

DISCLAIMER: Dit boek kan extreme lachbuien veroorzaken. De auteurs en/of uitgeverij Kluitman zijn niet verantwoordelijk voor hoge bloeddruk of hoge broekdruk. Materiële schade aan stoelen en bankstellen door plotseling urineverlies kan niet op de makers verhaald worden. Eventueel heeft Michiel nog wel een oude barkruk uit het café van zijn oom staan die je een tijdje kunt lenen als je echt 'omhoog zit'. Als je echt heel erg omhoog zit, heeft hij ook nog een gammele tennisscheidsrechtstool op zolder staan.

Op last van het Staatssecretariaat van Geestelijke Gezondheid wordt de lezer van dit boek aangeraden om een degelijke zorgverzekering af te sluiten ter behandeling van opgelopen letsel door flauwvallen of lachstuipen. Bij langdurig doorlezen liggen doorleesplekken op de loer, alsmede uitputting en uitdroging door marathonlachen. Zorg dan ook altijd voor voldoende water (plat en bruisend), verse verfrissingen, snoep (voor de suiker-lachspiegel) en vochtige doekjes.



Nur 210 / W112201

Bisac JNF000000 / JNF028000

© Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.

© MMXXII Tekst: Bart Meijer & Michiel Eijsbouts

© MMXXII Illustraties: Roel Seidell

Omslagontwerp: Roel Seidell

Opmaak binnenwerk: Studio L.E.O.

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

kluitman.nl



BIJ KONINKLIJKE BESCHIKKING
HOFLEVERANCIER

**BART MEIJER &
MICHIEL EIJSBOUTS**

het
HUMOR
HANDBOEK
VOOR
KINDEREN



**ILLUSTRATIES:
ROEL SEIDELL**

kluitman

DE EED VAN HUMORIAS*

Ik,

Ridder in de Orde van de Goede Grap en
Kampioen van de Komische Capriolen,

verklaar hierbij plechtig

- dat het mijn doel is om mensen aan het lachen te maken door middel van humor, lol, geestigheid en grappen;
- dat ik hierbij gebruikmaak van mijn aangeboren talent, opgedane levenservaring en de kennis en vaardigheden uit *Het Humor Handboek*;
- dat een gulle lach de gezondheid bevordert, de levensduur verlengt en verbindend werkt tussen mensen van alle rangen, standen, leeftijden en overtuigingen;
- dat ik mijn fratsen lanceer zonder onderscheid, zodat iedereen in gelijke

mate de sjaak is, de klos, het haasje, de pisang, de pineut, en/of de sigaar;

- dat mijn grollen wel gevaarlijk leuk zijn, maar nooit leiden tot materiële schade of letsel aan mens, dier of al dan niet kunstmatig intelligente entiteiten;
- dat ik niet alleen grappen uitdeel, maar ze ook kan ontvangen. Wie om zichzelf kan lachen, heeft altijd iets grappigs in de buurt;
- dat ik mij nu en in de toekomst hard zal maken voor de verspreiding van de humorologie en vrolijkheid op school, werk, in het verenigingsleven, op straat, in het bejaardentehuis en in de vrije ruimte binnen en buiten ons zonnestelsel.

Ondertekend op ... - ... -,
te

*De Griekse filosoof en theatermaker Kostas Humorias (712-539 v.C.) staat ook wel bekend als de Vader van de Humor. In zijn lesboek *Lachen, Gieren, Brullen* staan voor het eerst de zeven regels opgetekend die later bekend zouden worden als de Eed van Humorias. Aan zijn voornaam Kostas hebben wij nu nog het woord 'kostelijk' te danken.

START TEST: GRAPJURK OF HUILSTRUIK?

Hoe belangrijk is dit boek voor jou?

Onderzoek* heeft uitgewezen dat acht op de tien mensen zichzelf grappig vinden. De overige twee vinden zichzelf zelfs héél grappig. Benieuwd hoe jij scoort op de humorschaal? Vul onderstaande test naar waarheid in, tel de punten op en bereken je Hihhi-Q!

