

Uitknippen en bewaren: **schermvrije activiteitenkaarten**

Houd verveling tegen voordat die toeslaat. Deze uitgeknipte activiteitenkaarten bieden schermvrije activiteiten waar het hele gezin van kan genieten. In dit pakket vind je solo-uitdagingen, leeftijdsgerichte suggesties en ideeën vol plezier die het hele gezin in beweging brengen, zonder een scherm in de buurt.



Inbegrepen:

- 18 × kaarten voor het hele gezin
- 18 × kaarten voor kinderen onder de 7 jaar
- 18 × kaarten voor kinderen van 7–9 jaar
- 18 × kaarten voor kinderen van 9–12 jaar
- 18 × kaarten voor tieners
- 27 × blanco kaarten voor jullie eigen ideeën

Dit heb je nodig:

- Een lege doos of pot
- Een schaar

Hoe gebruik je deze kaarten?

1. Kies de set kaarten die het beste bij je gezin past, op basis van de leeftijden.
2. Knip de activiteiten uit die je wilt gebruiken en voeg je eigen ideeën toe met de blanco kaarten.
3. Stop de kaarten in een lege doos of pot.
4. Als je genoeg schermtijd hebt gehad, geen ideeën meer hebt of iemand zegt: "Ik verveel me...", pak dan de pot!
5. Trek een kaart uit de pot. De meeste activiteiten kunnen alleen of samen worden gedaan – jullie beslissen wie meedoet!



Het hele gezin

Print deze pagina en knip de activiteiten voorzichtig uit om direct te gebruiken.

Het hele gezin



**Maak samen
het avondeten**



Het hele gezin



**Organiseer een
familie
talentenshow**



Het hele gezin



**Houd een “ja-
dag” (binnen de
perken!)**



Het hele gezin



**Maak een
dankbaarheidspot
en voeg de hele
week briefjes toe**



Het hele gezin



**Plan een dag van
vriendelijkheid en
voer een lief
gebaar uit voor
iemand anders**



Het hele gezin



**Maak samen
een tijdcapsule**



Het hele gezin



**Kies een bordspel
dat je leuk vindt
en verander de
regels**



Het hele gezin



**Ga een stukje
fietsen**



Het hele gezin



**Volwassenen
leren kinderen
een spel dat zij
vroeger speelden**



Het hele gezin

Print deze pagina en knip de activiteiten voorzichtig uit om direct te gebruiken.

Het hele gezin



Begin een skillswap: iedereen leert iets wat hij goed kan aan de anderen



Het hele gezin



Houd een picknick binnen of op het balkon



Het hele gezin



Doe een blinde proeverij met veilige voeding uit de keuken



Het hele gezin



Maak een gezinsbucketlist met dingen die je dit jaar wilt doen



Het hele gezin



Teken elkaars portretten



Het hele gezin



Maak een gezinsvlag



Het hele gezin



Houd een wedstrijd met papieren vliegtuigjes: beoordeel het beste ontwerp en de grootste afstand!



Het hele gezin



Maak een boek met familieherinneringen: noteer de grappigste herinnering, de liefste herinnering, enzovoort



Het hele gezin



Maak oude familiefoto's opnieuw na



Jonger dan 7 jaar

Print deze pagina en knip de activiteiten voorzichtig uit om direct te gebruiken.

**Jonger dan
7 jaar**



Brouw
toverdrankjes
in de tuin



**Jonger dan
7 jaar**



Bouw een fort van
dekens



**Jonger dan
7 jaar**



Doe een
speurtocht



**Jonger dan
7 jaar**



Dansfeest met
ieders favoriete
nummers



**Jonger dan
7 jaar**



Houd een
picknick voor
knuffels



**Jonger dan
7 jaar**



Maak je eigen
muziekinstrument



**Jonger dan
7 jaar**



Speel
"Commando..."



