

Kerstvakantie adventskalender

19 december	20 december	21 december	22 december	23 december
24 december	25 december	26 december	27 december	28 december
29 december	30 december	31 december	01 januari	Klik het vakje van de dag aan en begin! Met de HOME knop kom je weer in dit overzicht

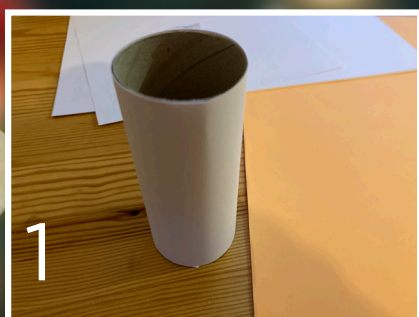
Komt dit soort kalender je bekend voor? Dat zou zo-
maar kunnen! Het is een
adventskalender. Dit wordt
gebruikt om af te tellen naar
de gezelligste dagen van het
jaar, namelijk....
de FEESTDAGEN!

De kerstvakantie wordt dit
jaar anders dan normaal. Dit
betekent dat we hem zelf zo
gezellig en sportief moge-
lijk moeten maken. Speciaal
voor jou hebben wij daarom
een eigen Team Sportservice
adventskalender gemaakt.

Lukt het jou alle vakjes te
voltooien in de vakantie?

19

december



Knutsel Olaf de sneeuwpop

En dit wordt niet zomaar een sneeuwpop... Het wordt Olaf de sneeuwman van de film Frozen! Wauw, dat is toch wel een heel mooi knutselwerkje voor onder de kerstboom of gewoon voor op je slaapkamer.

Dit heb je nodig

- Schaar
- Wit en gekleurd (liefst oranje) papier
- Stift en potlood
- Lijm
- Wc-rol

Stap 1: bekleed de wc-rol met wit papier. Snij het papier op de juiste grootte, vouw het om de wc-rol en plak het vast met lijm.

Stap 2: knip een ronde (iet wat puntige) neus uit oranje papier. Zo lijkt het net een wortel! Plak de neus met lijm op de juiste hoogte. Teken daarna met potlood het gezicht, de knopen en armen. Zie hieronder een voorbeeld.

Stap 3: teken het potlood over met stift en kleur in waar nodig! Herken je Olaf de sneeuwman?

20

december

HOME

Doe de kerstspeurtocht

Zin in een speurtocht? Dat komt goed uit! Wij hebben een kerstspeurtocht voor jou uitgezet. Kan je sommige dingen niet vinden in huis? Ga dan lekker naar buiten! Waarschijnlijk vind je ze vast wel ergens bij jou in de buurt.

- * Kerstboom
- * Sneeuwpop
- * Engel
- * Zuurstok
- * Chocolademelk
- * Piek
- * Kerstchocolaatjes
- * Kerststal
- * Kerstmuts
- * Kerstster
- * Openhaard
- * Schaatsen

21

december



Lunch met een kerstboterham

Jij had vast nooit gedacht ooit een kerstboom te eten! Dit recept is een makkelijke voor tijdens de lunch of het ontbijt. Het is een lekkere, maar vooral heel gezonde kerstboterham.

Bereid deze lunch samen met een ouder iemand voor. Er moet namelijk een mesje gebruikt worden.

Dit heb je nodig voor een lunch voor jou en twee anderen (papa, mama, broertje of zusje):

- 1 snijplank
- 1 bord
- 6 boterhammen
- 6 plakken kaas (liefst kant- en klaar maar plakken met kaasschaaf kan ook)
- Wil je vlees? Pak dan ook 6 plakjes kipfilet of ham, net wat je lekker vindt
- Halve komkommer

Stap 1 Snij de randen van de boterham af. Snij de boterham daarna in de vorm een kerstboom. Het wordt een kerstboom met rechte randen en onderaan een boomstronk.

Stap 2 Snij de plakken kaas in dezelfde vorm. Mocht je vlees willen toevoegen, doe hierbij dan hetzelfde.

Stap 3 Snij ongeveer 12 plakken komkommer van 0,5 cm dik. Snij 6 plakjes door de helft. Hoeveel plakjes heb je dan nog over? Inderdaad 6! Snij deze 6 plakjes in vier kwartjes. Dat betekent dat je de plakjes eerst door de helft snijdt en dan nóg eens door de helft. Dat is $\frac{1}{4}$.

