

MEDIATIPS VOOR THUIS



Ontspannen met media! Tijdens (en na) de Media Ukkie Dagen

Je kleuter groeit op in een wereld vol media. Er valt enorm veel te ontdekken. Het is belangrijk en goed om die wereld vol media samen te ontdekken. Maar... vergeet niet dat media effect hebben op jonge kinderen. Ze kunnen helpen ontspannen, maar media kunnen ook een bron van onrust zijn. Wanneer hebben media een positief effect? En wanneer kun je beter even zonder? Hoe zorg je als ouder / verzorger voor balans en voldoende ontspanning?

Ontspannen met media is dan ook het thema van de Media Ukkie Dagen 2024.

We vonden verschillende media die passen bij de ontwikkelingsleeftijd en belevingswereld van kleuters. Laat je inspireren door de tips en ga thuis aan de slag. Wissel af en ga voorlezen, kijken, luisteren, spelen en doen. Met en zonder scherm. Binnen en buiten.

Hulp nodig om af te wisselen? Maak gebruik van de ontdekkkaart!

Wat moet je doen?

- Print dit document.
- Pak de dobbelsteen + ontdekkkaart erbij en laat de kleur bepalen wat jullie gaan doen.
- Heb je geen ontdekkpakket? Je kunt het bestellen op www.mediasmarties.nl.
- Check of je (spel-)materiaal op voorraad hebt en haal de boeken in huis (je mag ze natuurlijk kopen, maar lenen bij de bibliotheek is ook een hele goeie duurzame optie!).



Veel succes en plezier!

Tip

Als lid van de bibliotheek kun je met je lidmaatschapsnummer ook gratis inloggen bij www.bereslim.nl en www.devoorleeshoek.nl. Hoe? Bekijk het uitlegfilmpje op www.mediasmarties.nl/uitleg

VOORLEZEN

Voorlezen is belangrijk en zo leuk om te doen met kleuters. Duik tijdens de Media Ukkie Dagen (en daarna!) zeker in één van de verhalen waarin ontspannen en rust centraal staan. Lees het boek (meerdere keren) voor en bekijk samen de platen. Ontdek wat er allemaal te zien is en praat erover met je kind.



Laat eend met rust (Becky Davies)

Veltman uitgevers (2020)

ISBN 9789048318414

Eend wil rust. Maar dat valt niet mee met al die lawaaierige burenen. Eend gaat op zoek naar een rustige plek. Na een lange zoektocht vindt hij een stille vijver. Maar daar blijkt er ook een mopperige Kikker te wonen. Kunnen ze wennen aan elkaars gezelschap? Vanaf ca. 4 jaar.

Lees voor, praat en maak er een ontspannen ritueel van!

Voorlezen is niet alleen belangrijk voor de taalontwikkeling. Het draagt bij aan de woordenschat van kinderen en het zorgt voor leesplezier. Maar het samen lezen en bekijken van een boekje als vast ritueel kan ook heel ontspannen zijn.

Enkele tips

- Creëer een eigen voorleesritueel. Wat is voor jullie een goed moment en plek?
- Zorg voor een fijne voorleesplek. Lees voor op de bank, in bed of in een tentje. Laat je kleuter bepalen of jullie zitten of liggen tijdens het voorlezen.
- Lees voor op een rustige en zachte toon.
- Geef je kleuter de tijd om de platen rustig te bekijken. Volg het tempo van je kind!

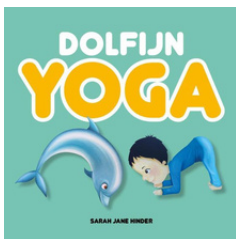
Meer lezen?

Ook de onderstaande boeken laten jou en je kind ontspannen. Heb je de boeken zelf niet in bezit? Bekijk via www.jeugbibliotheek.nl of het boek beschikbaar is bij een bibliotheek bij jou in de buurt.



Welterusten nu! (Jory John) **De Vrije Uitgevers (2021)**

Beer is moe en wil gaan slapen. Het liefst heel lang maar hij heeft niet gerekend op zijn energieke buurman Eend. Die gunt hem geen moment rust. Grappig verhaal om heerlijk mee te ontspannen. Vanaf ca. 4 jaar.



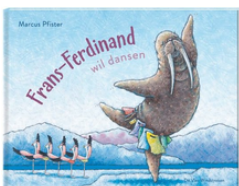
Dolfijn yoga (Sarah Jane Hinder) **Uitgeverij Phanta Rei (2019)**

Stretchen als een zeester en kruipen als een krab. Gebruik dit boek om samen met yoga tot rust te komen. Kijk samen met de kinderen goed naar de plaatjes van de negen zeedieren. Lees de rijmende tekst bij elke oefening voor en doe samen met de kleuters de (yoga)houding na. Vanaf ca. 4 jaar.



Regenboogpanda (Lisa Muchnik) **Uitgeverij Clavis (2022)**

Kleine Panda houdt van yoga in dit prentenboek, maar is verdrietig omdat hij niet zoveel kleuren heeft als zijn vriendjes. Daarom vertelt mama over de kleuren van innerlijke schoonheid. Vanaf ca. 5 jaar.