**Jonger dan
7 jaar**



Maak een mini-
obstakelbaan



**Jonger dan
7 jaar**



Leer volwassenen
een grappige
dans die jij hebt
bedacht



Jonger dan 7 jaar

Print deze pagina en knip de activiteiten voorzichtig uit om direct te gebruiken.

**Jonger dan
7 jaar**



Speel "wat is dat
geluid" met
dingen die je in
huis vindt



**Jonger dan
7 jaar**



Ga op
kleurenspeurtoch
t (vind 5 rode
dingen, 10 gele
dingen, enz.)



**Jonger dan
7 jaar**



Maak een collage
van oude
tijdschriften



**Jonger dan
7 jaar**



Kies een thema
en kleeid je
volgens naar dat
thema



**Jonger dan
7 jaar**



Doe alsof de vloer
lava is



**Jonger dan
7 jaar**



Speel "raad wat
er in de tas zit"



**Jonger dan
7 jaar**



Verf stenen en
versier je buurt



**Jonger dan
7 jaar**



Versier papieren
kronen en maak
iemand een uur
koning of
koningin



**Jonger dan
7 jaar**



Teken gezichten
op fruit of
groenten



7-9 jaar

Print deze pagina en knip de activiteiten voorzichtig uit om direct te gebruiken.



7-9

Speel "hoofden, lichamen en benen" (teken een hoofd, vouw het papier en geef het door, teken daarna een lichaam, enzovoort)



7-9

Maak een tekening met alleen plakband of washi-tape



7-9

Leer een nieuwe origamifiguur



7-9

Speel "20 vragen"



7-9

Maak een fotolijst van karton



7-9

Leer volwassenen een nieuwe dans, woord of trend die je onlangs hebt geleerd



7-9

Maak een gezinsalbum



7-9

Speel "wat zou je liever doen?"



7-9

Maak een papieren waarzegger



7-9 jaar

Print deze pagina en knip de activiteiten voorzichtig uit om direct te gebruiken.

7-9



Ontwerp en ga op een speurtocht



7-9



Speel steen, papier, schaar, maar met nieuwe opties (bijv. tovenaars, eenhoorn, trol)



7-9



Probeer een familielid ondersteboven te tekenen



7-9



Vertel samen een verhaal, waarbij iedereen om de beurt een zin toevoegt



7-9



Bouw een insectenhotel



7-9



Maak een kaart van een denkbeeldig eiland



7-9



Maak zelfgemaakte ijslollies



7-9



Bedenk een nieuwe superheld en beschrijf zijn krachten



7-9



Schrijf een brief aan iemand speciaal (je hoeft hem niet te versturen)



10–12 jaar

Print deze pagina en knip de activiteiten voorzichtig uit om direct te gebruiken.

10–12



**Ontwerp een
speurtocht**



10–12



**Kijk naar de
wolken en verzin
wat je ziet**



10–12



**Maak
afspeellijsten
voor je
verschillende
stemmingen –
gewoon op
papier!**



10–12



**Kampeers in de
achtertuin of
woonkamer**



10–12



**Leer een nieuw
kaartspel**



10–12



**Leer jongleren
met
opgefrommelde
sokken**



10–12



**Schrijf een kort
toneelstuk en
voer het op**



10–12



**Versier of
transformeer een
oud T-shirt**



10–12



**Plan een
quizavond voor
het gezin en
bedenk de
vragen**



10-12 jaar

Print deze pagina en knip de activiteiten voorzichtig uit om direct te gebruiken.

10-12



Plan en organiseer een dag met uitdagingen voor het gezin



10-12



Neem je gezin mee op een rondleiding door een favoriete plek



10-12



Skills uitwisselen: leer je gezin een nieuwe vaardigheid en leer zelf iets van hen



10-12



Schrijf een denkbeeldige recensie van een plek waar je onlangs bent geweest



10-12



Maak een geheime code en schrijf een bericht



10-12



Ontwerp een familielogo of familiewapen



10-12



Probeer een Rubik's cube op te lossen



10-12



Maak een valreeks met dominostenen, knikkers of rechtopstaande kaarten



10-12



Maak een mini-podcast of radioshow met je stem en attributen



Tieners

Print deze pagina en knip de activiteiten voorzichtig uit om direct te gebruiken.

