ZOMERBOEKJE 3

Naam

... ...

12 VAKANTIESTRESS

Groen in de auto

Je stapt de auto, boot of het vliegtuig in. Laat die vakantie maar beginnen! Maar ineens voel je het opkomen. Je begint te gapen, je buik voelt weeïg. En voor je het weet heeft je hoofd de kleur van een *granny smith*-appel. Reisziekte heeft te maken met je evenwichtsorgaan dat in je oor zit. Dat raakt soms in de war als je ogen niet zien dat het voertuig beweegt, maar je evenwichtsorgaan dat wel merkt. Dat orgaan geeft daarom een signaal aan je hersenen. Je wordt misselijk en zweterig, en moet misschien overgeven. Zorg voor genoeg frisse lucht en probeer te zien waar je heengaat. Soms helpt het om voorin te zitten. Eet en drink regelmatig, maar niet te veel. Er zijn ook tabletjes die kunnen helpen. Als je denkt dat speciale armbandjes of watten in je oren helpen: mooi! Maar daar is geen wetenschappelijk bewijs voor. Ga niet lezen of gamen, dat maakt de misselijkheid erger. Zet liever een fijn muziekje of een luisterboek op.



ZOMERSE O

Lekker luieren aan het water, eindeloos veel ijsjes eten en af en toe een potje tafeltennis. Het is vakantie! Niets fijners dan dat. Hoewel... Er zijn ook dingen aan vakantie die eigenlijk best wel vervelend zijn. Maak je klaar voor een overzicht vol herkenbare ongemakken. Met oplossingen, áls die er zijn. Tekst Judie Jaspers, illustratie's Edith-made-it

Vakantiepoep

Naar de wc gaan op vakantie kan soms best een uitdaging zijn. Op meerdere manieren.

OPTIE 1

Bij de een is de gedachte aan een Franse hang-wc genoeg om de darmen een complete week op non-actief te zetten. Om pas thuis, in alle rust, die arme drol weer vrij te laten. Veel mensen kunnen alleen poepen als ze zich helemaal op hun gemak voelen. En op vakantie is alles nieuw en onbekend. Wat te doen? Gewoon, rustig op de wc gaan zitten en niet te hard persen. Geen succes, wel last? Ga dan naar de apotheek. Daar kunnen ze je een poeder met vezels geven. Die zetten je darmen aan het werk.

OPTIE 2

Anderen hebben juist het tegenovergestelde. Zij krijgen op vakantie juist diarree. Besmet drinken of voedsel zijn meestal de oorzaken. Let daarom op wat je eet en check of het kraanwater te vertrouwen is. Ook belangrijk: was je handen. Zéker na een toiletbezoek en voordat je gaat eten. Toch aan de diarree? Drink veel water en ORS: een drankje waardoor je vocht vasthoudt.



13

Ho-ho-hoogtevrees

Zweethandjes op de Eiffeltoren en knikkende knieën in de kabelbaan. Bijna iedereen heeft wel een béétje hoogtevrees, maar voor sommigen is dat net iets erger dan anderen. Mensen met hoogtevrees zijn vaak bang om te vallen. Dat hebben heel kleine kinderen al en dat is heel normaal. Maar als het je uitstapje echt verpest, probeer dan deze tactieken eens. Blijf even staan als je het op voelt komen en kijk rustig om je heen. Afleiding kan ook werken: laat iemand een flauwe mop vertellen of luister naar een fijn muziekje. Vaak wordt het nare gevoel dan vanzelf minder.



Heim-wèèèèh

Leuk, dat gereis. Maar als je heimwee hebt, is van huis zijn een stuk minder fijn. Je mist dingen of mensen van thuis. En als je daar over gaat piekeren, wordt het nog moeilijker om daaruit te komen. Hoe kom je die vakantie door? Probeer er, ondanks dat je er misschien geen zin in hebt, toch op uit te gaan. Hoe eerder je de nieuwe omgeving (en mensen) leert kennen, hoe sneller het een beetje als thuis gaat voelen. En neem iets dierbaars mee van thuis. Bijvoorbeeld een knuffel, foto of je kussen. Anderen vertellen dat je heimwee hebt, kan ook opluchten. En voor je het weet, moet je er niet aan dénken om weer terug naar huis te gaan.