Wat doe je 's ochtends als eerste?

- Met het verkeerde been uit bed stappen -1
- Mijn lolbroek aantrekken +2

Wat is je favoriete boom?

- De treurwilg -1
- De ha-ha-hazelnoot +1
- De hilariks +2

Je bent bij de bakker om een bruin brood te kopen. De bakker zegt: 'Sorry, ik heb alleen nog wit brood.' Wat zeg jij?

- 'Oké.' +0
- 'Prima, het komt er uiteindelijk toch weer bruin uit!' +1
- 'Is het goed als ik u daar nog over meel?' +2

Je pianoleraar is jarig. Wat geef je voor cadeau?

- Een taart in de vorm van een piano +1
- Een piano in de vorm van een taart +2
- Niks, want elke verjaardag betekent alleen maar dat je weer een stapje dichterbij het einde bent. -1

Waar lig je het liefst in?

- Een scheur +1
- Een deuk +2
- Een bed +0

Wat is je favoriete weerverschijnsel?

- Een donderwolk -1
- Een humorkaan +2
- Een lachbui +1

Een van je vrienden is boos op jou (natuurlijk onterecht) en appt dat je niet meer op zijn of haar verjaardag mag komen. Wat app je terug?

- 'Oké, ik heb die dag toch al een afspraak bij de tandarts en dat vind ik veel leuker.' +1
- 'Dit is een bericht van de Landelijke Politie. Je feestje is helaas afgelast wegens een ontsnapte tijger.' +2

* Onderzoek uitgevoerd aan de universiteit van Hamar door prof. Lagg Salvo en dr. Dij N. Klätser

Lees de uitslag op p.10!



UITSLAG:

- ➔ **-4 tot 0 punten: Humorguppy**
Nog even oefenen! Je hebt zeker humor in je mars, maar het moet er alleen nog uit komen. Gelukkig heb je nu dit boek, waardoor je vanzelf stijgt op de humorladder.
- ➔ **0 tot 7 punten: Beroepshumorist**
Je bent al aardig op weg, hoor! In veel situaties weet je je met grappen goed te redden en met een beetje extra training word je helemaal onverslaanbaar. Lees dit boek van voor naar achter en omgekeerd, dan ben je straks een echte ajnromuH.
- ➔ **7 tot 14 punten: Humorninja**
Jij bent heel goed bezig, topper! Je gaat met humor om zoals een pizzabakker met deeg, tomatensaus, buffelmozzarella, kappertjes, tonijn, fijne vleeswaren en ananas. Wil je Bart en Michiel een keer bijles komen geven?

DEZE TEST IS ONWETENSCHAPPELIJK!
IK KOM UIT OP -357!



MOPPEN
TAPPEN!

FLAUWITIJD

Of je nou humorguppy of humorninja bent, deze flauwe grappen zijn de perfecte warming-up voor je lachspieren!

Een muis en een olifant lopen over het strand. 'Hè verdraaid,' zegt de olifant, 'ik ben mijn zwembroek vergeten.'
'Geen probleem,' zegt de muis, 'je mag de mijne wel lenen.'

'Ober, er zit een barst in mijn kopje.'
'U had toch sterke koffie besteld?'

Twee zwervers zitten op een bankje in het park. De een pakt een munt van 50 cent uit zijn zak en legt die naast zich neer. 'Waarom doe je dat?' vraagt de ander. 'Nou,' zegt de een, 'ik wil ook wel eens wat geld op de bank hebben.'

Ken je die mop van die blinde drummer? Die slaat nergens op!

Twee koeien staan in de wei. Zegt de ene koe: 'Boeoeoe.'
Zegt de andere: 'Dat wou ik ook net zeggen!'

Twee aardappels lopen over straat. 'Waarom kijk je zo sip?' vraagt de ene. 'Problemen thuis,' zegt de andere, 'mijn moeder zit in de puree.'

