Blokken of materialen om de tafel afzetten, rietjes, pingpongbal.

Werkwijze:

- Zet de tafel af met blokken of ander materialen zodat de val niet van de tafel af kan rollen.
- Maak duidelijk waar de goals zijn.
- Gooi de bal in het spel en blazen maar.



12. Hutten bouwen.

Benodigdheden:
Lappen, wasknijpers, kussens.

Werkwijze:

- Gooi een lap over meubels of andere obstakels heen.
- Bevestig de lap met wasknijpers.
- Leg kussens in de tent.



13. Eigen memorie spel maken.

Benodigdheden:
Dik papier/karton, doosje, pennen, stiften, potloden, schaar, liniaal.

Werkwijze:

- Teken gelijkmatige vierkantsje van 5x5 CM.
- Knip de vierkantjes uit.
- Maak telkens twee dezelfde afbeeldingen van een bepaald thema.
- Versier het doosje waar het spel in kan.
- Spelen maar.



14. Fotospeurtocht

Benodigdheden:
Camera of telefoon.

Werkwijze:

- Maak close-up foto's van dingen in of rond het huis.
- Laat een ander de foto's zien en opspuren waar ze gemaakt zijn.



15. Elkaar schminken

Benodigdheden:
Schmink, sponsjes, schminkvoorbeelden, penselen, potje met water.

Werkwijze:

- Volg de stappen op van je schminkvoorbeeld.



16. Kijkdoos maken

Benodigdheden:
Schoendoos, schaar, papier, stiften en alles wat je leuk lijkt

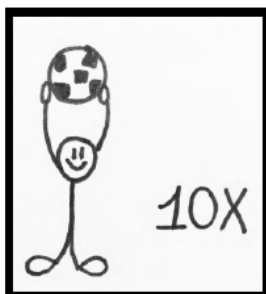
17. Uitleg spel : Sportstations

Dit sportspel kun je binnen of buiten doen. Kies vier verschillende plekken (stations) in de ruimte uit. Je kunt deze plekken markeren met een kussen, onderzetter, tape of een ander voorwerp. Iedere plek is een station. En bij ieder station hoort een beweegopdracht/oefening. Hieronder zal ik vier beweegopdrachten als voorbeeld geven. Je kunt natuurlijk ook je eigen bewegingen kiezen. Kies bewegingen die je spieren sterk maken!

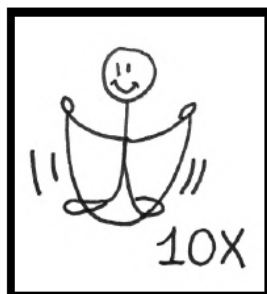
Stap 1: Zet muziek aan en loop, dans, huppel, galoppeer of ren langs de vier stations, net als een trein. (wanneer je geen muziek hebt, heb je een conducteur nodig die start en stop kan roepen.)

Stap 2: Wanneer de muziek stopt sta je op een station, zo niet dan loopt je naar het dichtstbijzijnde station toe.

Stap 3: Je doet de afgesproken oefening de afgesproken aantal keer.



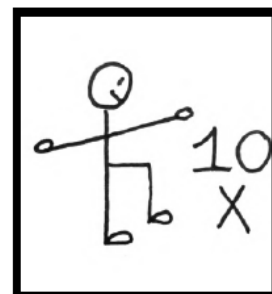
10 x bal boven je hoofd brengen en de grond aantikken



10 x touwtje springen (geen springtouw? Doe net alsof!)