Tieners



Herinricht of
decoreer je
kamer opnieuw
met spullen die je
hebt



Tieners



Bak iets helemaal
zelf



Tieners



Probeer “vrij
schrijven” in een
dagboek



Tieners



Maak een
workoutcircuit



Tieners



Leer iets
repareren
of naaien



Tieners



Maak een klein
zelfgemaakt
tijdschrift om een
volwassene iets
te leren



Tieners



Bedenk een
nieuwe sport en
leer anderen hoe
ze die spelen



Tieners



Organiseer een
“omgekeerd
diner” – serveer
volwassenen een
maaltijd die jij
hebt bedacht
en gekookt



Tieners



Plan een trivia-
ronde over je
gezin en bedenk
de vragen



Tieners

Print deze pagina en knip de activiteiten voorzichtig uit om direct te gebruiken.

Tieners



Organiseer een gezinsfotoshoot buiten



Tieners



Leer je gezin een app die ze niet begrijpen



Tieners



Leer een nieuw recept uit een ander land of cultuur



Teens



Bedenk een nieuw kaartspel en test het met je gezin



Teens



Bedenk een uitdaging voor het hele gezin voor een week (bijv. 10 push-ups per dag, 5 minuten lezen, of iets liefs doen)



Teens



Schrijf een brief aan je toekomstige zelf en stop deze in een envelop om over een jaar te lezen