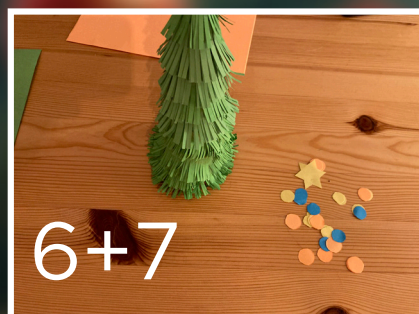
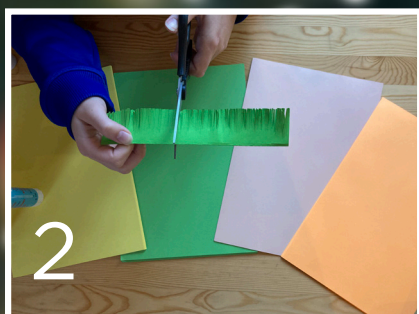
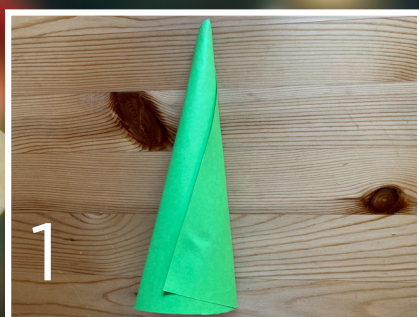
Stap 4 Nu gaan we de boterham beleggen. Leg het plak kaas op de boterham in kerstboomvorm. Leg 2 halve komkommer onderaan de kerstboom. Daarna kan je twee komkommers van $\frac{1}{4}$ neerleggen en daarna nog 1 $\frac{1}{4}$ e komkommer bovenaan. Zie je al dat het een kerstboom is??

Stap 5 Een kerstboom is geen kerstboom zonder piek. Hiervoor kan je weer een plak kaas pakken, maar misschien vind je het wel lekker met jam of een tomaatje? Wanneer je een plak kaas pakt, kan je hier met een vormpje of een mesje een ster uit maken. Leg deze helemaal boven op je kerstboom. Wanneer je jam gebruikt kan je voorzichtig een klodder in een rondje boven op je kerstboom leggen. Zo heb je een zoete piek!

En nu smullen maar!

22

december



Knutsel je eigen kerstboom

Dit heb je nodig

- Schaar
- Lijm
- Plakband voor extra versteviging
- Gekleurd papier (in ieder geval groen en bruin)

Stap 1: Knip een strook groen papier en vouw de twee diagonale punten naar elkaar toe. Plak de boom aan elkaar vast. Knip langs de onderkant een rechte lijn af, zodat het papier als een punt rechtop kan blijven staan.

Stap 2: Knip een strook van ongeveer 5 cm groen papier af en vouw deze dubbel. Knip het papier tot bijna bovenaan kleine stukjes in. Dit mogen hele dunne stroken zijn.

Stap 3: Vouw de geknipte strook op maat en plak deze vast op je boom. Herhaal stap 2 en 3 tot je hele boom vol zit!

Stap 4: Vouw een papier rond en plak aan zich zelf vast. Zorg voor de juiste lengte, dit wordt namelijk de boomstam. Hij moet er dus aan de onderkant een klein stukje uitsteken.

Stap 5: Vouw verschillende papieren 4x dubbel en knip hier kleine rondjes uit. Dit worden de kerstballen. Maak met geel papier een ster, dit wordt de piek! Is een sterretje lastig? Maak je eigen creatieve piek.

Stap 6, 7 en 8: Heb je de kerstballen en piek geknipt, en is je boom bedekt met ingeknipte stoken? Dan is het nu tijd om je boom te versieren!

Je boom is klaar om op een mooi plekje neer te zetten!



23
december

Doe de kerst workout

HOME

Heb jij ook zo'n zin om lekker te bewegen? Doe dan deze kerstboom work-out! Begin bovenaan en werk elke oefening af tot aan de piek. Hierna ga je aan de rechterkant van de boom weer omlaag tot je alle oefeningen gehad hebt! De kerstboom ligt op zijn zij, want zo kan jij de oefeningen beter lezen. Je kunt de work-out zo vaak doen als je zelf wilt. Vind je het zwaar? Neem dan een pauze! Samen sporten is nóg gezelliger, dus vraag iemand om mee te doen

1 min kerstboom (30 sec op linkerbeen, 30 sec rechterbeen)

30x kerst engeltjes (jumping jacks)

1 minuut in de slee zitten (wall sit)

30x kerstcadeautjes optillen (iets vanaf de grond tot

Piek: 30 kerst sterren (X-sprong)

30x kerstcadeautjes optillen (iets vanaf de grond tot

1 minuut in de slee zitten (wall sit)

30x kerst engeltjes (jumping jacks)

1 min kerstboom (30 sec op linkerbeen, 30 sec rechterbeen)

SAMEN IS
LEUKER

24

december

Zing kerstliedjes bij
je zelfgeknutselde kerstboom



25
december



Rianne

Kerst vier ik met mijn familie in het bos. Onze tuin is altijd versierd met lichtjes. Het is dan ook traditie om met kerst buiten te eten. Onder de veranda maken we het erg gezellig. De kerstboom, kachel en kerstmuziek mogen hierbij niet ontbreken. Ik wens iedereen een sportief en vooral gezond jaar toe en tot in 2021!