En dan is er nog een heel flauwe mop over een bloem. Maar die moet je eigenlijk in het Engels vertellen, dan is-ie flower.

'Pietje, je luistert nooit als ik iets tegen je zeg.'
'Doe maar een broodje kaas.'

HOOFDSTUK 1

LACHEN MAAR!

Lachen is gezond! Het is gezellig en ook nog eens helemaal gratis.
Om *Het Humor Handboek* goed te beginnen, gaan we meteen aan de slag met een lach.

In dit hoofdstuk ontdekken we waar de lach vandaan komt en wat de lach veroorzaakt. We duiken in de prikkelende wereld van het kietelgevecht en gaan zelf grappige raadsels bedenken. Ben je er klaar voor? Ontspan je lachspieren, waarschuw de burens voor geluidsoverlast en zet je mond vast open. Lachen maar!



BIJ DE DOKTER

MOPPEN
TAPPEN!

Naar de dokter gaan is meestal geen pretje, maar met deze grappen wordt de wachtkamer een lachkamer!

Een oud vrouwtje komt bij de dokter en zegt: 'Dokter, ik heb echt overal pijn. Als ik op mijn knie druk doet het pijn, als ik op mijn buik druk doet het pijn en als ik hier vlak achter mijn rechteroor druk, doet het ook pijn.' De dokter kijkt even en zegt: 'Ik zie het al: splinter in de wijsvinger.'

Mats komt bij de dokter: 'Dokter, ik moet elke dag om half acht enorm plassen.' 'Da's toch niet zo erg,' zegt de dokter, 'wat is precies je probleem?' 'Nou,' zegt Mats, 'ik word iedere ochtend pas om acht uur wakker!'

Een oude man komt bij de dokter en zegt: 'Dokter, mijn vrouw zegt dat ik niet meer goed hoor.' De dokter zegt: 'Dat gaan we even onderzoeken. Luister goed en zeg mij na: achtentachtig.' 'Oké,' zegt de oude man, 'vierenveertig.' 'Inderdaad,' zegt de dokter, 'u hoort nog maar de helft.'

Een man komt bij de dokter om de uitslag van zijn operatie te horen. 'De operatie ging prima,' zegt de dokter, 'maar we hebben wel iets gekst uit uw maag moeten halen, namelijk 28 theelepeltjes.' 'Dat kan kloppen,' zegt de man. 'Ik had van u toch dat medicijn gekregen? Op het flesje stond: *Elke dag 1 theelepel!*'

Een goudvis zit in de wachtkamer van de dokter. Als hij aan de beurt is, spartelt hij de spreekkamer binnen. 'Ja,' zegt de dokter, 'ik zie het al: uit de kom.'

Een man komt bij de dokter en zegt: 'Dokter, ik heb een probleem. Mijn vrouw denkt dat ze een kip is.' 'Da's inderdaad vervelend,' zegt de dokter, 'maar daar heb ik wel een medicijn voor.' 'Ben je gek,' zegt de man, 'we kunnen die eieren toch niet missen?'

10 REDENEN WAAROM LACHEN GEZOND IS

1.

