

# ZOMER Vakantie KALENDER

6 JULI - 30 AUGUSTUS 2020

Wat?

## 5X BALANS CHALLENGES

Leuke

## UITDAGINGEN!

- 1 #BouwChallenge
- 2 #JournaalChallenge
- 3 #ZwerfvuilChallenge
- 4 #SpeurtochtChallenge
- 5 #BurenBeweegChallenge

SPECIAL VOOR JOU!

Leuke challenges & vakantie-doe-tips

Doe ook mee!  
5x BALANS Challenges

Doe deze zomer mee met de **BalansChallenges!** Stuur zoveel mogelijk foto's en filmpjes naar [challenge@balansdigitaal.nl](mailto:challenge@balansdigitaal.nl) met de hashtag # van de Challenge waar je aan meedoet in het onderwerp. Wij posten jouw inzending op Balans Facebook en Insta.

👁️👁️ de achterkant van deze poster voor de uitleg van de 5 Challenges!

YES!

LEZEN ONTDEKKEN UITDAGEN DOEN!

Op pad?

Wat kun je in je eigen buurt doen?

- Bak thuis een groot aantal cupcakes en bezorg ze bij buurtbewoners die het moeilijk hebben, eenzaam zijn en de deur niet uit kunnen.
- Ga samen met je ouders een avondwandeling maken. Als je goed kijkt en luistert, zie en hoor je heel andere dingen dan overdag.
- Zoek de mooiste stenen en beschilder ze daarna thuis met glow in the dark-verf. Een eyecatcher voor op je nachtkastje!
- Met deze bingokaart van Naturalis ga je op zoek naar dieren, sporen, geurtjes en nog veel meer: [naturalis.nl/system/files/inline/Speurtocht.pdf](https://naturalis.nl/system/files/inline/Speurtocht.pdf)
- Verzamel in de buurt alle rommel die je tegenkomt. Kijk of er spullen tussen zitten waar je zelf een kunstwerk van kunt maken, zoals verpakkingen, houtresten, stoelpoten, etc. Zo bouw jij je eigen afvalkunstwerk (en is de buurt weer opgeruimd!). Voorbeelden zie je op [nl.pinterest.com/groenmetsaar/plastic-afval-kunstwerken](https://nl.pinterest.com/groenmetsaar/plastic-afval-kunstwerken)

Z.O.Z

5X BALANSCHALLENGES

Word lid van BALANS via [balansdigitaal.nl/lid-worden](https://balansdigitaal.nl/lid-worden)

MAAK 'N FOTO

KLIK!

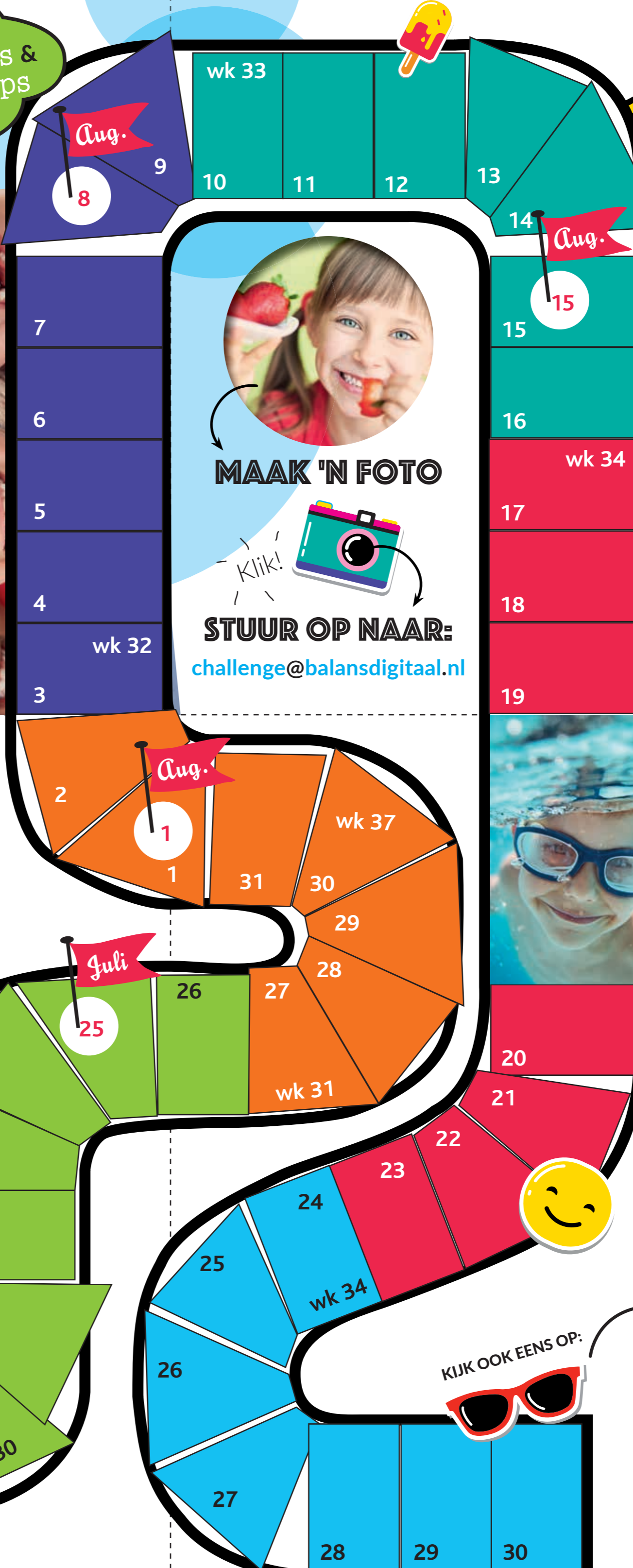
STUUR OP NAAR:

[challenge@balansdigitaal.nl](mailto:challenge@balansdigitaal.nl)

- [balansdigitaal.nl](https://balansdigitaal.nl)
- [@OuderverenigingBalans](https://www.facebook.com/OuderverenigingBalans)
- [@Balansdigitaal](https://www.instagram.com/Balansdigitaal)
- [Oudervereniging Balans](https://www.linkedin.com/company/Oudervereniging-Balans)
- [@balans\\_oudervereniging](https://www.instagram.com/balans_oudervereniging)

**BALANS**  
perspectief voor ieder kind

©DIT IS EEN EENMALIGE UITGAVE EN HOORT BIJ BALANS MAGAZINE, JAARGANG 33, NR. 3, 2020





# Ook binnen kun je de leukste dingen doen

- Zie je door de bomen het bos niet meer? Maak om te beginnen een dag- en een weekschema, zodat jullie allemaal weten waar je aan toe bent. De **maandkalenders juli & augustus op de voorkant** van de poster zijn daar perfect voor! (N: deze zijn weggehaald)
- Bak een heerlijke zomertaart. Ieder heeft een eigen taakje: de één weegt de ingrediënten, de ander mixt het beslag en de volgende versiert de taart met fruit. Oudere kinderen kunnen zelf hun eigen mini-taartje of cupcake maken. Voor inspiratie, per leeftijdscategorie: **laurasbakery.nl/ bakken-met-kinderen**
- Leer samen met Donald Duck typen: **ducktypen.nl**
- Doe mee aan de Nemo-challenge: begin met een rijtje rechtopstaande boeken, geef ze een zetje en zorg dat er een kettingreactie ontstaat. Je kunt door het hele huis heen gaan! Kijk voor voorbeelden op **nemosciencemuseum.nl** (zoek op: kettingreactie challenge).
- Wil je leren tekenen? Op **teamentalento.nl** kun je allerlei soorten workshops volgen. Van striptekenen tot wilde dieren. Ook zijn er workshops over bijvoorbeeld knutselen, digitaal en theater.
- Sporten kan ook binnen! Op **juffrouwemke.com** (zoek op: gymideeën) vind je voor elke leeftijd allerlei filmpjes met leuke gymoefeningen. Of download de gratis app **Sportbouwer**, waarin stap voor stap allerlei sportvaardigheden worden uitgelegd, speciaal voor kinderen die sporten lastig vinden. Leer de koprol of ga touwtjespringen.
- Wil je als ouder even tot rust komen? Doe dan een paar yoga- of meditatieoefeningen. Op Youtube

(zoek op: *happy with yoga*) vind je verschillende soorten yoga-vormen, waaronder een reeks antistress-oefeningen. Mediteren kun je bijvoorbeeld doen aan de hand van de populaire app *HeadSpace*.

## Maak je eigen

# moestuin



Wat is er leuker dan je eigen gezaaide tomaatjes of radijsjes te eten? Ook in de zomer kun je nog je eigen moestuintje maken. In de volle grond in de tuin of in een grote pot op je balkon. Hoe doe je dat?