Naomi

Fijne, sfeervolle feestdagen en een gezond nieuwjaar gewenst!



Elzemieke

Ik wens iedereen een liefdevol, gezond en gelukkig 2021 toe!



Lieke

Yeah, kerstvakantie! De gezelligste vakantie van allemaal! Met kerstbomen, lichtjes en kaarsjes. In plaats van in de sneeuw, ga ik het nu thuis gezellig maken met lekker eten en spelletjes met mijn familie. Ik wens jullie ook allemaal een hele gezellige tijd!

Lees nog meer kerstwensen
op de volgende pagina!



25
december



Linda

Veel lichtpuntjes voor het nieuwe jaar toegewenst!



Christian

Ik wens jullie fijne feestdagen, leuke vakantie en een gezond en sportief 2021!



Renske

Hoi allemaal, als kers(t)verse papa wens ik jullie ontzettend goede feestdagen! Maak er een mooie tijd van. Voor 2021 wens ik iedereen veel sportiviteit, geluk en gezondheid!



Esmee

Esmee Kerst betekent voor mij gezelligheid met mijn lievelingsmensen. Dit doe ik altijd met spelletjes of heerlijke diners, ik ben gek op koken! Ik wens jullie een fijne kerstvakantie met jullie lievelingsmensen, spelletjes en jullie eigen kerstgewoontes.

Ik wens jullie allemaal een fijne kerst en alvast gelukkig nieuwjaar, hopelijk kunnen we dan weer zoveel lachen en nog meer sporten!



Ilse

Terug naar de
andere kerstwensen

26

december

HOME



Maak de kerstwoordzoeker

Let op: voor deze opdracht heb je een printer nodig
In de woordzoeker vind je allemaal woorden die te maken hebben met kerst. We helpen je al een klein beetje op weg. De woorden die je zoekt vind je namelijk hieronder.

De woorden kunnen op de volgende manier staan:

- Links naar rechts
- Boven naar beneden
- Beneden naar boven

Succes met zoeken!

ARRESLEE
KERSTBAL
PIEK

DENNEBOOM
KERSTMAN
SNEEUWVLOKJE

KALKOEN
KRIBBE
STER

27

december



**Beloon jezelf
met een gezellige
(kerst)film**

28

december

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
			8		3			1
				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Maak de kerst sudoku

Let op: voor deze opdracht heb je een printer nodig.

Ken jij sudoku? Een hele leuke, maar ook uitdagende puzzel. Ben jij goed met cijfertjes? Dan gaat dit je zeker lukken!

Uitleg sudoku

Het spel heeft vlakken (3x3 hokjes), rijen (links naar rechts) en kolommen (boven naar beneden). In elk vlak, rij of kolom moeten de cijfers 1 t/m 9 voorkomen. De cijfers mogen elkaar niet kruisen! Een sudoku heeft maar één oplossing. Wanneer je cijfers tegen elkaar wegstreept kun je zien waar een nieuw cijfer moet komen.

Kijk naar het voorbeeldje: Als je kijkt naar de vier 8'en in zie je dat deze een weg maken in het vlak links onder. Ze blokkeren alle hokjes behalve de middelste. Op deze manier kun je zien dat daar dus de nieuwe 8 moet komen! De eerste heb je dus cadeau gehad, nu de rest nog.

Succes!

[Klik hier voor de oplossing](#)

Maak een fruitige kerstman

Zo, de kerstdagen zitten erop. Waarschijnlijk heb je veel, lekker en misschien ook een beetje ongezond gegeten. Na deze dagen is het belangrijk dat je weer gezonder gaat eten. Zo blijf je in balans. Niet schrikken, want gezond kan ook heel leuk en lekker zijn!

Vandaag gaan wij een fruitige kerstman maken. Superleuk voor het hele gezin of om te geven aan vriendjes die tijdens de kerstvakantie komen spelen.

Maak dit recept samen met een ouder iemand. Je hebt namelijk een satéprikker en een mesje nodig.