NGEMAKKEN



Muggen-manie

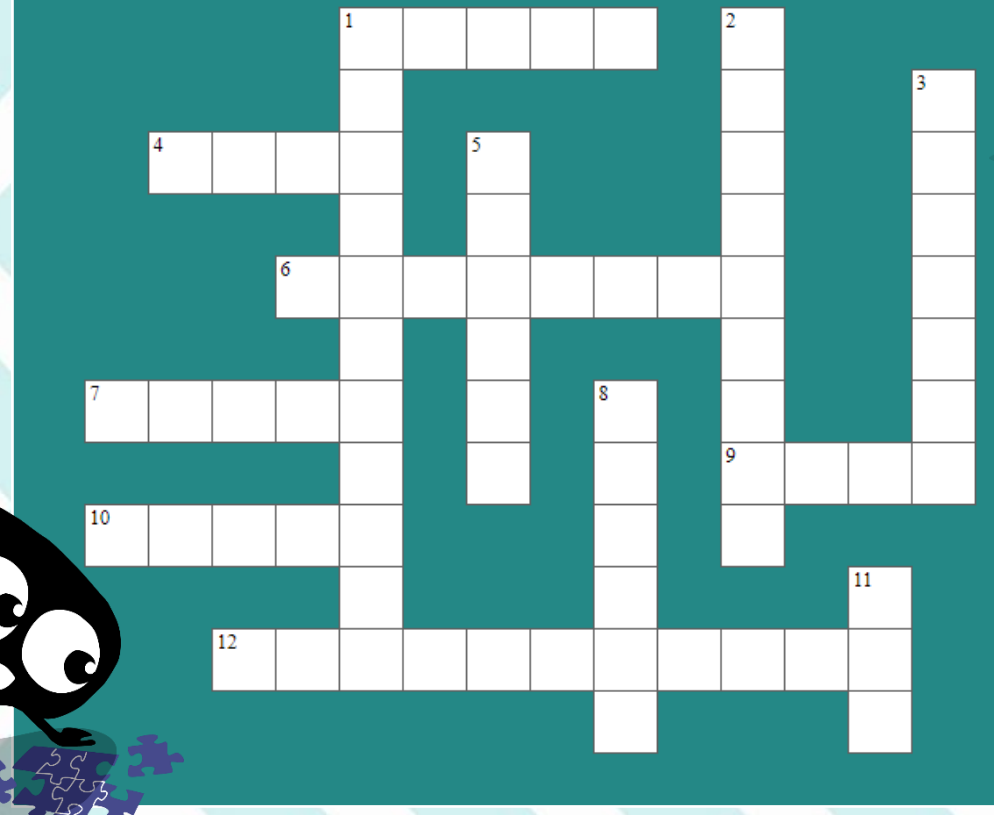
Je kent ze wel: mensen die zeggen dat ze nóóit worden gestoken. Super-irritant, maar hebben ze gelijk? Muggen vinden de één inderdaad lekkerder dan de ander. Ieder mens heeft een eigen 'luchtje': een combi van je temperatuur, wat je uitademt en je lichaamsgeur. Een mug ruikt welke stofjes daarin voor hem het meest voedzaam zijn. En de één heeft daar meer van dan de ander. Dat is dus de reden dat jij lek gestoken wordt terwijl je zusje 's ochtends met nul bulten de tent uitloopt. Insectenspray met DEET werkt, maar is niet zo gezond. Volgens insectenwetenschapper Bart Knols is het beter om je helemaal in te smeren met eucalyptusolie met daarin het stofje citriodiol. Daar schijnen muggen niet dol op te zijn. Maar een hor voor je raam of tent houdt de zoemers ook buiten. Is het al te laat? Een lik anti-jeukzalf helpt. Wist je dat kou ook een kriebel-killer is? Een zak doperwten uit de vriezer (met theedoek erom) doet wonderen.

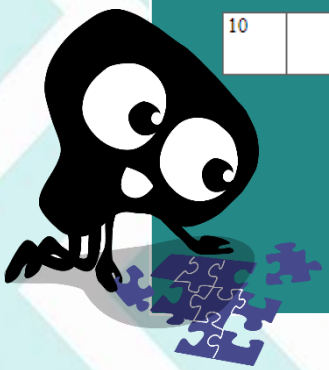
ZOMERBOEKJE

4

zomerpuzzel

Kun jij de raadsels over dit zomerse eten en drinken oplossen?





horizontaal

1. Dit drinken is doorzichtig en heeft weinig smaak. Je kunt het ook gebruiken om in te zwemmen.
4. Dit plantje doen mensen soms in hun thee, maar je kunt het ook in koud water doen! Denk ook eens aan het snoepje 'peper....'.
6. Het is rood/roze fruit en bestaat uit allemaal kleine bobbels. Het lijkt een beetje op een braam.
7. Je eet het vaak als het warm is. Het is heel koud en het kan waterig of romig zijn.
9. Dit fruit heeft een bruine en harige schil. Het is vanbinnen groen met zwarte stipjes.
10. Dit fruit is heeft een rood met groene schil en is vanbinnen oranje. In het midden zit een grote pit.
12. Deze citrusvrucht is oranje en je kunt er een sapje van persen.

verticaal

1. Het is groen van buiten en rood vanbinnen. Het lijkt een beetje op een grote bal.
2. Het is heel koud en je kunt het drinken. Het zit een beetje tussen melk en ijs in.
3. Het is rood met groene spikkels. Je kunt het plukken van een plantje op de grond.
5. Deze citrusvrucht is groen en iets kleiner dan een citroen.
8. Deze vrucht heeft een grote groene bladerenkroon op zijn hoofd. De schil is hard en vanbinnen is de vrucht geel.
11. Deze blaadjes kun je eten en het wordt vaak gebruikt in een salade.

Antwoord: kijk op pagina 12.