- Kijk eerst welke groenten je nog kunt zaaien in de zomer. Denk bijvoorbeeld aan sla, wortelen, bietjes, komkommer, radijs en tuinkers. Vooral sla, tuinkers en radijsjes groeien snel en zorgen dus voor zichtbaar resultaat. Belangrijk voor kinderen!
- Koop zaadjes en zaai ze in kleine potjes die je op een zonnige plek voor het raam zet.
- Zorg ervoor dat de aarde altijd vochtig is.
- Als het mini-plantje dat tevoorschijn komt minstens twee blaadjes<sup>o</sup> heeft, kun je het buiten planten. Doe dit voorzichtig, zonder de wortels te beschadigen. Let erop dat de plantjes ver genoeg uit elkaar staan.
- Nu is het een kwestie van water, zon en groeien maar.
- Voor kinderen zijn er verschillende tuinierboeken te koop, bijvoorbeeld het **Praktisch handboek voor jonge tuiniers** (Michel Luchesi), boordevol tips én knutselideeën.



## 5X BALANSCHALLENGES

Doe deze zomer mee met de BalansChallenges!

Stuur zoveel mogelijk foto's en filmpjes naar [challenge@balansdigitaal.nl](mailto:challenge@balansdigitaal.nl) met de hashtag # van de Challenge waar je aan meedoet in het onderwerp. Wij posten jouw inzending op Balans Facebook en Insta.

- 18 juli** **1 De #BouwChallenge** Bouw jouw ideale vakantieoord van Lego of ander bouwspelgoed, of maak er een van ijsstokjes, plankjes, takken uit het bos, kartonnen dozen of verpakkingen. Ga helemaal los en stuur ons foto's of filmpjes van het eindresultaat.
- 25 juli** **2 De #JournalChallenge** Maak jullie eigen Journaal, maar dan met items over de belevenissen in jullie gezin. Wie van jullie is een echte nieuwslezers? Wie houdt de korte interviews? Liet iemand de melk omvallen bij het ontbijt? Nieuwsitem! Eet je zus bij de lunch meer hagel dan boterham? Nieuwsitem! Irritaties omdat de berg was groeit en groeit! Alles is nieuws! **Plak en knip het filmpje aan elkaar en stuur het op.**
- 1 aug.** **3 De #ZwerfvuilChallenge** Maak je eigen buurt een beetje mooier. Ga op pad bewapend met een paar vuilniszakken en plastic handschoenen en ga in je eigen buurt of park het zwerfvuil te lijf. **Maak een foto of filmpje van al het vuil dat je hebt opgehaald.**
- 8 aug.** **4 De #SpeurtochtChallenge** Zet een leuke speurtocht uit in je eigen buurt, voor je eigen kinderen (en de buurtkinderen). Maak bijvoorbeeld foto's van (delen van) huizen in de straat of plekken in de buurt en stel zo een fotospeurtocht samen. Print de foto's uit en laat de kinderen, eventueel onder begeleiding, zoeken bij welke plek welke foto hoort. **Deel jouw speurtochtideeën!**
- 15 aug.** **5 De #BurenBeweegChallenge** Spreek met je burens af, en zij met hun burens, en daar weer de burens van, dat jullie - op een vooraf afgesproken tijdstip - gaan streekdansen. Alle bewegingen, alle danspassen zijn oké. Vorm met elkaar een lint (op gepaste afstand) of de B van Balans (!) in de straat. Muziektip: Holiday van Madonna! Bekijk het filmpje via Youtube (zoek op: holiday Madonna). Maar iets moderners is natuurlijk ook goed. **Stuur ons het filmpje van het resultaat!**



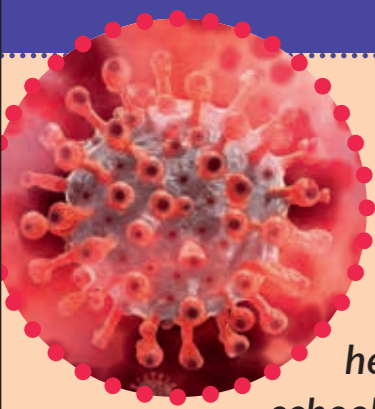
op f en i



Alle medewerkers van Balans wensen jullie een fijne zomer, take care!



