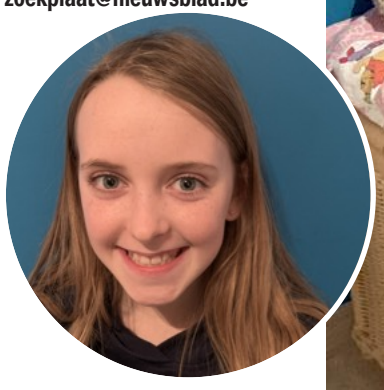
BLIJ(f)InUwKot

Nu de coronacrisis iedereen thuishoudt, kunnen mama's en papa's wel wat inspiratie gebruiken om die kleine energiebommetjes prettig bezig te houden. Redactrices Liesbet Aelvoet, mama in lockdown, en Eva De Poorter, die onze Jommekeskrant samenstelt, verzamelen een resem fijne activiteiten en goede raad om de dagen samen door te komen.

WIE NIET THUIS IS, IS GEZIEN
Waar is Jinte?

Speel je mee? Verstop je, laat mama of papa een foto maken en stuur die, samen met je naam, een portretfotootje en de oplossing naar zoekplaat@nieuwsblad.be



(Oplossing: in de mand aan het voeteneinde)

De tip voor mama en papa
door opvoedingsdeskundige Eva Bronsveld

Benoem de dingen waar je dankbaar om bent

Het zijn pittige tijden en in vrijwel ieder gezin doen zich nu vaker stressvolle momenten of lastige situaties voor. Door iedere dag ook even bewust stil te staan bij de fijne momenten die je samen hebt beleefd, gaat de aandacht niet alleen naar die moeilijke dingen. Dat is voor jezelf fijn, maar ook je kinderen beleven de dag dan positiever. Je kunt er bijvoorbeeld een gezamenlijk moment van maken door bij het avondeten op te noemen wat je die dag fijn vond. "Ik ben dankbaar dat we gezond zijn." "Dat we hebben kunnen uitslapen." "Dat we zo hard konden lachen vanmiddag." Hoe meer je dit soort dingen benoemt, hoe meer je ze ook zult zien.

Creatief in coronatijden
Stoepkrijtverf

Teksten, hinkelbanen, wegwijzers, ... wat kun je eigenlijk niet maken met stoepkrijtverf? Zelfs die saaie klimop krijgt ineens de mooiste bloemen.

MARTINE BUURMAN

Nodig
- 1 eetlepel bloem
- 1 eetlepel water
- 10 druppels voedingskleurstof
- Paar druppels afwasmiddel
- Eventueel stencils

Doen

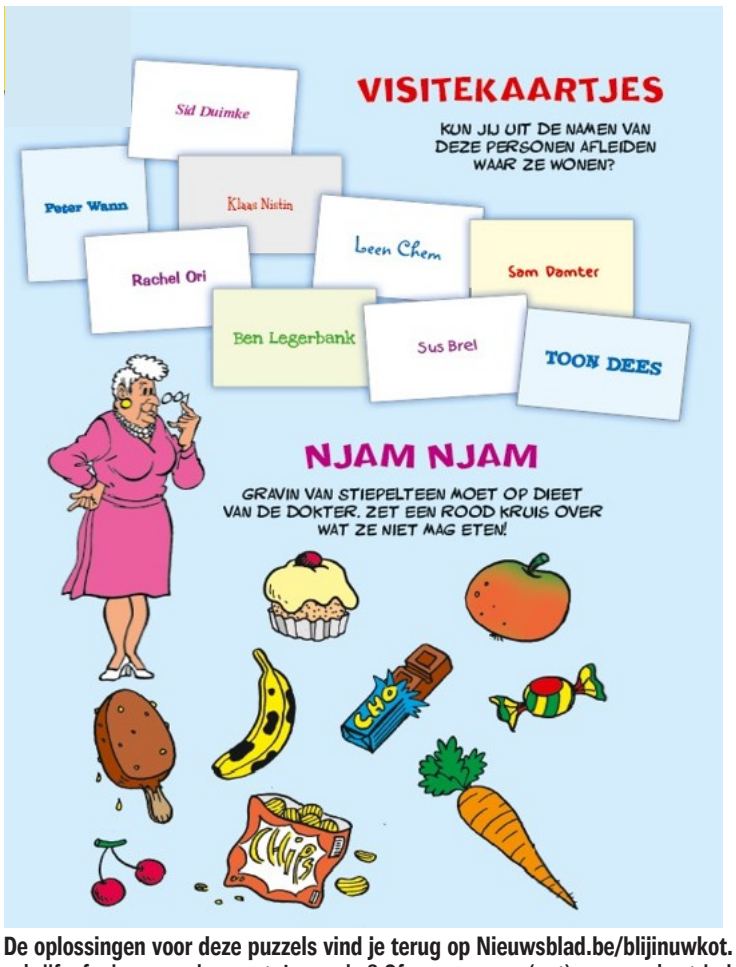
Meng alle ingrediënten in een bakje, totdat de inhoud de dikte van verf heeft. Gebruik een kwast om de verf aan te brengen op de stoep of muur. Je kunt eventueel stencils of tape gebruiken om figuren en patronen te maken. Of gebruik een aardappel, appel of selderij als stempel. Het duurt een paar regenbuitjes voordat de tekeningen helemaal zijn weggespoeld.