ZOMERBOEKJE 5

RECEPT

PANNENKOEKENSPAGHETTI



Benodigdheden:

- staafmixer/handmixer
- kom
- koekenpan
- olie of boter om in te bakken
- 150 gr. Bloem
- 2 eieren
- 250 ml melk
- Snufje zout

Topping:

- Vers fruit
- Chocoladesaus of stroop
- kokosrasp



Stap

Doe de bloem en een sufje zout in een kom. Maak een kuiltje in het midden en breek de eieren hierin. Voeg een kwart van de melk toe en mix alles met de mixer. Voeg in kleine beetjes ook de rest van de melk toe terwijl je blijft mixen.



Stap

Verhit een ingevette npan op middelhoog vuur. En doe de boter in de pan.



Stap

Giet het beslag in kleine hoeveelheden in de pan. Bak aan beide kanten goudbruin.



Stap 4:

Rol de gebakken pannenkoeken op en snijd er dunne rolletjes vanaf. Als je het rolletje nu uitrolt heb je een pannenkoekenspaghettisliert!



Stap

Hussel de 'spaghetti'-slierten door elkaar en voeg naar eigen smaak de topping toe. Eetsmakelijk!



Recept inspiratie: www.leukerecepten.nl

ZOMERBOEKJE

6

Wat te doen bij...



Ben je eindelijk gewend aan de klasgenoten van je huidige klas, krijg je na de vakantie een nieuwe klas! Of misschien een paar nieuwe klasgenoten. Hoe zorg je er nu voor dat iedereen het fijn heeft in de klas? En wat kan jou helpen bij een nieuwe klas? Scoop geeft jou 5 tips.

Kleding

Trek de eerste schooldag iets aan waar jij je fijn in voelt. Zo hoef je je geen zorgen te maken over hoe je eruitziet, als het maar lekker zit!

Op tijd naar bed

Ga de dag van te voren op tijd naar bed. Zo voel je je fit en ben je vaak vrolijker. Lukt het je niet om in slaap te vallen? Ga op je rug liggen en adem vijf keer diep in en uit. Sluit je ogen en denk aan iets wat jou heel vrolijk maakt.



Nieuw jaar, nieuwe kansen

Een nieuw schooljaar betekent nieuwe kansen. Wat wil jij anders doen dan vorig jaar? Pas kleine dingen aan, maar wees vooral jezelf!

Spelletjes

Het spelen van spelletjes is een mooie manier om je nieuwe klasgenoten te leren kennen. Je zult ontdekken wie er heel fanatiek is of wie juist niet zo van spelletjes houdt. Maar ook wie er goed kan samenwerken en wie misschien eerst de kat uit de boom kijkt. Ook de namen van je nieuwe klasgenoten kan je door spelletjes leren onthouden. Denk bijvoorbeeld aan krantenmeppertje!

Leren kennen

Nieuwe klasgenoten dus opnieuw vrienden maken. Ga in gesprek met je nieuwe klasgenoten en vraag wat zij leuk vinden om te doen. Zo kom je erachter wie dezelfde interesses heeft als jij en wie misschien wel je vriend(in) kan worden. Wees niet bang, waarschijnlijk vindt iedereen het spannend.

ZOMERBOEKJE 7



Buiktas

Als je tegenwoordig hip wil zijn, moet je gewoon de kledingstijl van je vader kopiëren. Instagram staat vol *dad-sneakers*: van die lompe sportschoenen in felle kleuren met een dikke witte zool eronder. Net als je vader trek je je sokken er bovenuit en draag je er een suffe regenjas met ritsje boven. En een vissershoedje. Maar als je écht wil opvallen moet je deze *dad bag* hebben. Dat is een buiktas die echt op een bolle buik lijkt. Je hebt een witte, bruine, roodverbrande of met extra vetrolletjes. Daar is de bierbuik van je vader niks bij!

In-/uitzoomen



Tekst Malou van Zwieten

Lees het artikel *Buiktas* uit Kidsweek.

a Wat vind jij van de *dad bag*? Waarom?

.....

.....

b Hoe kun je er voor de schrijfster voor zorgen dat je er hip uitziet? *Kleur het goede vakje.*

Zorg dat je een zo opvallend mogelijk tasje hebt.	Zorg ervoor dat je kleding zoveel mogelijk op de kleding van een vader lijkt.	Zorg dat je buik een stukje te zien is onder je t-shirt vandaan.

c Noem vier dingen die volgens de schrijfster passen bij de kledingstijl van een vader.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

d Ontwerp je eigen (opvallende) buiktas.



Antwoorden: a) Eigen antwoord, b) Zorg ervoor dat je kleding zoveel mogelijk op de kleding van een vader lijkt. C) 1. Dad-sneakers, 2. Sokken boven je schoenen uit, 3. Een suffe regenjas, 4. Een vissershoedje. d) Eigen antwoord.

Oververhitte onderkruipsels

De heikikker heeft het heet! Het veenbesblauwtje wil verkoeling! Kleine beestjes lopen gevaar in dit klimaat, stelde Staatsbosbeheer deze week. Maar welke kruipers houden wél van warmte? Door Malou van Zwieten

VAARWEL...

Veenbesblauwtje

Dit blauwe vlindertje is erg kritisch op z'n woonplaats en voeding. Nu z'n lievelingsplant de veenbes verdroogt, verhongert hij.