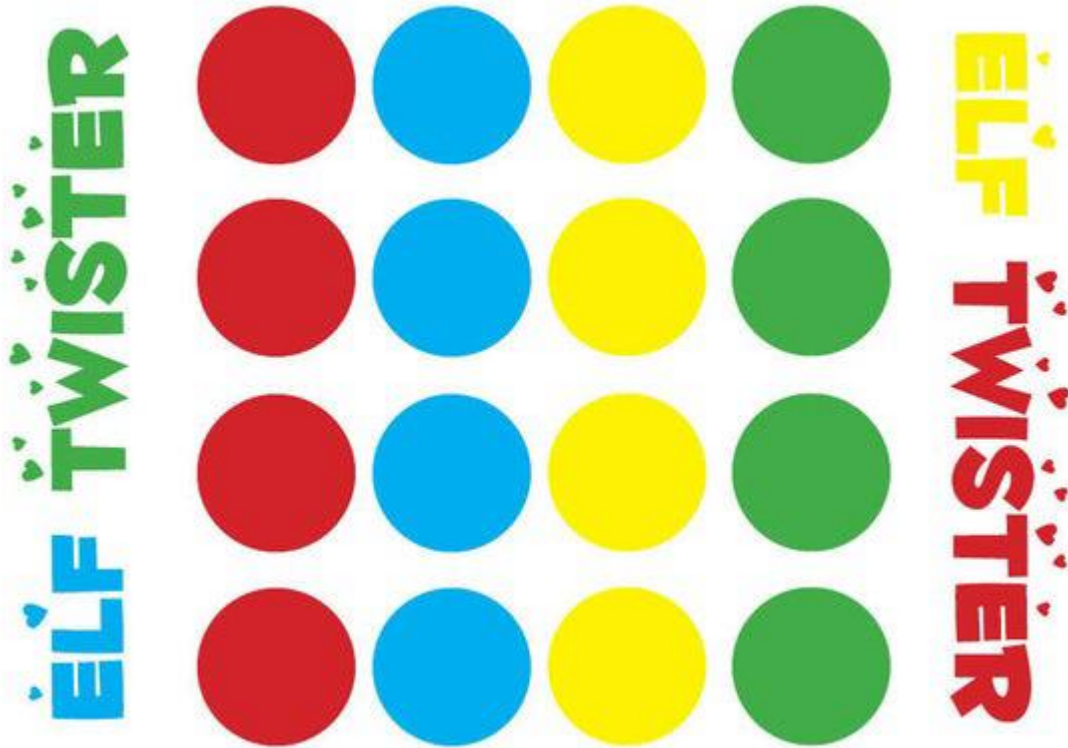
5 x rondje rennen om een bal. 1 hand moet de bal blijven aanraken



10 x je knie om de beurt de lucht in

18. T.....R voor buiten en binnen

Kleur met stoepkrijt het voorbeeld hieronder op de stoep. Gebruik de dobbelstenen met de kleuren en lichaamsdelen (zie opdracht 24. in het hoofdstuk tekenen). Gooi allebei de dobbelstenen en plaats het lichaamsdeel op de kleur dat je hebt gegooid. Staat er een vraagteken? Dan mag je tegenspeler bedenken welke kleur, welk lichaamsdeel of beide je moet verplaatsen



19.T.....R bij slecht weer

Mocht je nou geen stoepkrijt hebben of het regent buiten. Geen paniek! Je kunt het ook anders en binnen spelen en wel met je handen! Maak een nieuwe dobbelsteen waarop je, in plaats van voeten en handen, op iedere zijde 1 vinger tekent en schrijft (duim, wijsvinger, middelvinger, ringvinger en pink). Op het laatste vlak komt een vraagteken (?) te staan. De regels zijn hetzelfde als hierboven. Je gebruikt bij dit spel alleen één hand. Jij mag kiezen welke.



20. Om te experimenteren

Je neemt 3 bakjes met water. Deze zet je op een rijtje. In 1 bakje zit heet water (niet te warm natuurlijk, anders verbrand je je), 1 bakje met ijskoud water en in het midden een bakje met lauw water.

Eerst doe je je vingers van je linkerhand in het bakje met heet water. De vingers van je rechter hand doe je in het bakje met ijskoud water. Dit houdt je even vol. Haal jij de 30 tellen? Of misschien zelfs wel de 60!?

Hierna doe je je vingers tegelijkertijd in het bakje met lauw water. Wat merk je nu op?