Dit heb je nodig

- 6 satéprikkers
- 6 aardbeien
- 3 bananen
- 2 appels
- Klein bakje hagelslag
- Rode M&M's of een extra aardbei

Stap 1 Snij de bananen door de helft. Haal aan beide kanten ongeveer 1 cm van de bovenkant af zodat de bovenkant plat is.

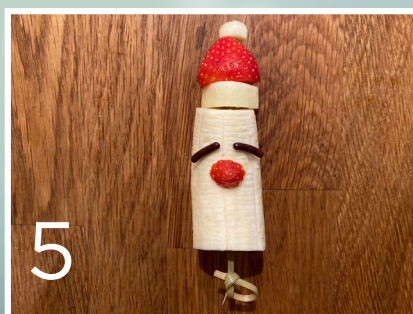
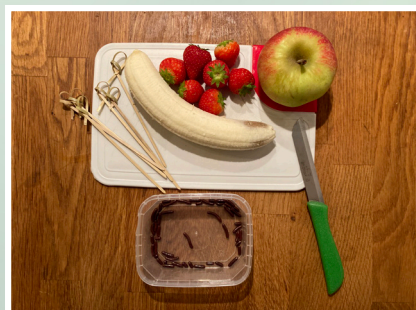
Stap 2 Snij het kroontje van de aardbeien af. Op zo een manier dat je een mooie platte onderkant krijgt.

Stap 3 Laat de appel door een ouder iemand schillen. Laat deze persoon 6 rondjes uit de appel halen van 1 cm dik en een breedte ongeveer net zo als het dikste deel van de banaan. Laat hem of haar ook nog een heel klein rondje maken voor bovenop de kerstmuts. Lukt het niet uit 1 appel? Gebruik er dan 2.

Stap 4 Nu kan je gaan rijgen. Pak een satéprikker. Prik allereerst de halve banaan aan de prikker. Houd aan de onderkant ongeveer 2 centimeter over. Prik hierna het grote rondje van de appel aan het stokje. Zie dat je dat de kerstman al een soort hoedje krijgt? Prik hier bovenop de aardbei met de smalle kant naar boven. Prik hier boven het kleine rondje van de appel. Wauw nu zie je de kerstmuts!

Stap 5 Pak nu de hagelslag. Het is handig om deze in een klein bakje te gieten, zodat je gemakkelijk hagelslagjes kan pakken. Leg twee hagelslagjes neer op de banaan. Leg ze op ooghoogte. Leg ze overdwars, met de buitenkant een tikkeltje naar beneden. Leg nu je rode M&M, smartie of stukje aardbei als neus in het midden van de banaan.

Je fruitige kerstman is gemaakt! Nu kan je hem oppeuzelen. Let wel op dat je de stukjes van het stokje afhaalt en NIET het stokje in je mond stopt. Dit is namelijk heel scherp!



30
december

HOME

**Slaap morgen lekker uit
om fit te zijn
voor oud & nieuw**

zzz



31
december

HOME

Lekker geslapen?

Doe de kerstworkout nog eens!

Heb jij ook zo'n zin om lekker te bewegen? Doe dan deze kerstboom work-out! Begin bovenaan en werk elke oefening af tot aan de piek. Hierna ga je aan de rechterkant van de boom weer omlaag tot je alle oefeningen gehad hebt! De kerstboom ligt op zijn zij, want zo kan jij de oefeningen beter lezen. Je kunt de work-out zo vaak doen als je zelf wilt. Vind je het zwaar? Neem dan een pauze! Samen sporten is nóg gezelliger, dus vraag iemand om mee te doen

1 min kerstboom (30 sec op linkerbeen, 30 sec rechterbeen)

30x kerst engeltjes (jumping jacks)

1 minuut in de slee zitten (wall sit)

30x kerstcadeautjes optillen (iets vanaf de grond tot

Piek: 30 kerst sterren (X-sprong)

30x kerstcadeautjes optillen (iets vanaf de grond tot

1 minuut in de slee zitten (wall sit)

30x kerst engeltjes (jumping jacks)