Heikikker

De heikikker wordt elk jaar in maart even felblauw. Door de hitte verdrogen de poelen waar hij woont en komen de eitjes niet uit.

Kleine vos

Vroeger zag je de rode vlinders vaak. Maar, vertelt vlinder-specialist Ineke Radstaat: 'Dit jaar telden we er maar 200. Want hun rupsen eten brandnetels. En die zijn door de droogte slap en dor.'



WELKOM...



Tijgerspin

'Tot tien jaar geleden zag je de geel-zwarte tijgerspin niet in Friesland,' vertelt boswachter Henk-Jan van der Veen. 'Maar nu komt hij overal voor. Hij weeft zijn web in hoog gras langs het bos.'

Koninginnepage

'Ik vind het een kick,' zegt Van der Veen, 'dat de koninginnepage hier rondvliegt. Die is prachtig.' Eerder vond je de zachtgele vlinder alleen in Zuid-Limburg.



Mierenleeuw

'De mierenleeuw graaft kuiltjes, gaat er in zitten en wacht tot er een mier op z'n bordje glijdt. Het is een grappig beestje dat profiteert van warmte. Want er zijn nu meer droge zandvlaktes,' vertelt de boswachter.



Valt het dan toch wel mee?

Sommige beestjes gaan dood, maar er komen toch nieuwe voor terug? Is dat echt zo erg? 'Het is wel een alarmsignaal,' legt de boswachter uit. 'Juist de kwetsbare beestjes verdwijnen. Zo hou je alleen sterke soorten over. Dan is het net alsof je alleen nog naar MacDonalds kunt omdat de kleine cafeetjes verdwijnen.'



Lees het artikel *Oververhitte onderkruipsels* uit Kidsweek.

a Wat hebben de kleine vos, de heikikker en het veenbesblauwtje met elkaar gemeen?

.....

.....

b Wat hebben de mierenleeuw, de koninginnepage en de tijgerspin met elkaar gemeen?

.....

.....

c Stel jij mag deze tekst een andere titel geven. Welke titel zou je de tekst geven en waarom?

Titel: .....

Omdat: .....

Antwoorden: a) Ze kunnen niet goed tegen hitte, waardoor er steeds minder van in Nederland zijn, b) Ze kunnen goed tegen hitte, waardoor er steeds meer van in Nederland zijn, c) Eigen antwoord.



Iedereen vindt het leuk om eens een keer een beetje verrast of verwend te worden. Jij kunt dat ook doen! Hoe? Op deze pagina vind je vast vijf leuke ideeën, maar misschien kun je zelf ook nog wel goede manieren bedenken.

VIJF IDEEËN OM...

...iemand te verrassen of te verwennen!

idee 1

Maak iets lekkers
Iedereen houdt van lekker eten, maar niet iedereen vindt hetzelfde lekker. Wil je iemand verrassen met lekker (zelfgemaakt) eten? Zorg dan dat je goed weet wat diegene lekker vindt!

idee 2

Stuur een kaartje
Tegenwoordig stuur je je vrienden of familie makkelijk een berichtje met je telefoon, maar een (zelfgemaakt) kaartje is pas echt een leuke verrassing. Op pagina 14 vind je ideeën om je kaartje te versieren.

idee 3

Handje helpen
Wil je iemand blij maken? Als jij iemand helemaal uit jezelf een handje helpt moet dit zeker weten lukken. Helemaal top als je het als verrassing hebt gedaan natuurlijk! Je kunt bijvoorbeeld helpen met een klusje in huis of in de tuin, maar misschien heb je zelf nog veel betere ideeën!