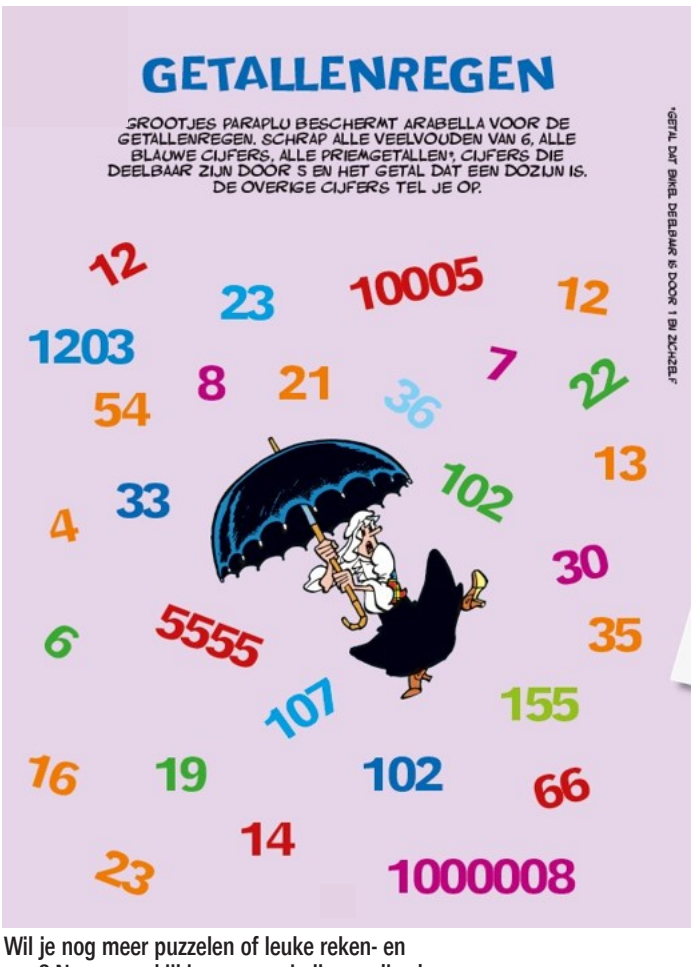
Uit 'Artie farty lab',
Nicoline Van Slingelandt-Asselbergs,
uitgeverij Loopvis, 124 p., 14,95 euro.

Leuk om te doen vandaag!
De stoep versieren

Neem je krijtjes – of maak je stoepkrijtverf eerst zelf – en ga het lievelingsdier van dat vriendje dat je eigenlijk wel een beetje mist, op zijn stoep tekenen. Of een bloemetje voor de deur van de buurvrouw. Of een taart voor het raam van je jarige vriendinnetje. En een hartje voor de zorgverleners op straat!

Puzzelen met Jommeke





De oplossingen voor deze puzzels vind je terug op Nieuwsblad.be/blijinuwkot. Wil je nog meer puzzelen of leuke reken- en schrijfoefeningen maken met Jommeke? Of gewoon een (ont)spannende strip lezen? Neem een kijkje op www.ballonmedia.shop

De turntip
door turnleraar Dennis Duchesne

RR

Sportief vierkant

Nodig? Zoek 4 voorwerpen. Bijvoorbeeld een schoen, emmer, wc-rol, flesje water, maar ook kousen of een balletje, alles kan. Leg ze in een vierkant op de grond en zet je kind in het midden.

Doen? Roep een voorwerp, ga dat zo snel mogelijk tikken en loop terug naar het midden is de opdracht. Daarmee trainen we reactiesnelheid en uithouding.

Variëren? Dat kan door twee voorwerpen te roepen en ze alle twee te gaan tikken. Of door naar het voorwerp te hinken en terug te lopen. Of waarom niet eens op handen en voeten? Veel sportplezier!