



Er is een onoverzichtelijke hoop aan informatie op ontelbaar verschillende websites en social media over hoe deze bizarre tijd het beste door te komen. Om hier een beetje structuur in aan te brengen, hierbij overzicht van alle gratis tips en ideeën.

Heb jij ook nog een website die niet in dit overzicht mag ontbreken? Laat het ons weten via info@famnetwerk.nl.

MENTALE GEZONDHEID IN CORONATIJD

Het is een bizarre tijd waar we met z'n allen in zitten. Vooral het vele binnen moeten blijven is voor een hoop mensen een mentale uitdaging. Professionals hebben een gratis programma voor thuis ontwikkeld om hiermee om te gaan. Daarnaast zijn er een aantal ervaringsdeskundigen die hun verhalen en tips online delen. Hopelijk bieden ze een steuntje in de rug:

-  <https://therapieland.nl/programmas/zelfhulp/zelfhulp-coronastress/>
-  <https://www.nu.nl/coronavirus/6039788/kinderen-thuis-in-coronatiid-zoek-de-lichtpuntjes-ga-geen-schooltje-spelen.html>
-  <https://nos.nl/artikel/2328406-quarantaine-expert-andre-kuipers-blijf-fit-en-bewaak-de-goede-sfeer.html>

TIPS VOOR OUDERS

Hoewel de kinderen huiswerk voor thuis hebben meegekregen en ze genoeg speelgoed hebben, lijken de dagen soms erg lang nu ze 24/7 thuis zijn. Verveling ligt op de loer. Hierbij een aantal gratis tips voor wat afwisseling:

-  Beeldbellen met opa en oma kan leuk maar ook informatief zijn. Laat grootouders kennis en verhalen delen. Dan heb jij je handen even vrij.
-  Laat je kinderen iedere dag twee regels in een dagboek schrijven. Dit is zo'n bizarre tijd, dat ze later het op deze manier uit eerste hand aan hun kleinkinderen kunnen vertellen. De kleintjes kunnen een tekening maken.
-  Maak van de lunch een activiteit door bijvoorbeeld te picknicken in tuin en als er geen tuin is, dan in de woonkamer.
-  Het is belangrijk om iedere dag even naar buiten te gaan. Je kunt nu tijdens een frisse neus halen, samen met je kinderen op berenjacht. Veel mensen hebben nu een knuffelbeer in het raam gezet. Loop rond in de wijk en laat de kinderen de beren spotten.
-  Bol.com biedt luisterboeken voor kinderen voor 1 cent per boek: <https://www.bol.com/nl/m/thuisblijvertjes/>
-  Het kanaal Disney+ kan je nu voor een week gratis uitproberen: <https://www.disneyplus.com/nl-nl/>
-  Door veel professionals wordt het aangeraden om een schema op te stellen, zodat er ritme en regelmaat blijft, een goede houvast in deze tijd. Op verschillende websites zijn hier voorbeelden van te vinden, onder andere op: <https://www.minime.nl/artikelen/2428/dagschema-kinderen-corona>
-  Maak een hindernisbaan in de woonkamer (tip 30 op de website) of één van de andere 101 leuke spelletjes voor in of rond het huis: <https://www.sitly.nl/blog/101-leukste-spelletjes-voor-kinderen-in-en-rond-het-huis/>

THUIS ONDERWIJS

De scholen zijn dicht en de kinderen hebben huiswerk gekregen om thuis te maken. Wees je ervan bewust dat je geen leraar bent en dit ook niet hoeft te zijn. Je doet je best, meer kun je niet doen. Toch blijft het lastig, hoe werkte het ook allemaal weer met ontleden, eerste persoonsvorm en het lijdend voorwerp? Mocht je niet per WhatsApp of mail bij de leraar of lerares van je kind terecht kunnen, op internet zijn talloze filmpjes te vinden die helder uitleg geven. Tevens zijn er online een hoop educatieve websites, waardoor schermtijd verantwoord kan worden ingevuld:

- 🌸 Op de website van Zapp is Schooltv nu ook voor thuis beschikbaar:
<https://www.zapp.nl/programmas/1648-schooltv>
- 🌸 Op YouTube is er nu het kanaal KlasZiek – leren zonder te infecteren:
https://www.youtube.com/channel/UCa8a58CMxo2AuZlQ0Ze_plg/featured
- 🌸 Heel veel basisschoolwerkmateriaal is te vinden op: <https://www.basisschoolmateriaal.nl/>
- 🌸 Juf Milou biedt allerlei oefeningen en educatieve spelletjes aan op de website:
<https://www.juf-milou.nl/>
- 🌸 De bijlesmeester heeft gratis oefenbladen beschikbaar voor taal en rekenen op allerlei niveaus: <https://debijlesmeester.nl/gratis-oefenbladen-basisschool-2/>
- 🌸 Zwijsen, een grote uitgeverij in het onderwijs biedt nu verschillend materiaal gratis aan:
<https://www.zwijsen.nl/inspiratie>
- 🌸 Op de website van de kleuteruniversiteit staan verschillende blogs met allerlei gratis tips voor ouders met thuiszittende kleuters: <https://www.kleuteruniversiteit.nl/blog/>
- 🌸 De Gelijke Kansen Alliantie heeft een verzamelplatform voor docenten en omgeving, waar ook een hoop tips te halen valt voor ouders die nu thuis onderwijs geven:
<https://www.gelijke-kansen.nl/actueel/onderwijs-op-afstand>
- 🌸 Heb je het helemaal gehad met het thuisonderwijs? Luister dan dit liedje ‘ode aan de thuisonderwijzende ouder’ van meester Bart om je een hart onder de riem te steken:
<https://www.youtube.com/watch?v=fVGQ14RAKGO>
- 🌸 Taalboekjes die opa Jan schreef voor zijn kleinkinderen. Hopelijk helpt het jullie verder. (ze zijn nagekeken door een docent, staan er toch nog foutjes in, laat het ons weten)
<https://beheer.famnetwerk.nl/files/voila-onze-taal-deel-1.pdf>
<https://beheer.famnetwerk.nl/files/voila-onze-taal-deel-2.pdf>
<https://beheer.famnetwerk.nl/files/voila-onze-taal-deel-3.pdf>

KNUTSELTIPS

Knutselen is een goede bezigheid in deze dagen.

- 🌸 De Donald Duck biedt gratis tekenlessen aan online. Kijk voor meer informatie op:
<https://www.donaldduck.nl/video/>
- 🌸 Zelf spelletjes maken? Dit filmpje laat verschillende mogelijkheden zien:
<https://www.youtube.com/watch?v=YFLOhvoaYLA>
- 🌸 Juf Marit geeft op YouTube verschillende schilderlessen:
https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=juf+marit

ANDERE ACTIVITEITEN VOOR BINNEN

Is jouw kind geen knutselaar? Of nog te klein voor een hoop knutselactiviteiten? Er zijn genoeg andere tips om je kind deze dagen bezig te houden:

- 🌸 Spelletjes voor peuters om te doen: <https://www.24baby.nl/peuter/vrije-tijd-feest/peuterspelletjes-2-jaar/?fbclid=IwAR3Q77apGUuw7OjdMpS1QF5Mp3w0Dn88pGfObwltKndsCg2FRU1lpjUGR4>
- 🌸 Samen bakken. Bakken hoeft niet moeilijk te zijn en is iets dat bijna alle kinderen leuk vinden, of op zijn minst lekker. Hierbij een aantal recepten om met kinderen te bakken:
https://www.oudersvanu.nl/nieuws/bakken-met-kinderen-10-simpele-recepten/?fbclid=IwAR2PljRhNCO3Sl0LwhPglkKOLKic9g_bgumnULTVOb63PD3vNR7WjLBJOCQ