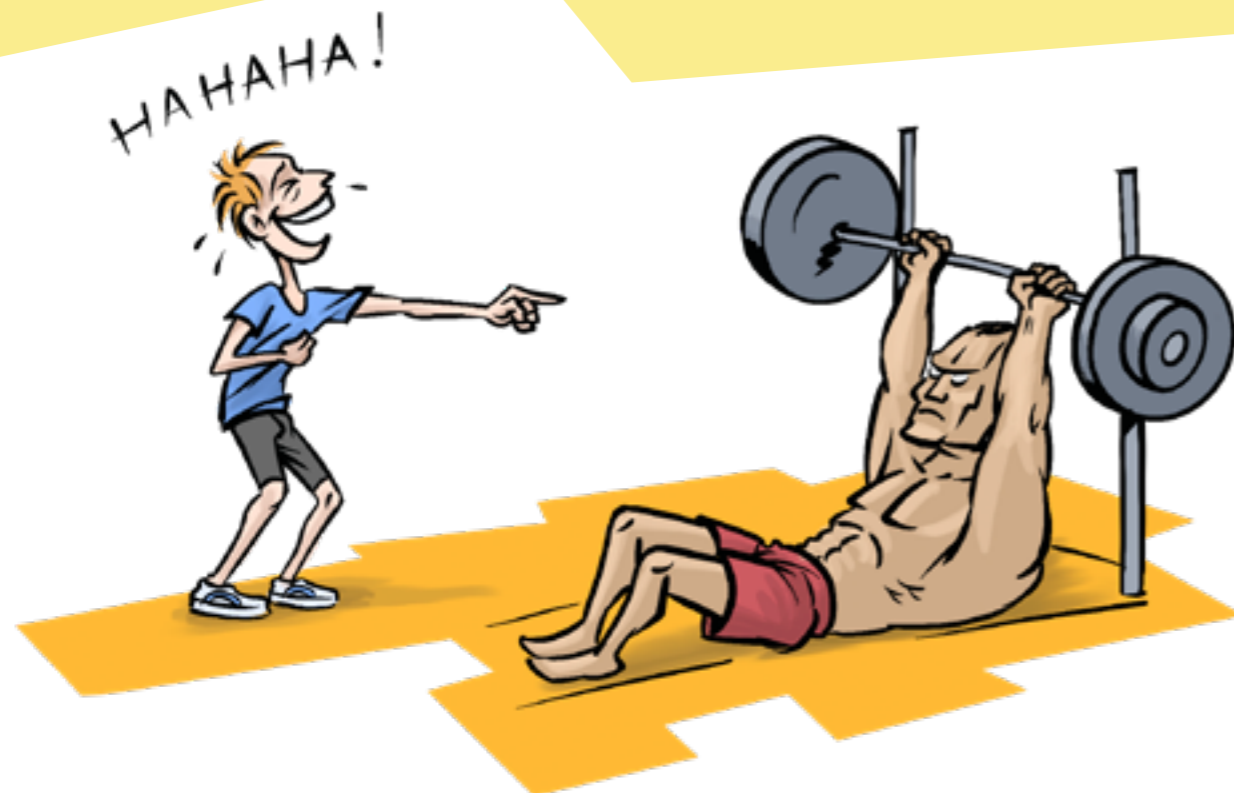
Lachen = massage

Last van spanning in je lijf? Zet het op een lachen! Lachen masseert je spieren zonder dat je het doorhebt. Het masseert tegelijkertijd ook je organen, wat goed is voor de bloedtoevoer en dus je hele lichaam. Gedurende zeker 45 minuten ben je je ellende kwijt. Dus 32x per dag in een deuk liggen en je hebt nooit meer zorgen. Tot morgen!

2.

Lachen = sporten

Van lachen val je af. Met een goeie lachbui verbrand je al snel 50 calorieën. Dat kun je vergelijken met 10 minuten op een roeimachine. En als je geen roeimachine hebt, kun je het vergelijken met 5 minuten push-ups. En als je geen push-ups kunt (zoals Michiel), telt 15 minuten wandelen buiten ook! Alleen al in je gezicht gebruik je bij het lachen meer dan 15 spieren. Raak in topconditie door te schuddebuiken!



-AU-
-M'N
-AU-
LACHSPIER
VERREKT!



3.

Lachen = dope

Een potje gieren en brullen zorgt ervoor dat de hormonen serotonine en dopamine vrijkomen. Die stofjes maken dat je je blij voelt en je zorgen vergeet. Slechte cijfers op school? Is je verkering uit? Verloren met *Mens erger je niet!*? – Dat ergert jou niet, je lacht erom!

4.