Frans-Ferdinand wil dansen (Marcus Pfister) **De Vier Windstreken (2021)**

De oude walrus Frans-Ferdinand houdt niet van bewegen. Maar als hij de flamingomeisjes sierlijk ziet dansen, meldt hij zich aan voor balletlessen bij Madame Flamèngo. Hij knutselt een tutu van plastic uit de oceaan en danst vol overgave mee. Een aanrader voor de kleuters vanaf ca. 5 jaar.

KIJKEN

Herhaling is belangrijk... bekijk de prentenboeken dan ook goed en lees de verhalen ook meerdere keren voor. Zorg ook dat je kind bij de prentenboeken kan om de boeken zelf te bekijken.

Kun je (even) niet voorlezen of wil je kind iets kijken? Ga dan zeker naar de online bibliotheek en bekijk de voorleesverhalen in De Voorleeshoek of een geanimeerd prentenboek bij Bereslim. Je vindt er ook meertalige filmpjes. Je kind hoort en ziet een verhaal (nog eens) en als lid van de bibliotheek kun je daar gratis gebruik van maken!



De wedstrijd van schildpad en haas (Rian Visser)

Books2download (2022)

ISBN 9789491647130

Te bekijken in De Voorleeshoek

Haas en Schildpad houden een hardloopwedstrijd. Haas weet zeker dat hij zal winnen en daarom kan hij best nog een koprol maken en over een boomstam springen. Ondertussen kruipt Schildpad rustig verder... Vanaf ca. 4 jaar.



Kleine mol raast maar door (Anne Llenas)

De Vier Windstreken (2018)

ISBN 9789051166422

Te bekijken in De Voorleeshoek

Kleine Mol kan nooit stil zitten. Hij is snel afgeleid en zijn klasgenoten vinden hem maar raar. Zijn ouders roepen de hulp in van Rosa de Drukte Dokter. Langzamerhand leert Kleine Mol hoe hij met deze drukte (ADHD) om moet gaan. Vanaf ca. 4 jaar.

**Tip: pak het boek erbij, zet het filmpje aan en kijken maar. Het liefst samen. Lukt dat niet?
Praat dan na het kijken over het filmpje. Wat heeft je kleuter gezien?**

Meer bekijken?

Met behulp van digitale media haal je de wereld naar binnen. Doe dit gerust! Maar vergeet niet je kind te vertellen dat na het kijken van het filmpje het scherm weer uitgaat. Zo zorg je voor balans. Begint je kleuter tussendoor te wiebelen of te springen? Zet het scherm uit en laat je kind lekker bewegen hoor!

Stokstijf

Aflevering van HoelaHoep - SchoolTV

Ca. 15 minuten



Als Hoep opstaat is hij helemaal koud en stijf. Dan moet je bewegen zegt Hoela. Maar daar heeft Hoep geen zin in. Samen met de kinderen gaan ze toch gymmen. Maar in plaats van de koprol doet Hoep liever een dutje. Oh nee!

Bekijk het filmpje [HIER](#) of scan de QR-code.

Yoga mee met Roos

Serie van NPO Zappelin - YouTube

In verschillende korte filmpjes van 7 - 10 minuten laat Roos jonge kinderen kennis maken met yoga. Zorg dat je genoeg ruimte hebt als je deze filmpjes opzet. Hier kijk je niet stil op je billen naar... dus kijken, bewegen en ontspannen maar!



Bekijk het filmpje [HIER](#) of scan de QR-code.

Tip: ook als podcast te beluisteren! Meer info op [vind je op kinderpodcasts.nl](#) (of klik [HIER](#) voor de directe link).



Het raam als scherm

Aan de andere kant van het raam trekt de wereld aan jullie voorbij. Wat als je van het raam eens een scherm maakt? Zet een lekkere stoel bij het raam en ga er maar eens lekker voor zitten. Wat zien jullie allemaal buiten?



LUISTEREN

Gebruik rustige muziek om je kind te laten ontspannen en dansmuziek om je kind te laten dansen en bewegen. Gebruik bijvoorbeeld een liedje van HoelaHoep om nog eens de verbinding te leggen met wat jullie hebben gezien en om weer te bewegen, of doe de apenstop dans!



Stokstijf

Liedje uit HoelaHoep

Duur: 0:56 minuten

Een swingend liedje uit HoelaHoep over lekker bewegen. Kijk, luister en beweeg maar mee.

Beluister het fragment [HIER](#) op SchoolTV of scan de QR-code.



De Apenstopdans

Liedje van Bewegenboog

Dans mee met de apen en... stilstaan! Zonder beweging geen rust. gooi alle (extra) energie eruit met deze dans.

Beluister het liedje op www.bewegenboog.nl of scan de QR-code voor Spotify.



De ballon

Kindermeditatie Podcasts

Is je kind onrustig? Luister samen eens naar een meditatiepodcast zoals *De Ballon*. Doe mee en kijk wat het doet met je kind.