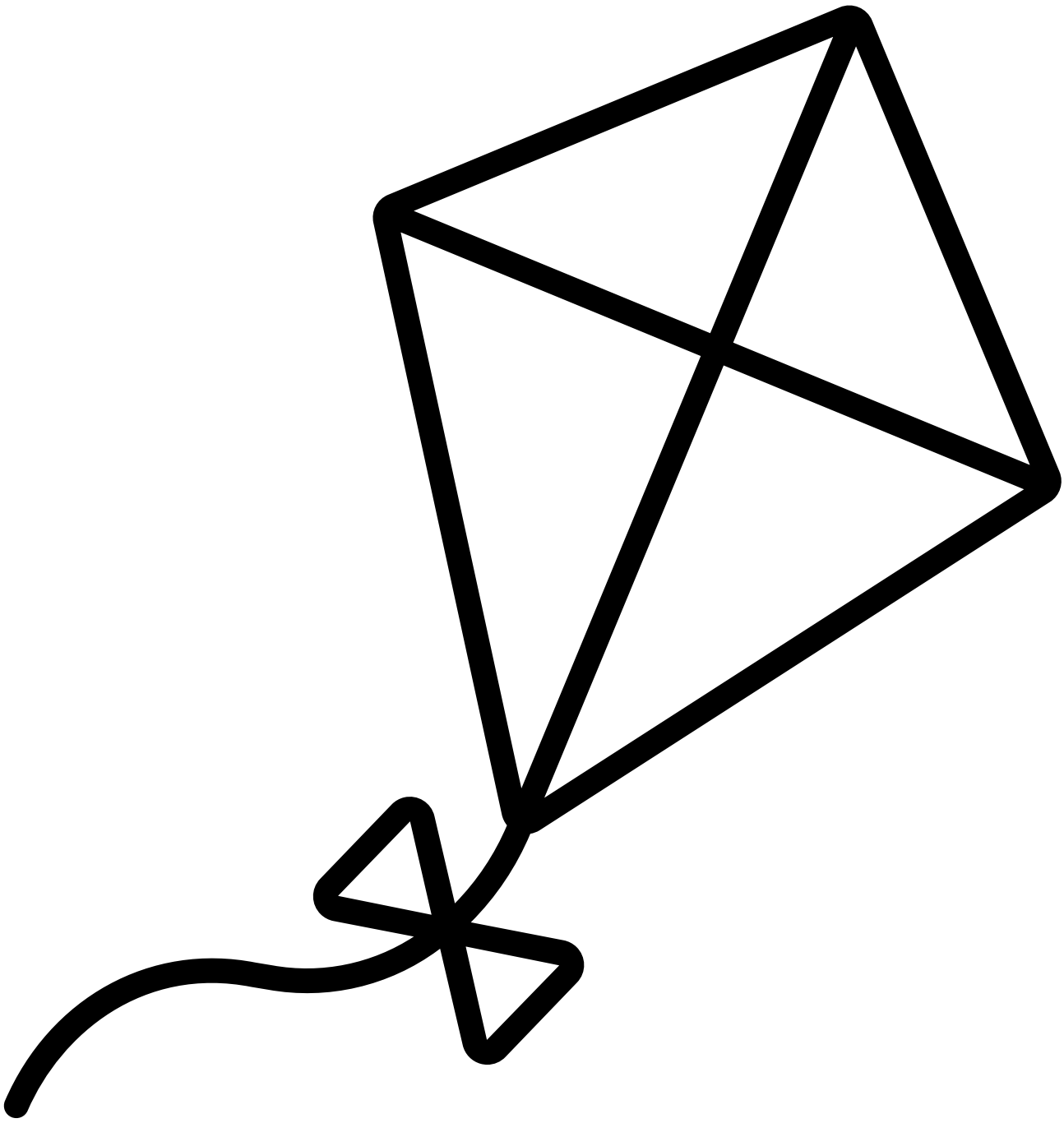
idee 4

Even bellen
Het klinkt misschien een beetje saai, maar een spontaan telefoontje kan een hele leuke verrassing zijn! Vraag eens hoe het met diegene gaat en maak een gezellig praatje. Helemaal leuk als je via de telefoon een afspraak kunt maken om in het echt af te spreken natuurlijk.

idee 5

Massage
Zie je dat iemand een beetje moe of gespannen is? Dan kun jij diegene fijn verwennen met een lekkere massage. Je kunt bijvoorbeeld iemand masseren op zijn of haar rug of handen, maar je kunt ook eens lekker kriebelen over iemands hoofd of een tekening maken met je vingers op iemands rug. Wat een verwennerij!

Versier je eigen vlieger



18 PUZZELS

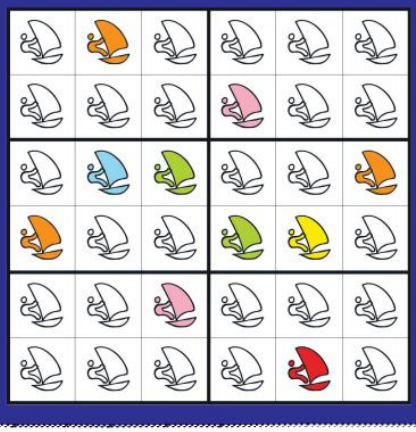


Vakantie? Scoop heeft het hartstikke druk met vliegeren, banaanvaren, glijden, waterballonnen gooien en surfen! Pfff...

PUZZELEN MET SCOOP

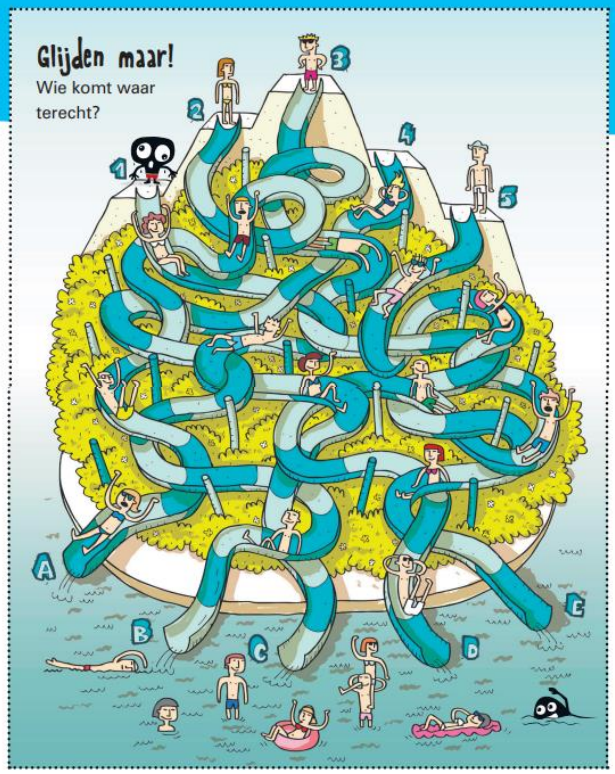
Surfdoku

De wind waait, nu alleen nog de juiste kleur! Zorg ervoor dat alle zes kleuren maar één keer voorkomen per rij, kolom en vet omlijnd vak van zes hokjes.