Teens



Upcycle iets eenvoudigs: een spijkerbroek, oude meubels of een pot



Teens



Schrijf een lijst met "10 dingen waar ik trots op ben" en versier die



Teens

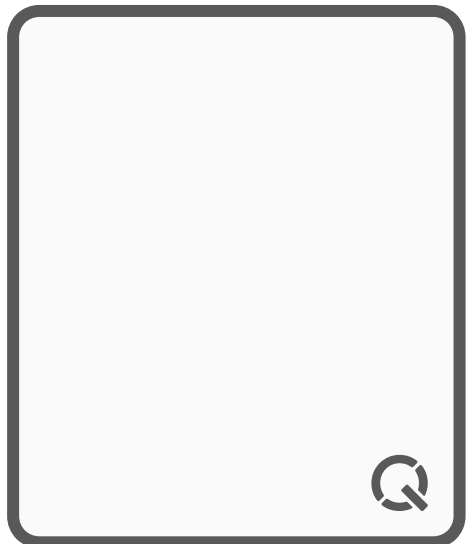
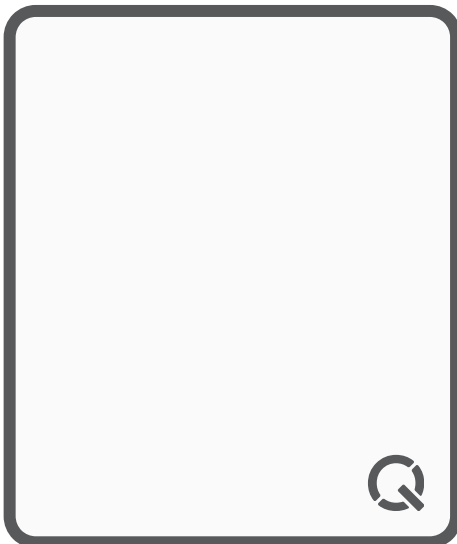
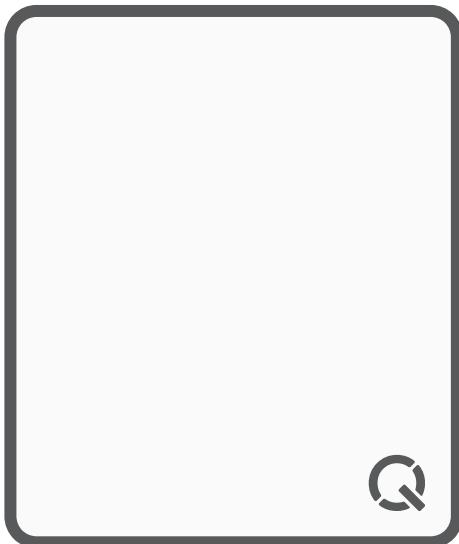
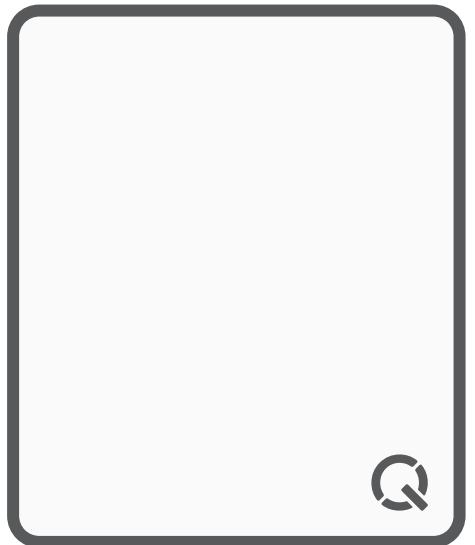
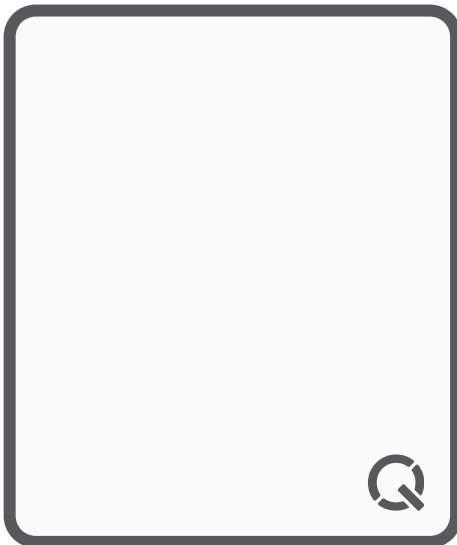
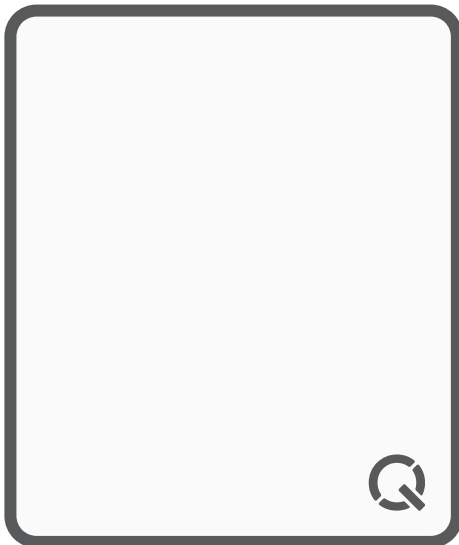
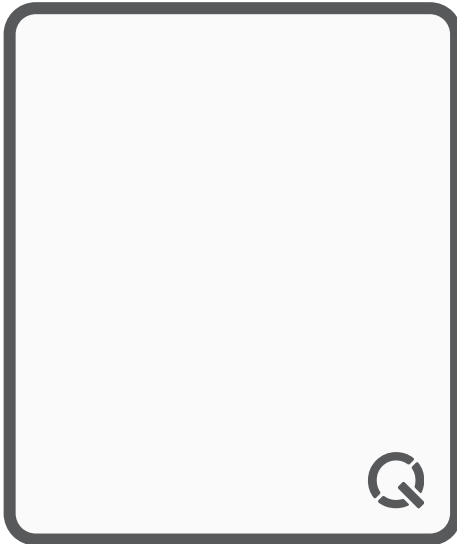
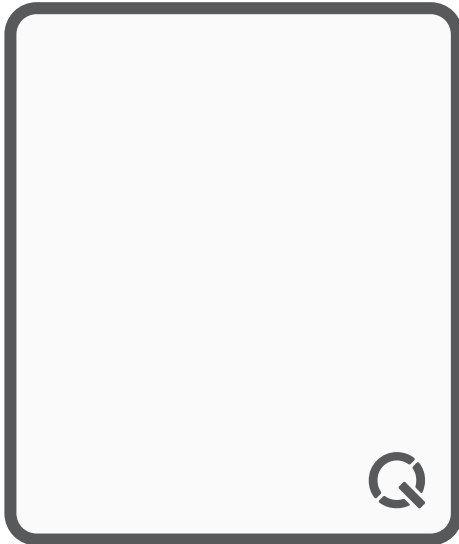