Beluister de meditatie [HIER](#) op of scan de QR-code.



Meer luisteren?

Denk ook zeker aan versjes of gedichten om voor te lezen of samen naar te luisteren. Grappige gedichten om een lach om het gezicht te toveren, of een lief gedicht om bij weg te dromen. Het kan allemaal. De volgende gedichten zijn niet alleen in boekvorm beschikbaar, maar kun je ook beluisteren.



Even lekker niks! (Ageeth de Haan en Bette Westera)

Uitgeverij Gottmer (2019)

ISBN 9789025769352

Is het druk in de hoofden van je kind en wil je kind even lekker niks? Luister dan samen naar de voorleesversjes van Ageeth de Haan en Bette Westera. Heerlijke versjes om bij weg te dromen. Je kunt ze zelf voorlezen of luister er samen naar via Spotify. Klik [HIER](#) of scan de QR-code.



Jij bent de liefste (Hans & Monique Hagen)

Uitgeverij Querido (2019)

ISBN 9789045100081 (mini-editie)

Hans en Monique Hagen schreven in 2002 ruim 20 gedichten over de gevoelens van een kleuter. Stuk voor stuk prachtig om voor te lezen of naar te luisteren via Spotify. Klik [HIER](#) of scan de QR-code.



Haren vol banaan (Erik van Os en Noëlle Smit)

Uitgeverij Rubinstein (2018)

ISBN 9789047625216

Haren vol banaan bevat 25 grappige, stoute en vieze liedjes en versjes. Leuk om naar te luisteren, te lachen en even helemaal te ontspannen. Klik [HIER](#) of scan de QR-code.



SPELEN

Spelen is enorm belangrijk. Door spel kan je kind allerlei verhalen en ervaringen verwerken. Bied je kind vooral de tijd en ruimte om te spelen. Met en zonder scherm. Binnen én buiten. Hieronder geven we je passende suggesties.



Animal Yoga – yoga voor kinderen

Maker: SeS

Wil je je kleuter op een speelse manier kennis laten maken met yoga? Dan is dit spel een optie. Het spel bevat yogamatjes, kaarten met 27 yoga oefeningen en een rad. Draai aan het rad en pak een kaart. Draai de kaart om en bekijk welke oefening jij moet nadoen! Relax als een luiaard of wees net zo lenig als een kat. Kortom, een eenvoudig leuk spel dat kleuters laat bewegen.

The floor is lava

Maker: Goliath

De Vloer Is Lava. Wie kent de uitdrukking niet? Dit is een spel waarbij je net moet doen alsof de vloer gloeiendhete lava is. Leg de gekleurde matten verspreid door de kamer heen. Draai aan de kleurenwijzer en spring vervolgens naar de juiste mat om jezelf in veiligheid te brengen. Wie blijft er als laatste over?

Dit spel zorgt voor veel lol, maar laat je kind ook bewegen en ontspannen. Daarnaast bevordert het de verbeeldingskracht van je kleuter.



Spelen met zintuigen

Gedurende de dag zijn er enorm veel prikkels om te verwerken voor je kind. Een spel waarbij ze alleen moeten kijken, luisteren, ruiken, voelen of proeven en andere zintuigen zijn uitgeschakeld, helpt je kind focussen en ontspannen.

Denk aan een tafel met zand, rijst, ballen, ballonnen etc. waarbij je kind 'zonder doel' met het materiaal kan spelen.

DOEN

Echte ervaringen zijn voor (jonge) kinderen belangrijk. Ga dus vooral ook iets doen met je kind naar aanleiding van de verhalen die je hebt voorgelezen, bekeken of gehoord... Niet alleen tijdens de Media Ukkie Dagen, maar het hele jaar door! Praat over en naar aanleiding van verhalen met je kind, maar laat je kleuter vooral ook nadenken en zelf proberen, bewegen én ontspannen.

Lekker dansen

Maak verschillende playlists aan: rustige muziek om tot rust te komen en langzaam te bewegen, en wat meer ritmische muziek om helemaal los te gaan. Pas je playlist net zolang aan tot je de perfecte lijst hebt. Gebruik het op de momenten dat jullie meer of minder energie nodig hebben.



Kinderyoga



Een toegankelijke manier om je kleuter te laten ontspannen is door middel van yoga. De verschillende yogahoudingen zijn vaak gebaseerd op dieren, waardoor het voor kinderen gemakkelijk te begrijpen is. Tip: ga op zoek naar yoga kaarten speciaal voor kinderen.



Ga wandelen of buitenspelen

Ontspan juist door te bewegen. Ga naar buiten! Wandel, ren, fiets. Samen bewegen en spelen is niet alleen leuk, maar ook ontspannen!



Een plek om te chillen

Richt samen met je kleuter een plek in met een matras en wat kussens waar je kleuter zich kan terugtrekken met een boekje of een muziekjes. Ga er zelf ook eens liggen na een wat drukke activiteit en vertel dat je even tot rust komt met een boekje.