Glijden maar!

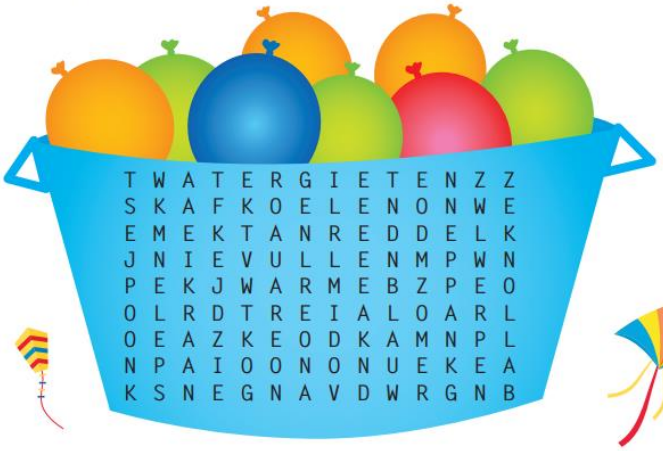
Wie komt waar terecht?



Splash!

Streep alle woorden weg in de blauwe emmer. De letters die overblijven vormen samen een advies voor bij een waterballonnen-gevecht.

afkoelen	gooien	smijten	water
ballon	kleddernat	spelen	werpen
blauw	knappen	vangen	zomer
doorweekt	knoopje	vullen	zon
gieten	kraan	warm	zwembad

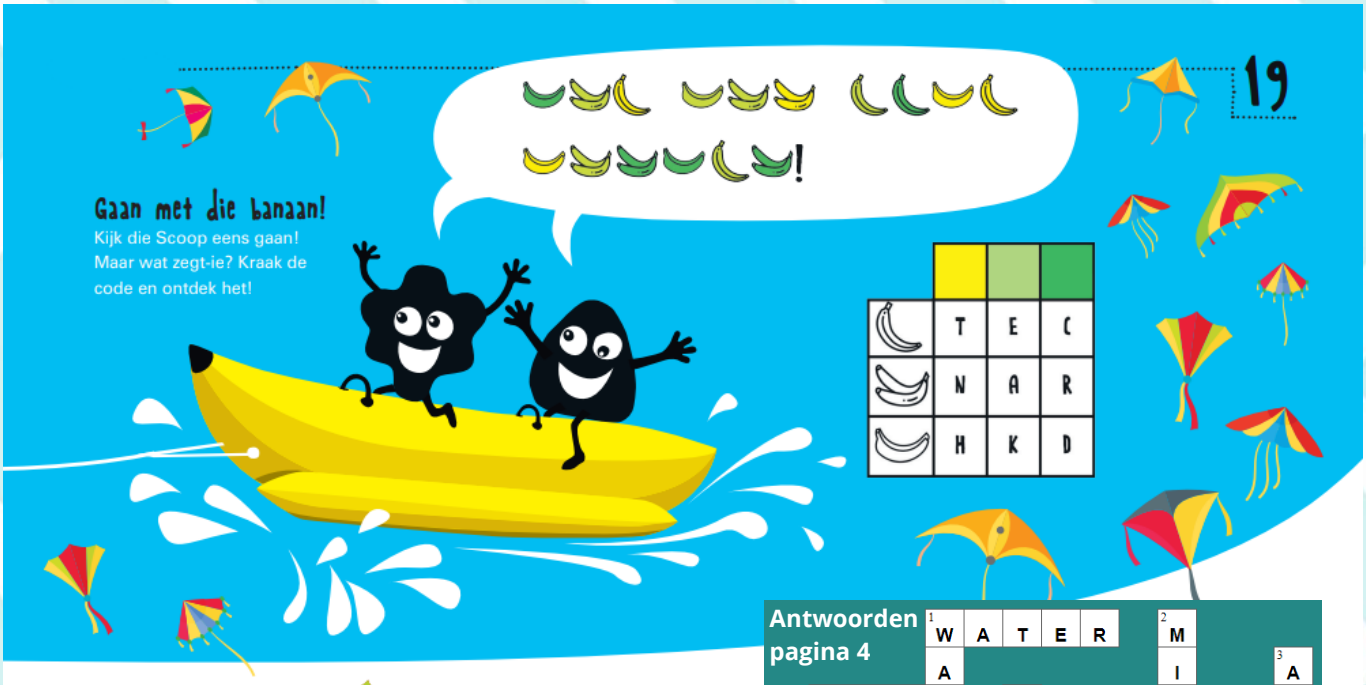


T W A T E R G I E T E N Z Z
S K A F K O E L E N O N W E
E M E K T A N R E D D E L K
J N I E V U L L E N M P W N
P E K J W A R M E B Z P E O
O L R D T R E I A L O A R L
O E A Z K E O D K A M N P L
N P A I O O N O N U E K E A
K S N E G N A V D W R G N B



Gaan met die banaan!

