

Structuur en vrije tijd

Ik verveel me! Wat nu?!

Joehoe, het Coronavirus zorgt voor een extra lange vakantie! Maar de speeltuinen, winkels, dierentuinen, ... zijn dicht. Pfff ik verveel me! Wat nu?



Gelukkig hebben de juffen en meesters **huiswerk** meegegeven zodat je je niet hoeft te vervelen!

Lukt het huiswerk niet? Dat is niet erg, na de coronavakantie staan de juffen en meesters klaar om het je uit te leggen.

Maar naast al dat huiswerk is het zeker even belangrijk om genoeg te **ontspannen**, te **spelen**, te **knutselen**,...

Enkele leuke tips:

- Bak samen koekjes, of taart of cupcakes. Jammie!
- Ga buiten spelen. Frisse lucht is goed voor je lichaam.
- Speel een gezelschapsspel.
- Lees een boek.
- Doe een dansje op just dance via youtube.
- Doe aan yoga. Op youtube vind je verschillende filmpjes die jou uitleggen hoe je dat kan doen. Ohmmmm.
- Ruim je kamer op. Wie weet welke schatten kom je tegen.
- Maak een tekening voor je oma of opa of voor iemand die je al lang niet meer hebt gezien. Je kan ze nadien opsturen. Wat een leuke verrassing!
- Maak een wandeling met jouw mama of papa.
- Maak een virtuele wandeling door een museum of bezoek via de computer de dierentuin.
- Voor extra tips kan je op volgende websites terecht: [Tomaat Tegen Verveling](#), [Kotnet](#) van Ketnet of www.ThuismetVlieg.be.



Schrijf eens al je ideetjes op papiertjes en steek ze in een **ideeën-pot**. Heb je even geen idee? Gewoon een kaartje trekken en laat je verrassen!

Wist je dat schoolwerk ook op een leuke manier kan? Speel smartgames online of gebruik Bingel! Daarnaast zijn er elke dag interessante programma's op één of vrt.nu zoals *superbrein*, *later als ik groot ben* en *dierendetectives*. Of maak eens een sudoku of een kruiswoordraadsel of woordzoeker!



Jouw mama en papa zullen proberen om de dagen op een bepaalde manier aan te pakken. Zo zullen ze proberen om alle dagen op hetzelfde uur op te staan, of moet je telkens in de voormiddag huiswerk maken. Ouders doen dit omdat wetenschappers zeggen dat het goed is voor kinderen als ze weten wat ze moeten doen tijdens de dag. Dit vind je misschien soms vervelend... 'Jajaaa, stop met zagen!'

Vraag aan je ouders of je **samen een dagplanning** kan maken.

Zo kunnen jullie allebei jullie favoriete activiteiten in de dag inplannen. Vergeet zeker geen activiteiten van hierboven!

Structuur en vrije tijd: tips voor ouders

Kinderen gaan niet meer naar school en mama of papa werken thuis. Op alle soorten kanalen krijg je te horen 'het **inbouwen van structuur** voor je kinderen is belangrijk'.

De theorie is echter gemakkelijker dan de praktijk...

Enkele tips:

- Maak op voorhand **samen met je kinderen een dagplanning**. Zo hebben jouw kinderen het gevoel dat ze controle hebben. Een dagplanning met afbeeldingen/pictogrammen kan hierbij helpen.
- Zorg voor **voldoende ontspanning en beweging**. Bedenk activiteiten die jullie kunnen helpen met de stress om te gaan zoals lezen, een film kijken, zingen, dansen, gamen of knuffelen of eens helemaal niets doen.
- Vergeet 'het perfecte rooster' en laat je kinderen ook kind zijn! **Het is oké als de planning eens anders verloopt**. Ga op dat moment geen ruzie maken omdat ze geen zin hebben in rekenen, ga niet tegen ze schreeuwen als ze het rooster niet willen volgen.
- De **mentale gezondheid** van je kind is veel belangrijker dan hun academische niveau. Maak je niet teveel zorgen over de achterstand op school.
- Mama's en papa's: zorg voor **voldoende eigen-tijd!** Het voortdurend samenzijn met je kinderen kan voor stress zorgen. Durf je ook eens afzonderen!
- Grijp de kans om net nu **tijd te maken voor elkaar**. Doe plezierige dingen binnenshuis. Toon je liefde! Geef knuffels!