

UITLEG SYMBOLEN:



welk materiaal nodig?



voor welke leeftijd?

van 3-10 jaar



**voor binnen / voor buiten
voor binnen en buiten?**



voor hoeveel kinderen?

*kan alleen / vanaf twee spelers /
aantal kinderen maakt niet uit*



mama of papa of een andere volwassene nodig?



voor welk seizoen?



hoe lang ben je ermee bezig?

zo klaar / beetje voorbereiding / veel voorbereiding

Hallo!

Heeft jouw kind wel eens vreselijk last van *verveleritis*? Of heb jij zelf nood aan een frisse wind door je entertainment-inspiratie?

In dit boek vind je **150 eenvoudige tips om je kroost gezellig bezig te houden...** alleen, samen met mama, papa, oma of opa, of met een heleboel vriend(innet)jes.

Akkoord, in een overvolle, bloedhete wachtzaal is een smartphone al meer dan eens een handig ding gebleken. Maar onder het motto '**minder scherm, meer lol**', reik ik je graag een paar leuke alternatieven aan.

Welke tips je dan wel voorgeschoteld krijgt?

- Dingen die echt lukken (en er vaak ook nog eens te gek uitzien, hoera!).
- Dingen waar je (bijna) niets voor nodig hebt.
- Dingen die niets of niet veel geld, tijd of moeite kosten.
- Dingen waar je geen halve dag aan moet werken om je kind er dan amper tien minuten mee te zien spelen.
- Dingen die je kinderen prikkelen, stimuleren en uitdagen op heel veel vlakken.
- Dingen die lollig zijn voor iedereen – jezelf inbegrepen!
- Dingen waardoor jij, met een beetje geluk, zelfs wat extra vrije tijd scoort.

Of dat is tenminste de bedoeling. Ik hoop dat het je lukt en dat je er vooral héél veel plezier aan beleeft, samen met je kind(eren).

Liefs,

SARAH

*Test jij een van onze 150 EHBV-tips uit?
Deel je foto's via #mamabaasehbv!*

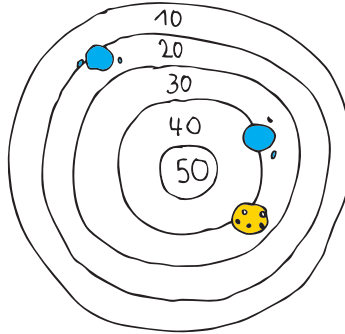
8

Teken met stoepkrijt een dartsbord op de grond.

Ken punten toe aan elke cirkel, de binnenste cirkel is het meeste waard (*bull's eye!*). Laat elk kind om beurten gooien met een natte spons of een steentje.



- stoepkrijt
- emmer
- spons of steentje



ALLE



BUITEN



MAAKT
NIET UIT



NEEN



ZON



ZO KLAAR

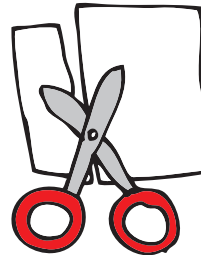
9

Sneeuwpret voor kouljders:

- > Neem een flink pak wit (klad)papier.
- > Knip de vellen in snippers, of laat de kinderen het zelf doen.
- > Stop alle snippers in een zakje.
- > Ga op een stoel staan.
- > Tel af en strooi de hele zwik uit over de kinderhoofdjes.
- > Het sneeuwt!



- wit papier
- schaar
- zakje



ALLE



BINNEN



MAAKT
NIET UIT



JA



ALLE



ZO KLAAR



13

Ga op expeditie in je eigen huis. Tropenhelm op, vergrootglas in de aanslag en laat je kinderen alle (of enkele) lades en kasten waar ze normaal niet in mogen zitten, opentrekken en ontdekken. Wel even afspreken dat het alléén dan mag!

Disclaimer: enkel doen als je in een héle goeie en vergevingsgezinde bui bent.



• evt. onderzoekerspullen en/of -outfit



VANAF
4 JAAR



BINNEN



MAAKT
NIET UIT



JA



ALLE



EEN BEETJE

14

Maak toverzand. Meng hiervoor acht kopjes bloem met een kopje babyolie. Zet er wat potjes en zandvormpjes bij. Ga zitten. Drink iets lekkers. Lees een tijdschrift. Drink nog iets.

En haal dan de stofzuiger boven. (Maar hey, de verhouding tijd voor jezelf - stofzuigertijd is dan nog altijd méér dan in balans.)