Kijk die Scoop eens gaan!
Maar wat zegt-ie? Kraak de code en ontdek het!

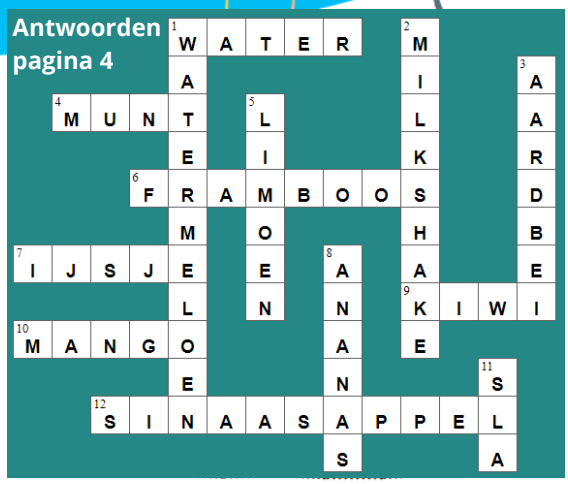


Vliegerparen

Zoek alle dubbele vliegers bij elkaar. Welke houd je over?



Antwoorden pagina 4

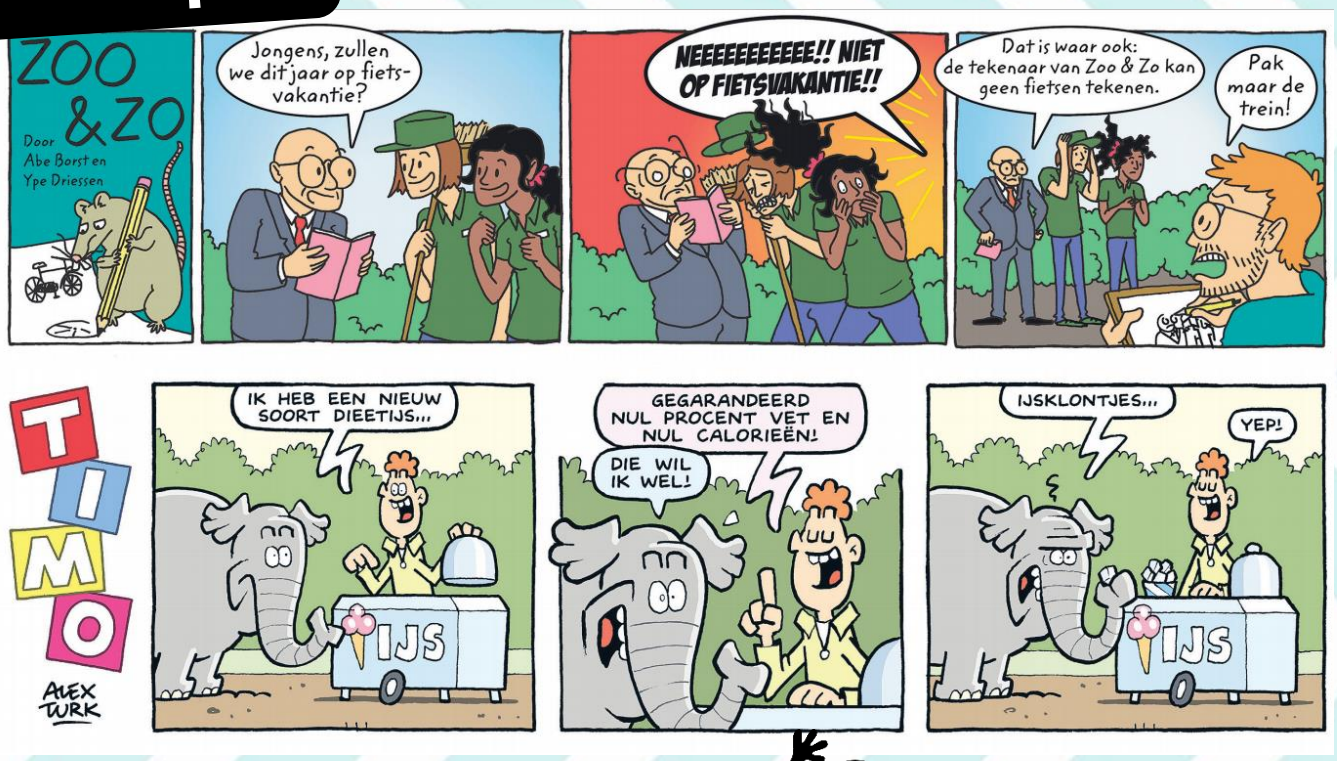


Kijk voor de oplossingen op *Kidsweek.nl/puzzels* -
Puzzels: Jacqueline Ancona

Zoek de 10 verschillen



strips



moppen



Proeverij
De baron heeft voor het eerst gekookt. De lakei gaat proeven. 'Hoe smaakt het?' vraagt de baron. 'Vies', zegt de lakei. 'Kun je niet met twee woorden spreken?' vraagt de baron een beetje boos. Antwoordt de lakei: 'Heel vies!'
Etan

