



INLEIDING

Hoera, het is zondag! Ieders favoriete dag om te ontspannen. Maar soms is het ook leuk om iets bijzonders te doen te hebben.

In dit boek vind je inspiratie voor 52 geweldige activiteiten om met je familie en vrienden te ondernemen: een voor elk weekend van het jaar! Er is altijd iets om samen te doen, in alle seizoenen, en bij elk weer.

Als de eerste bloemen verschijnen, is het tijd om een mooie lentecollage te maken (pagina 12), of om te leren hoe je een geheim tuinhuisje maakt (pagina 29).

Draag je mooiste weidekroon als je buiten in de zomerse zonneshijn loopt (pagina 47). Of geef een geweldig vlinderfeestje (pagina 50) zodat jij en je vrienden kennis kunnen maken met enkele heel bijzondere vliegende gasten ... Wanneer in de herfst de bladeren verkleuren en de dagen

kouder worden, houd je iedereen gezellig warm met een vrolijke appelcrumble (pagina 64) en maak je daarna een fantastische feestmaaltijd voor de vogeltjes buiten (pagina 74).

Het koude weer hoeft je niet binnen te houden. In de winter vrolijk je die kale takken van de bomen op met een vrolijke, knusse boomsjaal (pagina 87) of kun je zelf je eigen boom planten (pagina 88), voordat je thuis met je fantastische dennenappelvriendje gaat spelen (pagina 94).

Neem voor je van start gaat zeker eerst een kijkje bij het belangrijke materiaal op pagina's 100 en 101. Je vindt er een lijstje van nuttige dingen die je misschien nodig zult hebben. Voor enkele activiteiten in dit boek heb je misschien ook de hulp van een volwassene nodig. Op pagina 102 vind je nog wat nuttige tips voor jou en je volwassen helpers.

Of je er nu opuit gaat of heerlijk warm binnen blijft, deze activiteiten zijn perfect om tonnen plezier te beleven met je familie en vrienden. Dus maak van zondag de beste dag van de week ... het hele jaar door!



LENTE

Alles komt tot bloei in de lente! De vogeltjes zingen, de bomen zitten vol knoppen en er worden volop babydierpjes geboren ... Hoog tijd dus om buiten op ontdekking uit te gaan! En als de lentebuien je doornat weer naar binnen jagen, kun je altijd nog cakes bakken en knutselen!



NATUURKUNSTENAAR

Om geweldige kunst te maken heb je geen dure penselen nodig. Je kunt ook gewoon twijgjes en bladeren gebruiken om schilderijen en wrijfwerkjes te maken, net zoals sommige van de eerste kunstenaars deden!

TWIJG-EN-BLAD-SCHILDERIJEN

Kies een verfkwast – of vijf – uit de natuur. Schilderen kun je met bijna alles. Gebruik iets met een ‘handgreep’, zoals een takje of een bloem op een steel. Of kies voor plattere dingen, zoals stenen, om de verf zachtjes op het papier te drukken.

Maak nu je schilderij. Denk niet te veel na over wat je wilt schilderen, maar let op hoe je je voelt terwijl je schildert. Denk na over de afdrukken die je met verschillende dingen kunt maken. Waarmee maak je een dikke lijn? Hoe maak je een borstelige afdruk? Wat is het moeilijkst om mee te schilderen? Wat vind je het leukst?

Je kunt zelfs buiten gaan schilderen, zodat je helemaal opgaat in de natuur terwijl je werkt!

DIT HEB JE NODIG:

- Verfkwasten uit de natuur: takken met blaadjes, twijgjes, zaaddoosjes, bloemen, varens, bladeren van verschillende afmetingen en vormen of veren
- Groot stuk papier (of een rol knutselpapier)
- Acrylverf
- De lange kant van pastelkrijtjes (je kunt het papier eraf halen)
- Twee vellen wit papier

BLADAFDRUKKEN MAKEN

Verzamel bladeren met verschillende afmetingen en vormen. Duw er even zacht op met keukenpapier als ze vochtig aanvoelen zodat ze zeker droog zijn. Leg een vel papier op een glad, droog oppervlak en leg je blaadjes erop. Je kunt er zelfs een patroon of afbeelding mee maken.

Leg er nu een tweede vel papier bovenop. Gebruik je krijt om stevig maar toch zacht over het bovenste vel papier te wrijven. Druk daarbij op de bladeren zodat je een mooie bladafdruk krijgt. Ongelofelijk toch hoeveel verschillende soorten bladeren er zijn, niet?



LENTEBEELD

Maak een mooi lentebeeld met een collage van de fantastische voorwerpen die je in de natuur gevonden hebt tijdens je buitenavonturen.

Denk voor je van start gaat even na over wat je wilt maken. Wil je een gekke mix maken en je verzamelde natuurschatten over het hele papier heen plakken? Of wil je er een afbeelding mee maken? Als je een afbeelding wilt maken, schilder dan eerst een achtergrond op het vel papier. Als de verf droog is, kun je er je vondsten opplakken.

Om je afgewerkte collage te beschermen, meng je een eetlepel PVA-lijm met een gelijke hoeveelheid water. Gebruik een schone, zachte verfkwast om de waterige lijm voorzichtig aan te brengen over je afgewerkte kunstwerkje. Laat het drogen.

En waarom maak je er niet nog eentje als je nog wat mooie bladeren of schelpen overhebt? Want geen twee afbeeldingen zijn hetzelfde!