• grote bak
• bloem
• babyolie
• zandvormpjes of potjes



ALLE



BINNEN EN
(BIJ VOORKEUR)
BUITEN



KAN
ALLEEN



JA



ALLE



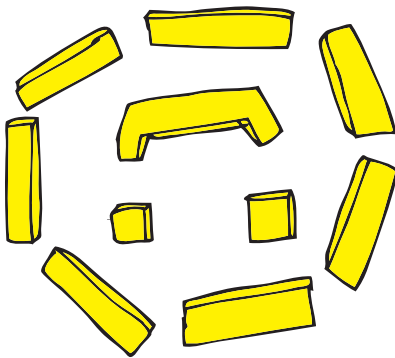
EEN BEETJE

15

Bewandel het pad der verlichting! Beschilder een heleboel keien of houten latjes met lichtgevende verf. Laat drogen en leg alles vervolgens in de buurt van een lamp. Als het donker wordt, kan je kroost een lichtgevend tuinpad aanleggen. Of er figuren mee vormen. Of torens mee bouwen. Of nog beter: organiseer een zoektocht naar de lichtgevende items of gebruik ze als wegwijzers voor een wandeltocht-in-het-donker.



- lichtgevende verf
- verfborstels
- schilderschorten
- keien of latjes



ALLE



BUITEN



MAAKT
NIET UIT



JA



DROOG



EEN BEETJE

21

Heerlijk herfstspel: hark alle bladeren uit je tuin op een hoop, verstop er iets onder – denk aan een koekje, gouden chocolademunten, een klein cadeautje of een tip over een uitstap later op de dag – en laat je kroost zoeken tot ze de schat vinden!



- hark
- verrassing



ALLE



BUITEN



MAAKT
NIET UIT



JA



HERFST



ZO
KLAAR

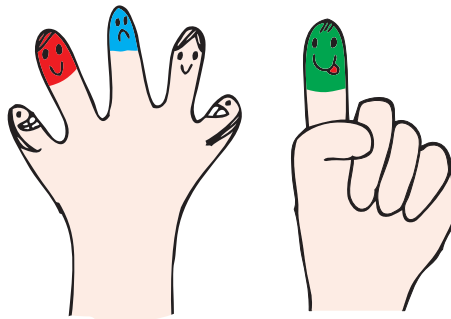
22

Speel poppenkast. Helaas: geen poppenkastpoppen hebben is géén excuus om het niet te doen. Met knuffels, beschilderde toiletrolletjes of zelfs je eigen vingers met daarop een gezichtje getekend, lukt het net zo goed.

En anders komen mijnheer Sokpop en de familie Vingerpopjes wel to the rescue (zie p. 147 en p. 85)!



- mannetjes



ALLE



BINNEN
& BUITEN



MAAKT
NIET UIT



JA



ALLE



ZO
KLAAR



26 **Homemade memory.** Want het is nu eenmaal leuk om je speelgoed op te eten – toch?

Leg twee stuks van alles netjes geordend op tafel. Bijvoorbeeld:

- > 2 dezelfde knopen
- > 2 letterkoekjes
(als je er genoeg van hebt, is een spel met enkel letterkoekjes ook leuk!)
- > 2 bloemen
- > 2 suikerklontjes
- > 2 wattenschijfjes
- > 2 druiven
- > 2 centen

Zet over elk item een ondoorzichtig bekertje. Draai twee bekertjes per keer om en probeer te onthouden welk item waar ligt. Als je twee dezelfde dingen vindt, mag je ze houden. Als je klaar bent, mag je de eetbare dingen lekker opsmullen.



- voorwerpen (2 van elk)
- ondoorzichtige bekertjes



ALLE



BINNEN
& BUITEN



MAAKT
NIET UIT



JA



ALLE



ZO
KLAAR

27 Zet een opblaasbaar zwembadje in je woonkamer, vul het met alle ballen die je kunt vinden (of met kleine, stevige ballonnen) en je **instant ballenbad** is klaar!



- opblaasbaar zwembad
- veel ball(onn)en



ALLE



BINNEN



KAN
ALLEEN



JA



ALLE



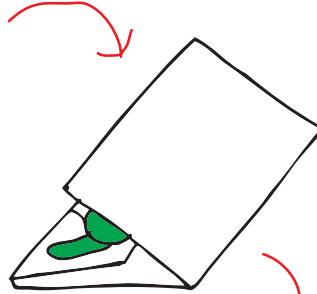
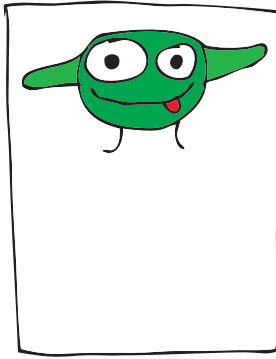
EEN BEETJE

28

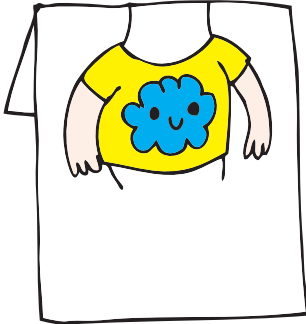
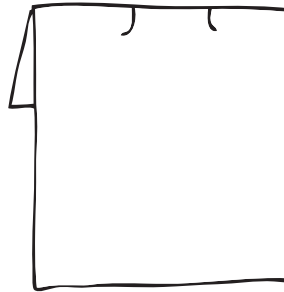
Neem een vel papier en teken op de bovenkant een gek gezichtje. Hoe zotter, hoe beter!