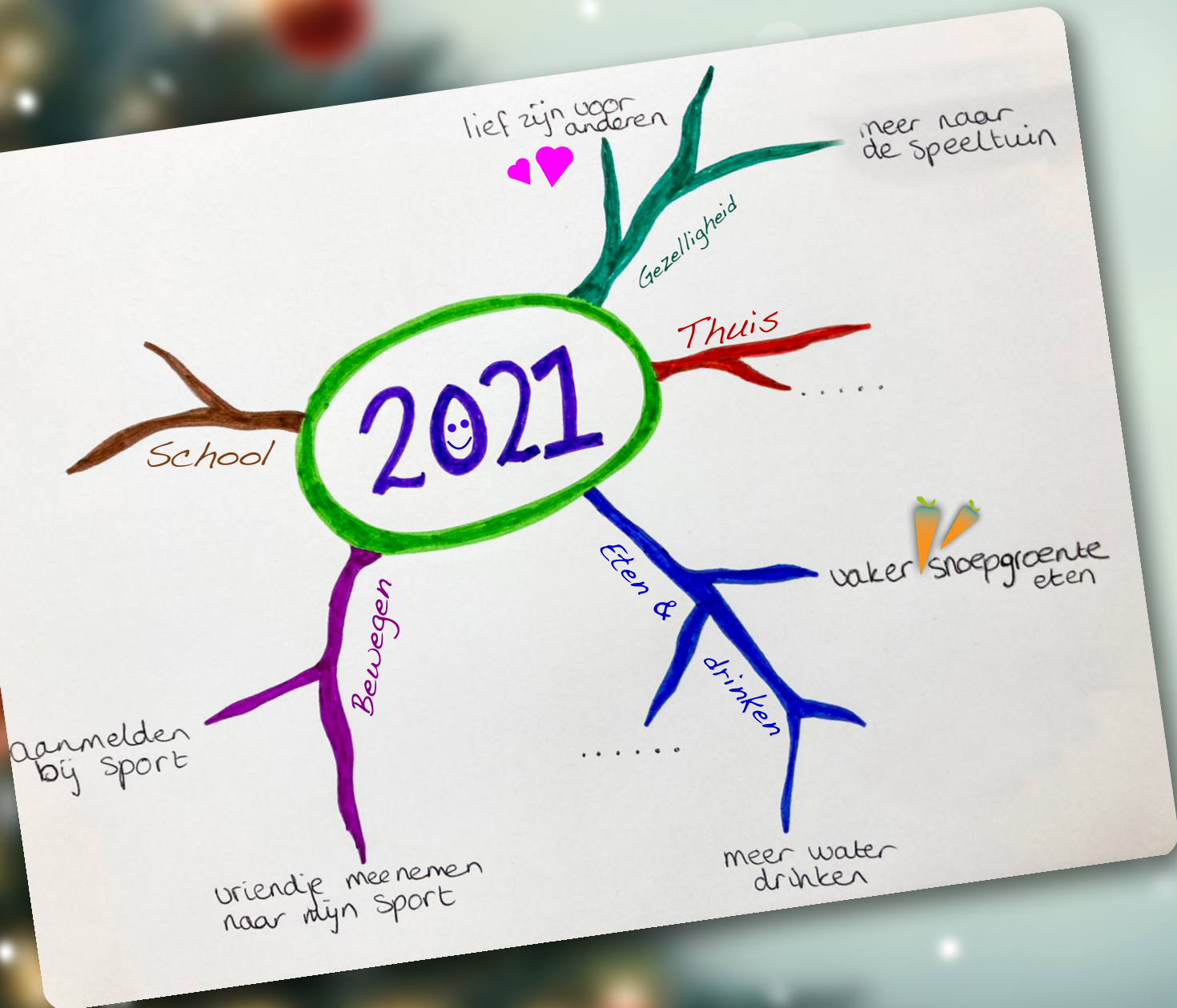
1 min kerstboom (30 sec op linkerbeen, 30 sec rechterbeen)

**SAMEN IS
LEUKER**

01

januari

HOME



Teken jouw goede voornemens voor 2021

Een nieuw jaar, betekent nieuwe kansen! Het is goed om samen met jouw papa, mama, zusje of wie dan ook na te denken over welke dingen jij in het aankomende jaar wilt gaan doen. Is het tijd om wat gezonder te gaan eten? Meer buiten te gaan spelen? Je vriendje of vriendinnetje mee te nemen naar die leuke sport van jou? Schrijf het allemaal maar op!

Gewoon een lijstje maken is misschien wat saai en daarom dagen we je uit om het in de vorm van een tekening op te schrijven. Versier je voornemens met zoveel mogelijk tekeningetjes die erbij passen. Wij geven je alvast een voorbeeld.

Herken je dit soort tekeningen?

Dit is een **mindmap**. Het kan je goed helpen om bepaalde zaken op een rijtje te zetten.

Oplossing kerst sudoku

5	3	4	6	7	8	9	1	2
6	7	2	1	9	5	3	4	8
1	9	8	3	4	2	5	6	7
8	5	9	7	6	1	4	2	3
4	2	6	8	5	3	7	9	1
7	1	3	9	2	4	8	5	6
9	6	1	5	3	7	2	8	4
2	8	7	4	1	9	6	3	5
3	4	5	2	8	6	1	7	9

[Terug naar de sudoku](#)