Lachen = no stress

Stresshormonen zijn stofjes waarvan je er juist niet te veel wilt hebben. Hoe je die je lichaam uit gooit? Door te lachen natuurlijk. Een goede lachbui verlaagt de stresshormonen adrenaline en cortisol. Adrenaline houdt je alert en dat is goed, maar een teveel kan zorgen voor stress. Adrenaline en cortisol afbouwen door te lachen is dus verstandig. Wat het je nog meer oplevert? Een beter immuunsysteem, minder kans op een hartaanval en je slaapt nog beter ook! Zo sta je 's ochtends met een lach weer op.

DE
LACHAPOTHEEK -
JE HORMONEN
GIJREN MEE

5.

Lachen = geluk

Lachen verhoogt de aanmaak van endorfine. Endorfine wordt ook wel het gelukshormoon genoemd. Aan de ene kant werkt het als een paracetamolletje, het verlicht de pijn. Aan de andere kant zorgt het ook voor hetzelfde geluksgevoel dat vrijkomt wanneer je verliefd bent, gaat bungeejumpen of een lekkere reep chocola eet. Lekker blijven lachen dus!

EN WAT NOG MEER?

6.

Lachen = lang leven

Onderzoekers uit Noorwegen onderzochten bij 53.556 mensen of er een verband bestond tussen gevoel voor humor en levensverwachting. Met andere woorden: leef je langer als je veel humor hebt? Toen ze de uitslag van het onderzoek kregen, kwamen ze niet meer bij. Gevoel voor humor bleek een positief effect te hebben op de levensverwachting. Zo haal je lachend de 100!



7.

Lachen lucht op

Niets laat woede, angst of boosheid sneller verdwijnen dan een flinke lachbui. Heb je ruzie gehad of een ander spannend moment met je broer of zus of een vriend of vriendin? Als je daar samen om kunt lachen, maakt dat de problemen kleiner en jullie vriendschap groter. Boze gevoelens verdwijnen als sneeuw voor de zon. Jaja, lach maar!

8.

Lachen houdt je jong

Kinderen lachen tot wel 400 keer per dag, terwijl het gemiddelde van volwassenen slechts 15 tot 20 keer is. Wat een chagrijnen zijn die oudjes ook. Dus maak een feest van het leven en blijf zo lang mogelijk kind en kinderachtig. Lach extra hard om iemand die struikelt of zijn teen stoot. Als die pechvogel het niet leuk vindt, dikke pech! Je doet het voor je gezondheid! Als-ie dat weet, lacht-ie graag met je mee.

9.

Lachen = gratis!

Lachen kost helemaal niks, dus ook al ben je blut: niemand houdt je tegen. Als je even niet zo happy bent, hoef je niet naar een dure massagesalon, op een verre vakantie of naar de winkel om snoep of nieuwe kleren te kopen. Lachen is het beste medicijn, en helemaal gratis. Daar word je pas echt vrolijk van.

10.

Ja hallo, dit is toch wel genoeg?



Zieke grappen

De oude Grieken snapten al dat lachen het leven minder zwaar maakt. En dat lachen zelfs pijn kan verzachten. Rijke Grieken regelden daarom regelmatig een komiek naast hun bed als ze ernstig ziek waren.

Eerst een dokter natuurlijk, maar daarnaast iemand die ze liet lachen. Een paar goed gemikte moppen en ze voelden zich weer wat beter. Tegenwoordig hebben we hiervoor de CliniClowns, die doen heel goed werk, maar toch hopen we dat ze nooit aan ons bed hoeven te komen.



De lach verkoopt

Zie je wel eens een reclame met een chagrijnig en verveeld persoon? Iemand die heel geïrriteerd uitlegt dat je was echt veel schoner wordt met dit wasmiddel? Nee hè? Reclame maken met een chagrijnig gezicht verkoopt niet. Een reclame is bijna altijd fris, opgewekt en vrolijk, let maar op. Hahaha, doet de baby in zijn schone luier; hahaha, het kindje dat een snoepje eet en hahaha HOEI!, wat moet die mevrouw lachen als ze de was doet. We kunnen je vertellen dat de was doen in het echt helemaal niet zo grappig is. Althans, als we de moeder van Michiel moeten geloven.



