

# WAT GAAN WE DOEN VANDAAG?

**BEWEGEN | KNUTSELEN | BAKKEN**

ACTIVITEITEN VOOR THUIS  
VOOR KINDEREN VAN 4-12 JAAR  
VEEL SPEELPLEZIER!



Even geen school, BSO of sportclub.....

Om de verspreiding van het coronavirus zoveel mogelijk tegen te gaan, zijn in Nederland de basisscholen, kinderopvang en sportclubs voor een aantal weken gesloten. Dit betekent dat kinderen en ouders veel meer tijd thuis met elkaar doorbrengen, dan dat zij normaal gesproken zouden doen. Om ouders en kinderen te inspireren bij het bedenken van activiteiten, hebben wij dit toffe activiteitenboek in elkaar gezet. Deze activiteiten zijn voor in het weekend of om te ontspannen na het werk wat de kinderen voor school hebben gedaan. Aan jullie de keuze 😊

Op de volgende pagina's vinden jullie allerlei activiteiten om samen of zelfstandig te doen. Van knutselen tot binnen bewegen en van een online dansles volgen tot letters en cijfers buiten leren.

In iedere activiteit wordt "je" gebruikt i.p.v. het verschil te maken tussen ouders en kinderen. Dit hebben we gedaan om het overzichtelijk te houden. Kijk per activiteit even goed of deze geschikt is voor kinderen om zelfstandig te doen óf dat hulp van papa en/of mama verstandig is. Denk hierbij aan het voorbereiden van de activiteit of het gebruik van materialen.

Maken jullie gebruik van het activiteitenboek? Dan vinden wij dit leuk om terug te zien of te horen! Deel daarom gerust een foto of berichtje met ons via Facebook, Instagram of de ouderapp. Wist je dat wij sowieso wekelijks leuke nieuwtjes, activiteiten en andere berichten delen via social media en de ouderapp? Je vindt De Kinderhaven op Facebook en Instagram via: De Kinderhaven Leiden of De Kinderhaven Alphen.

Wij wensen jullie veel speelplezier!

Team De Kinderhaven

# Power smoothie

Even een lekkere power smoothie voor tussendoor. Jullie zijn al de hele week hard aan het werk!

## Wat heb je nodig (4 personen):

- 2 bananen.
- 2 sinaasappels.
- 250 gram aardbeien.
- 250 ml magere yoghurt.
- (kinder) messen.
- Snijplank.
- Blender.
- Bekers.
- Evt. citruspers.



## Aan de slag:

- Deze smoothie is snel en gemakkelijk te maken. Was de aardbeien en snijd de kroontjes er van af. Snijd vervolgens de bananen in plakjes. Snijd de sinaasappels doormidden en pers het sap er uit. Meng het sinaasappelsap in een blender met de aardbeien, plakjes banaan en de magere yoghurt.
- Meng het geheel tot een heerlijke smoothie in de blender.
- Schenk de smoothies maar in de bekertjes.
- Het fruit geeft ons lichaam extra vitaminen om weer goed aan de slag te kunnen gaan!

# Maak je eigen rap!

Ronnie Flex, Boef, Gers Pardoel, Ali B, allemaal bekende Nederlandse rappers. De rap is ontstaan in Amerika, maar is in Nederland al jaren populair. Wij maken onze eigen rap!

## Wat heb je nodig:

- Computer met internet.
- Selectie van goede You Tube filmpjes.
- Songteksten geprint.
- Papier.
- Pen.

## Aan de slag:

### Stap 1:

Oefen eerst eens rapteksten van bekende rappers. Hierdoor weet je hoe het voelt om te rappen en een goede "flow" te krijgen.

### Stap 2:

Kies de beat. Zoek eerst een beat uit, dus de muziek waarop je straks wilt gaan rappen. Dit kan op internet door beatboxen te gaan gebruiken. Zoek bij Google op de beatbox en je vindt er zeker eentje.

### Stap 3:

Kies een onderwerp en bedenk vervolgens welke boodschap je aan anderen mee wilt geven. Wat wil je met jouw tekst vertellen? Denk bijvoorbeeld aan de volgende onderwerpen: verliefdheid, pesten, sport, school, hobby's, familie, vriendschap, kleding, vakantie, enz.