Maak een vision board van iets dat je dit jaar wilt bereiken



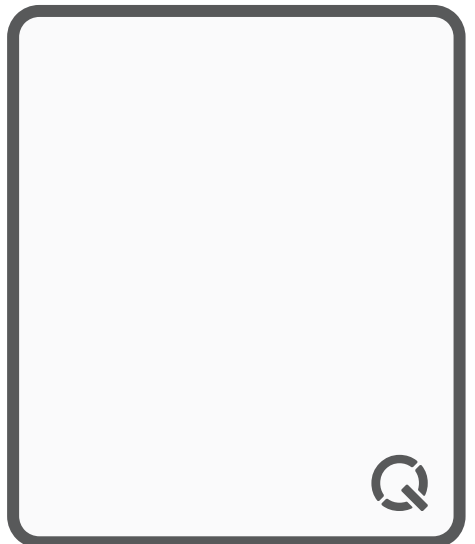
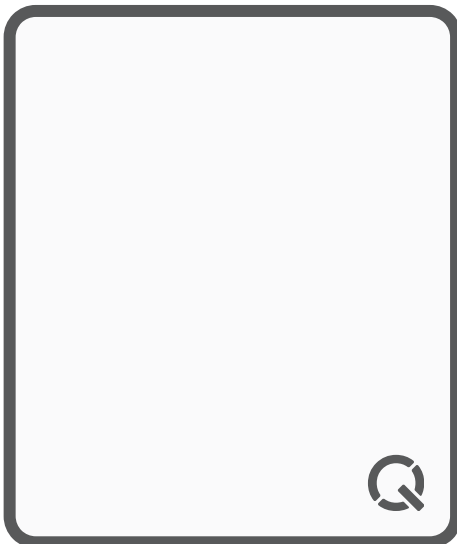
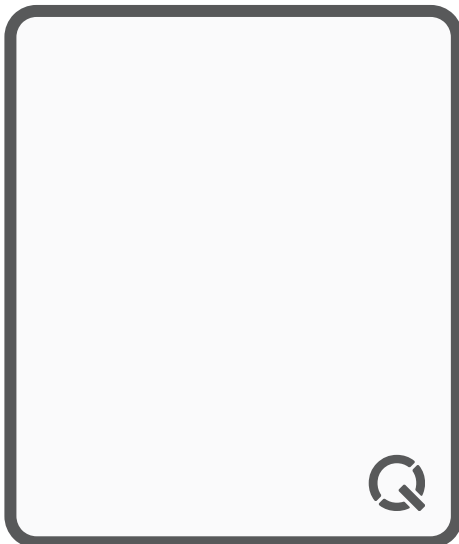
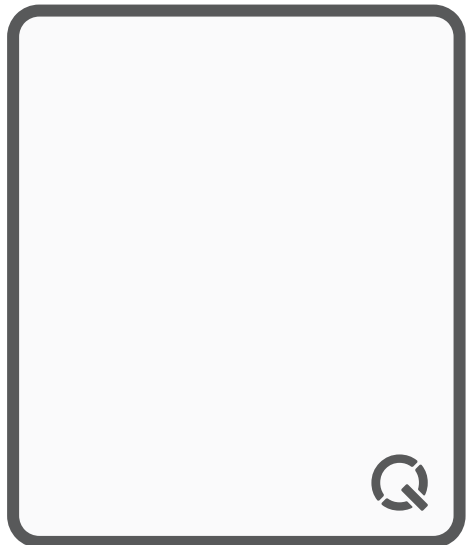
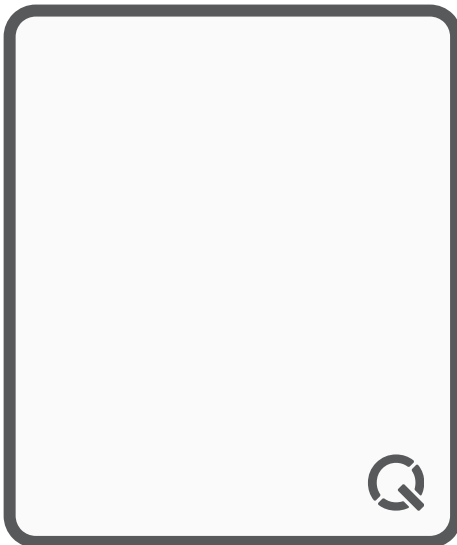
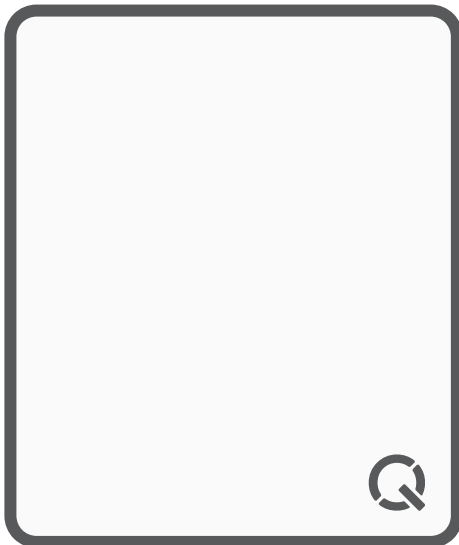
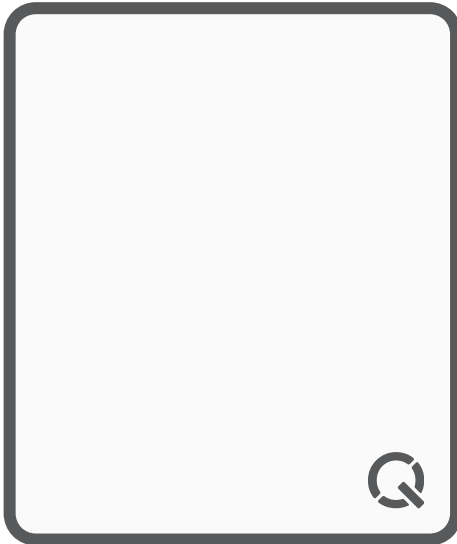
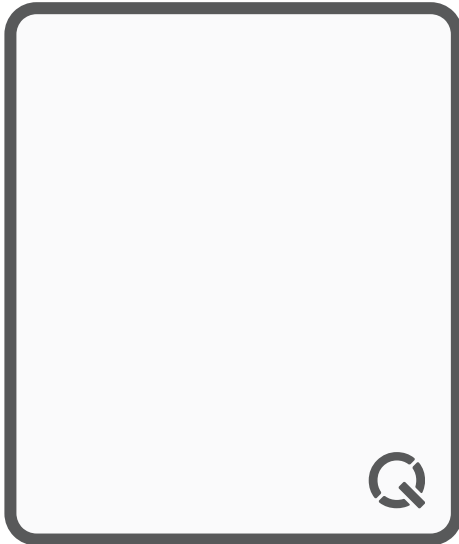
Blanco kaarten

Print deze pagina en knip de activiteiten voorzichtig uit om direct te gebruiken.



Blanco kaarten

Print deze pagina en knip de activiteiten voorzichtig uit om direct te gebruiken.



Blanco kaarten

Print deze pagina en knip de activiteiten voorzichtig uit om direct te gebruiken.