Je letterlijk dood lachen

Dit is niet om te lachen. Echt niet. Want als je op Papoea-Nieuw-Guinea last kreeg van de ziekte kuru had je niet lang meer te leven. Kuru tast je zenuwstelsel aan en dat is letterlijk levensgevaarlijk. Een van de bijwerkingen van de ziekte is ongecontroleerd lachen, waardoor het ook wel de 'lachende ziekte' werd genoemd. Het is een van de weinige ziektes die via kannibalisme kan worden overgebracht. Dus zolang je geen mensenhersenen eet ben je veilig.

Lachen is een virus

Als iemand anders aan het lachen is, lach jij makkelijker mee. Een lach werkt namelijk een beetje als het coronavirus; hoe meer mensen er zijn, hoe makkelijker het zich verspreidt. Zo werkt het ook in een theater. Met meer publiek is het makkelijker lachen en ook makkelijker grappen maken, vraag maar aan cabaretiers. Die hebben liever een volle kleine zaal, dan een halfvolle grote zaal. Als mensen dicht bij elkaar zitten, lachen ze sneller en makkelijker. Daarom zit er bij comedyseries altijd een lachband achter de grappen. Als je mensen hoort lachen, lach je zelf ook makkelijker. Snap je de grap niet? Wees gerust: die mensen op de lachband snappen 'm heus ook niet allemaal.

Met lachen maak je vrienden

Sommige dingen in het leven zijn best spannend. De eerste keer naar een nieuwe school of kennismaken met nieuwe mensen. Door te lachen stel je je open op en vinden mensen je aardig. Het is eigenlijk een soort hulpmiddel om snel vrienden te maken. Je laat zien dat je openstaat voor contact en dat je niet alles serieus neemt. Dus gooi open die mond en strooi wat grappen in het rond.



Lachen maakt je aantrekkelijker

Zeuren is niet echt aantrekkelijk, hè? Nee, je gaat liever om met iemand die veel lacht dan met iemand die steeds klaagt. Hoe meer je lacht, hoe leuker je vaak gevonden wordt. Iemand die lacht geeft energie en is gewoon veel leuker om mee om te gaan dan iemand die energie kost. Maar kijk uit, met uitlachen werkt het precies andersom!

DOE HET ZELF!

Lach oefening: Wie het laatst lacht, lacht het best

- 😊 Verzamel vriendjes, vriendinnetjes, ouders, huisdieren, burens, en wie je maar wilt.
- 😊 Ga met z'n allen in een grote kring staan.
- 😊 Op jouw teken haalt iedereen een hele diepe hap adem.
- 😊 Pers nu allemaal je lippen op elkaar, zodat iedereen eruitziet als een hamster met dikke wangen.
- 😊 Kijk elkaar diep in de ogen.
- 😊 Iedereen die moet lachen is af.
- 😊 De laatste die niet lacht, heeft gewonnen.

Lach oefening: Wie het langst lacht, lacht het best

- 😊 Verzamel iedereen en vorm een grote kring.
- 😊 Wijs iemand aan die een mop moet vertellen.
- 😊 Iedereen moet verplicht lachen.
- 😊 Wie het langst lacht, heeft gewonnen.
- 😊 Stop na maximaal drie maanden of als er iemand aan de beademing moet...



LACH TOP 10

Alle mensen zijn verschillend. De een houdt helemaal niet van lachen (zoals prof. Zeurpruim), de ander lacht wel honderd keer per dag. En dan heb je ook nog heel veel verschillende manieren om je lachspieren te gebruiken. Wij hebben de tien meest voorkomende lachen op een rijtje gezet. Heb jij ze allemaal onder de knie?

