



Help vandaag mee om de was op te hangen (met wasknijpers)



Beeld een bestaand kunstwerk uit (zoek op internet naar een voorbeeld)

Dit kan ook op een andere manier zoals zelf poseren of na schilderen.



Maak samen met het gezin een heerlijke fruitsalade (zelf snijden)



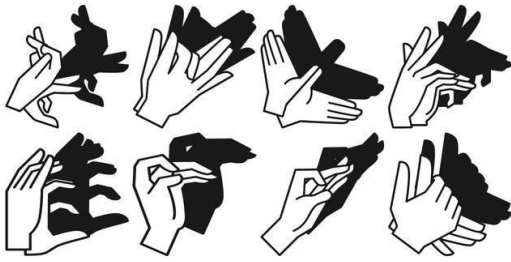
Maak een tekening van iets dat je vandaag hebt meegemaakt



Schrijf een brief naar een familielid, vriend(in) of huisdier



Doe een Just Dance dansje via YouTube (er zijn ook zittende varianten te vinden)



Maak figuurtjes door middel van handschaduwen en laat een familielid raden wat het is



Smeer je eigen boterham (en als je toch bezig bent ook die van je vader/moeder)



Maak een sopje en probeer een bel te blazen met je eigen hand of handen.



Doe een Yoga-pose! Denk je dat jou broertje/zusje of ouder jou na kan doen? (Probeer ook eens andersom)



Trek zoveel mogelijk kledingstukken aan



Maak 10 verschillende figuren van een slangetje klei (of een veter, of spaghetti sliert, of....)



Begroet vandaag 5 voorbijgangers zo hard of zo enthousiast mogelijk (Tip: met het raam open horen ze je beter!)



Laat een bal vanaf ooghoogte vallen op de grond. Hoe vaak kan jij klappen (stampen, dijen kletsen, etc...) voordat de bal is gestopt



Maak van minimaal 5 verschillende voorwerpen een zo hoog mogelijke toren



Maak een obstakelparcours in de woonkamer (tafel, banken, stoelen)