### Stap 4:

Kies een rapstijl. Bedenk of je heel serieus wilt zijn of misschien grappig, gevoelig, vrolijk, boos, enz.

### Stap 5:

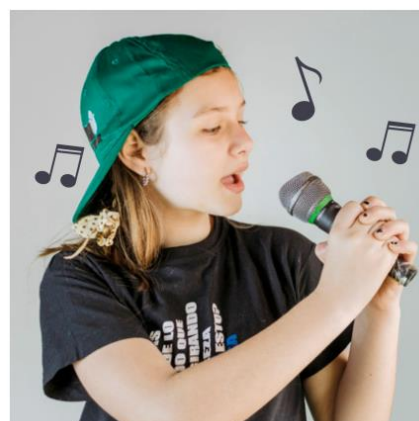
Bedenk hoe de raptekst zal worden opgebouwd. Heel veel raps beginnen en eindeigen met een shout out. Dit betekent dat je begint met het roepen van je eigen naam of een bijnaam. Bedenk nu over wie je de rap gaat schrijven. Voor kinderen, volwassenen, voor dieren? Dus bepaal wie je publiek is. Probeer in een paar steekwoorden op te schrijven waar de tekst over zal gaan. Het handigste is om dit per couplet te doen. En denk er aan; een couplet heeft 16 zinnen.

### Stap 6:

Kies een rapvorm. Een rap is vaak een rijmende tekst, maar dat hoeft niet. Het werkt wel erg makkelijk als het rijmt. Als voor rijm kiest, dan is het makkelijk om van te vore neen hele rij woorden te bedenken die op elkaar rijmen. Gebruik een rijmwoordenboek. Op internet zijn er een paar te vinden.

### Stap 7:

Oefenen, oefenen, oefenen. Als je de tekst klaar hebt, komt de belangrijkste stap; de rap moet gaan klinken. Oefen net zo lang tot je een perfecte rap hebt die goed loopt op het ritme van de muziek. Probeer het uit op elkaar. Zinnen die niet lopen kun je aanpassen.



Stap 8:

Opnemen. Als je helemaal tevreden bent over je rap dan is het tijd om deze op te gaan nemen. Doe dit in stapjes, neem de rap niet in een keer op. Een goed idee is het om het couplet voor couplet op te nemen. Zo voorkom je het maken van veel fouten en het steeds opnieuw moeten opnemen, omdat er dingen niet gaan zoals je zou willen.

## Maak een Pop-up kaart

Stuur jouw juf/meester, vriend of vriendin, opa of oma een super leuke eigen gemaakte groet om dat je ze zo mist in deze gekke tijden.

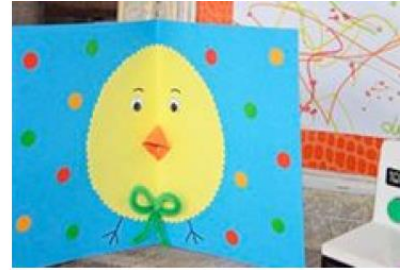
**Wat heb je nodig:**

- Stickers naar keuze
- Chenille draad
- Stevig karton voor de basis van de kaart
- Lijm
- Schaar
- Gekleurd papier
- Opplakoogjes
- Rond voorwerp
- Potlood



**Aan de slag: (Dit is een voorbeeld, je kan er zelf wat van maken)**

- Keer een rond voorwerp om op geel papier en trek de cirkel over op papier.
- Knip de cirkel uit met de kartelschaar.
- Vouw een blauw karton dubbel en knip op de juiste maat van een ansichtkaart.
- Plak de gekartelde cirkel op de blauwe kaart.
- Knip een snavel uit oranje papier en plak deze op (op de foto wordt de plakstrook van een envelop als snavel gebruikt).
- Plak oogjes op en teken een gezichtje.
- Maak een strikje van chenille draad of een stukje lint en plak deze op.
- Versier de kaartje met stickers, tekeningen of glitters.



## Bewegen in huis

Ben je het helemaal zat om alleen maar aan je school werk te zitten? Ga dan even lekker bewegen in huis.

### Wat heb je nodig:

- Een bal
- Schilders tape
- Creativiteit

### Aan de slag:

- Maak met schilders tape een figuur op de grond
- maak in het figuur een aantal figuren zodat het kind moet slalommen met de bal.
- Ga van start.