Glimlach

Mmm, kijk, zolang ik mijn mond dichthoud, ben ik heel mysterieus.

Tandpastalach

Hé hallo, ik ben vaste klant bij de tandarts en heb een strippenkaart bij de orthodontist.

Flirtlach

Hé, zie je wel dat ik je leuk vind?

Zenuwlach

O jee, ik moet straks mijn spreekbeurt over Eerlijkheid houden maar ik ben mijn spiekbriefje kwijt.

Gemene lach

Gna, gna, ik heb poepspray in mijn rugzak.

Meelach

Ha! Ik snap niks van deze grap, maar dat hoeft niemand te weten!

Boer-met-kiespijn-lach

Hm, word ik nu in de maling genomen?

Proestlach

Hola, daar gaat m'n cola!

Tranenlach

Moehaaa,
'Ananassepoester'!
Mhaaaaahoehoe!

Opgeluchte lach

Ha, toch nog een 5- voor mijn proefwerk over Humor!

Gulle lach

Hooooo, deze mop is helemaal top!

Slappe lach

Haaaaaaa! Cactussen!
In de woestijn én je billen! Whaaaaa!

DIT IS NIET ECHT EEN RIJTJE.
ÉN HET ZIJN ER TWAALF.



DOE HET
ZELF!

Hi-HA-HUMORIAL: HET FRUITRAADSEL

Zelf grappen maken leer je in deze unieke hi-ha-humorial®. Deze keer maak je je vrienden aan het lachen door middel van het Fruitraadsel. Het enige dat je daarvoor nodig hebt, is een woordenboek en een notitieblok.

En o ja, een beetje humor is ook mooi meegenomen.

Kijk uit, want binnen de kortste keren heb je wel duizend fruitraadsels gemaakt!

Neem bijvoorbeeld een banaan. Je hoeft 'm niet echt van de fruitschaal te pakken, we gaan gewoon aan de slag met het woord 'banaan'.

Wat is een banaan? Een banaan is krom en geel, dat weet iedereen. Een banaanraadsel begint dus altijd met de woorden: 'Wat is krom en geel en...'

We slaan nu even een stap over en gaan alvast naar de oplossing van het raadsel. Het woord 'banaan' bestaat uit twee delen: 'ban' en 'aan' (ja, hèhè). De 'ban' laat je staan en de 'aan' gaan we vergrappen. Hiervoor pak je een woordenboek (kan ook online), en zoek je naar woorden die beginnen met 'aan'.

Aanbieding... aandrang...
aanhangwagen... aanmelding...
aanrijding...

Kies meteen de eerste, da's al goed: aanbieding. De oplossing van je fruitraadsel heb je dan al binnen: 'banaanbieding'. Nu nog het raadsel zelf. Daarvoor moet je even opzoeken wat 'aanbieding' betekent, nou, da's natuurlijk een 'tijdelijk goedkoop product in de winkel'. En zo heb je al snel je eerste eigen fruitraadsel compleet:

Wat is krom en geel en tijdelijk extra goedkoop? Een banaanbieding!

Met 'aandrang' wordt het nog grappiger, want 'aandrang' heb je als je naar de plee moet – altijd goed.

Wat is krom en geel en zorgt ervoor dat je naar de plee moet? Banaandrang!

En zo kom je deze klassieker ook vanzelf tegen:

Wat is krom en geel en hangt achter je auto?

Een banaanhangwagen!

(Of de opblaasbanaan waar Michiel mee op vakantie gaat, maar da's weer een heel ander verhaal.)

Je kunt met allerlei soorten fruit (en groente) jongleren om je fruitraadsels te maken. Denk maar eens aan de mandarijn, die is sappig en klein.

Wat is klein en sappig en kom je tegen in een game? Een mandareindbaas!

Wat is klein en sappig en moet je halen op de middelbare school? Je mandareindexamen!

VOLGEND JAAR
GAAN WE GEWOON
WEER MET DE CARAVAN.