DIT HEB JE NODIG:

- Vondsten uit de natuur: schelpen, bloemen, bladeren, takjes ... wat je maar vindt
- Stevig papier of karton
- PVA-lijm
- Een zwerfkwast
- Verf (als je dat wilt)



EIERFESTIJN

Mooi geschilderde eieren zijn de perfecte manier om de komst van de lente te vieren. En als je ze uitblaast voor je ze versiert, gaan je creaties nog jarenlang mee!

Prik en draai de speld voorzichtig door het puntige uiteinde van het ei zodat er een gaatje komt. Vraag een volwassene om het gat een beetje groter te maken door voorzichtig wat schaal weg te halen rondom de randen, tot het ongeveer 1 millimeter groot is.

Maak nu op dezelfde manier ook een gaatje aan de andere, bredere kant van het ei: dit gaatje moet ongeveer 2 millimeter breed zijn. Stop je speld of paperclip in het grotere gaatje en wiebel er zacht mee om de binnenkant van het ei door elkaar te roeren.

Houd je ei boven de kom en blaas zacht in het kleinere gaatje tot de binnenkant van het ei uit het grotere gaatje loopt. Blaas niet harder als het er niet gemakkelijk uit komt, anders breekt je ei! Stop gewoon de paperclip er nog even in, wiebel er nog eens mee en blaas dan opnieuw. Jij en je volwassen helper kunnen ook proberen om de gaatjes nog een beetje groter te maken.

Was je kommetje af en doe er wat azijn en koud water in. Spoel je ei uit in het kommetje en blaas er nog eens op tot al het azijnmengsel eruit is.

Laat je eieren volledig uitdrogen, liefst een hele nacht.

Nu is het tijd om ze te versieren! Je kunt acrylverf gebruiken om geweldige ontwerpen te maken of grappige gezichtjes op je eieren te schilderen. Beschilder ze met PVA-lijm en dompel ze onder in glitter om ze te laten schitteren. Je kunt zelfs kleurstof gebruiken en de fantastische batikpatronen op de volgende bladzijde uitproberen.

DIT HEB JE NODIG VOOR MOOIE EITJES:

- Eieren op kamertemperatuur
- Een rechte speld, tandenstoker of paperclip
- Een scheutje witte azijn
- Een kommetje
- Een schort, want dit kan een vies werkje zijn!
- Acrylverf
 - PVA-lijm
 - Glitter



DIT HEB JE NODIG VOOR BATIKEIEREN:

- Uitgeblazen of hardgekookte eitjes (hardgekookt is het makkelijkst)
- Pastelkrijtjes (vooral met wit kun je heel mooie ontwerpen maken, maar elke andere kleur dan die van je kleurstof is goed) of goud- of zilverkleurige watervaste stiften
- Kleurstof (natuurlijke of uit een pakje. Je kunt ook voedingskleurstoffen gebruiken)
- Een kom

Teken een ontwerp op je ei met een krijtje of stift. Het kunnen tekeningen zijn of leuke kronkellijntjes!

Dompel je ei onder in de kleurstof. Als je een uitgeblazen ei gebruikt, houd je het even omlaag met een lepel zodat het niet omhoog komt drijven. Hoe langer je je ei in de kleurstof laat, hoe donkerder de kleur wordt.

Als je klaar bent, haal je je ei er voorzichtig uit en leg je het op een velletje keukenpapier om het te laten drogen.





WORD EEN BOOM

Wist je dat veel yogahoudingen genoemd zijn naar planten of dieren uit je omgeving? Yoga is een geweldige manier om je lichaam te stretchen en te bewegen. En deze natuurhoudingen zijn nog leuker als je ze buiten doet! Probeer traag en diep te ademen terwijl je lichaam de houdingen aanneemt.

BOOM

Ga mooi rechtop staan. Kies een plekje recht voor je en houd je ogen op die plek gericht. Dat helpt om je evenwicht te bewaren.

Til je linkervoet op en zet hem plat tegen de binnenkant van je bovenbeen (het maakt niet uit waar precies, maar niet tegen je knie), met je linkerknie naar buiten gedraaid. Houd je handen voor je hart, met de palmen tegen elkaar en je vingers omhoog.

Strek je armen boven je hoofd uit. Je kunt je handpalmen samenhouden of je armen een beetje wijder uit elkaar houden, zoals de takken van een boom.

Herhaal dit voor het andere been. Is een been stabiel dan het andere? Hoelang kun je zo blijven staan?



NEERWAARTSE HOND

Ga rechtop staan, steek je handen in de lucht.

Buig voorover en zet je handen op de grond naast je voeten. Zet je beide voeten achteruit zodat je billen de lucht in steken, houd je benen en armen gestrekt. Laat je hoofd omlaag hangen en houd je nek ontspannen. Til je hoofd niet op en kijk niet rond, want zo kun je je nek bezeren.

Beeld je in dat er een koord rond je heupen zit dat ze achteruit en omhoog trekt, zodat je rug recht en lang blijft. Voel je dat heerlijk rekkende gevoel in je rug en benen?



DIT HEB JE NODIG:

- Comfortabele, rekbare kleding
- Een vlakke, open ruimte
- Een yogamatje (optioneel)

KAT EN KOE

Ga op je handen en knieën zitten. Maak een tafeltje, met een rechte rug en je ogen naar de grond gericht.

Til je hoofd op terwijl je inademt en kijk vooruit (maar kantel je hoofd niet te ver naar achteren) en krom je rug zodat je buik naar de grond toe kantelt. Dit noemen we de koehouding. Boe!

Terwijl je uitademt, maak je je rug rond en trek je je navel op, naar je ruggengraat toe, met je armen recht en je hoofd omlaag. Dit is de kathouding. Miauw!