## Hoe ga je om met angst voor corona?



Het zijn onzekere tijden: we moeten afstand houden van elkaar, kinderen hebben een nieuw school- en thuiswerk-

ritme en niemand weet hoelang dit gaat duren. Het kan voor angst zorgen bij kinderen. Het is belangrijk om daar als ouder goed mee om te gaan.

- Erken dat dit geen normale periode is, leg uit wat corona is en wat dat betekent voor het dagelijkse leven in jullie gezin. Pas je uitleg aan aan het begripvermogen van je kind. Check of je kind het begrepen heeft.
- Benadruk dat angst er mag zijn. Stimuleer kinderen om hun onzekerheden en angsten te delen. Geef aan dat jij er altijd bent voor hun vragen.
- Zeg niet dat er niets aan de hand is, kinderen pikken meer op dan je denkt.
- Maak het onderwerp ook niet zwaarder dan nodig is. Ja, er zijn risico's, maar ook: het leven gaat door, maar dan wel op een iets andere manier. Bied ook hoop: wetenschappers werken hard aan een vaccin.
- Zorg ervoor dat het thuis niet de hele dag over corona gaat. Bespreek niet alle ins en outs met je kinderen in de buurt.
- Zorg voor een goede balans tussen het onderwerp corona en afleiding en ontspanning.
- Let op signalen van stress of spanning: piekeren, slecht slapen, woedeaanvallen, vermoeidheid, terugtrekgedrag.
- Wil je kind met iemand anders praten over zijn angsten? Voor kinderen is er de Kindertelefoon: 0800-0432 of [kindertelefoon.nl](http://kindertelefoon.nl), jongeren en jongvolwassenen kunnen terecht bij MIND korrelatie: 0900-1450 of [mindkorrelatie.nl](http://mindkorrelatie.nl)



Ik ben oververhit! Wat nu?



Je kunt letterlijk of figuurlijk af en toe oververhit raken, door het hete weer én door het vele samenzijn in één huis. Maar er zijn oplossingen!

- Ga met je hoofd voor de ventilator zitten, en met je voeten in een koud voetenbadje.
- Sla kilo's watermeloenen in: de perfecte dorstlesser.
- Watergevechten met je kinderen: de perfecte bezigheid. Waterballonnen, de tuinslang, emmers, een opblaaszwembad, mogelijkheden genoeg.
- Tranquilo: doe het rustig aan, denk aan een siësta. Bewoners van tropische landen doen niet anders.
- Maak je niet druk. Een akkefietje met je kinderen? Laat het zo veel mogelijk los door even afstand te nemen.
- Heb je een tuin? Ga kamperen of slaap op het balkon.



## Meer tips voor in je tuin of op je balkon

- Ga met een vergrootglas of -potje op zoek naar de allerkleinste insecten. Je kunt daarvoor kriebelbeestjes-zoekplaten gebruiken: **klasanjuflinda.nl** (zoek op: kriebelbeestjes) Leuk voor kinderen t/m groep 4.
- Maak van bloempotten de mooiste creaties (ook leuk voor je moestuintje). Kleine kinderen kunnen bijvoorbeeld handafdrukken maken. Voor meer inspiratie: **love2bemama.com** (zoek op: fleurige potten) en **zegmaarbabs.be** (zoek op: kleurrijke potten).
- Ontdek met de Tuinvogel-app van de Vogelbescherming welke vogels in jullie tuin 'wonen'.
- Leuk om met je ouders te doen: oud-Hollandse spelletjes. Koekhapen, zaklopen, spijkerpoepen of blikgooien. Kijk voor nog meer spelletjes op **oudersvannu.nl/kind/spelen/oud-hollandse-spelletjes**
- Haal de tent van zolder en ga kamperen in je eigen tuin. Maak 's ochtends je eigen ontbijtje.

- Wist je dat je ook zelf stoepkrijt kunt maken? **Dit heb je nodig:**
  - 250 ml water
  - 250 ml meel (of maïzena)
  - 2 eetlepels afwasmiddel
  - voedingskleurstof
  - een muffinvorm of losse bakjes
  - verfwasten

Meng het water, het meel en het afwasmiddel tot een glad mengsel. Verdeel dit over de bakjes. Voeg per bakje net zoveel kleurstof toe als je wilt. Deze stoepkrijtverf breng je het makkelijkste aan met een kwast.

- Ga eens lekker op je rug in het gras liggen en kijk naar de wolken. Even niets doen en wegdromen is ook heerlijk. Ook voor ouders!