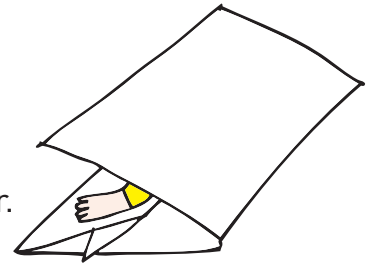
- potlood
- papier



Vouw het papier nu om en laat enkel twee kleine streepjes van de hals zichtbaar.



Geef het blad door. De volgende tekent nu het lijfje, vouwt weer om en geeft door.



De laatste tekent een stel benen. Vouw het papier weer open en laat je verrassen door een **knotsgek figuurtje!**



ALLE



BINNEN
& BUITEN



MINSTENS
MET TWEE



NEEN



ALLE



ZO KLAAR

56

Maak een **close-upfoto** van je kind en print hem verschillende keren in zwart-wit af op A4-formaat. Laat je kind erop los en laat het zichzelf rode stippen geven met verf of stiften (windpokken, oh jee!). Een snorretje, gek kapsel of een grappige bril? Ook lachen!



- fototoestel
- printer
- verf of stiften



ALLE



BINNEN



KAN ALLEEN



JA



ALLE



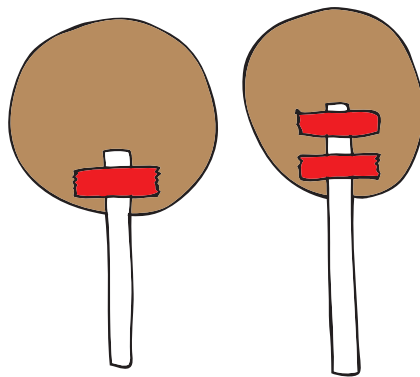
EEN BEETJE

57

Een **partijtje ballonnenpingpong** kan een regenachtige middag redden. Wat zeg ik, dat wordt gewoon een TOPnamiddag! Per speler heb je een kartonnen bordje en een houten ijslollystokje nodig. Plak aan elk bord een stokje, blaas een ballon op en je kunt van start.



- ballon
- kartonnen bordje(s)
- houten ijslollystokje(s)
- plakband



ALLE



BINNEN



KAN ALLEEN



NEEN



REGEN



ZO KLAAR

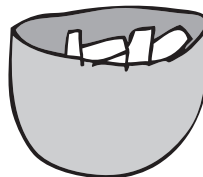
58

Bingo met veel grote cijfers is meestal moeilijk voor kleintjes, maar deze **hilarische kinderbingo** kunnen ze vaak al wel! Zo doe je het:

- > Maak per kind een kaart met activiteiten, bv. doe een aap of robot na, zing je lievelingslied, tel tot 10, zeg het alfabet op, trek een gekke bek of loop achterstevoren rond de tafel. De opdrachten variëren naargelang de leeftijd van je kind. Samen activiteiten bedenken is al de helft van de lol!
- > Schrijf bij elke activiteit een cijfer of een kleur.
- > Het is fijn als je een echte bingodraaimolen hebt, maar ook met nummers of kleurtjes op strookjes papier in een kom, lukt het prima. Stop er ook enkele 'lege' briefjes bij: cijfers of kleuren die op geen enkele kaart voorkomen, of slechts op één kaart.
- > Het kind dat het overeenstemmende kleurtje of cijfer op zijn kaart ziet, roept 'bingo!' en voert de opdracht uit. En ja, het kan zijn dat er dan eentje een robot nadoet, terwijl de andere het alfabet netjes staat op te zeggen.



- pen of stiften
- papier
- bingodraaimolen of kom



ALLE



BINNEN



MAAKT NIET UIT



JA



ALLE



EEN BEETJE

104

Geen tijd voor de gelukskoekjes van p. 38?
Knisperkoekjes zijn je *no stress* alternatief –
je hoeft ze zelfs niet te bakken!

- > Smelt een paar stukken pure chocolade.
- > Roer er een handvol ontbijtgranen of noten door (rice krispies, corn-flakes, muesli of noten, of een mengeling hiervan).
- > Schep het mengsel in kleine rotsjes op een schotel, bekleed met bakpapier.
- > Laat opstijven in de koelkast. Klaar!



- ontbijtgranen en/of noten
- pure chocolade
- bakpapier



ALLE



BINNEN



KAN
ALLEEN



JA



ALLE



EEN BEETJE

105

Pop-up beautysalon – inclusief komkommerschijfjes
op de ogen, een manicuresessie, relaxerend voetbadje
en natuurlijk een grote handdoek rond het haar
gedraaid. Net echt!

TIP

Een absolute topper voor *girly girls* verjaardagsfeestjes!



- komkommerschijfjes
- voetbadje
- handdoeken
- nagellak
- handcrème
- andere verzorgingspullen



ALLE



BINNEN



LEUK VANAF
2 KINDEREN



JA



ALLE



EEN BEETJE