Bloemenprijs
Waarmee wint de bloemist een prijs op de sportdag?
Antwoord: Met een schot in de roos!
Yousra

Naar de film
Een oen komt bij de bioscoop, koopt een kaartje en loopt naar de zaal. Tien seconden later komt hij weer terug en vraagt om nog een kaartje. Dat gaat zo tien keer door, totdat de mevrouw bij de balie vraagt: 'Meneer, waarom gaat u niet naar de film?' Dan antwoordt de oen: 'Omdat daar steeds een pestkop mijn kaartje verscheurt!'
Ties

Fruitig
Wat heeft een fruitvlieg nodig als hij moet landen?
Antwoord: Een landingsbanaan.
Beray

Wegwijzer
Wat gebruikt een cavia om de weg te vinden?
Antwoord: Cavigatie!
Ali

ZOMERBOEKJE 14

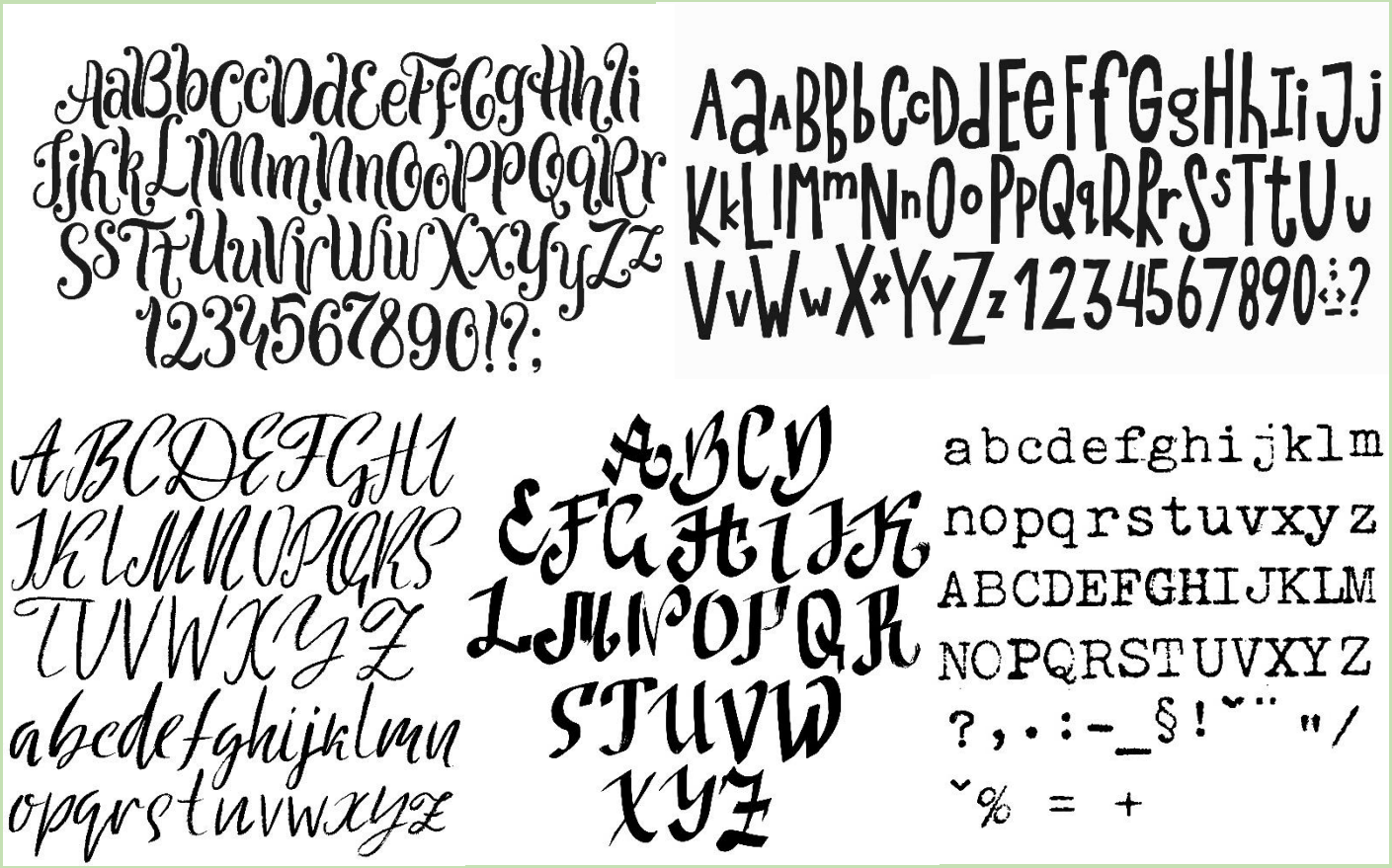
Nooit meer vakantiekaartjes kopen...

Maak ze gewoon zelf!

Je kunt een kaartje sturen omdat je op vakantie bent, maar je kunt natuurlijk ook zomaar een kaartje naar iemand sturen! Hoe leuk is het dan als dat kaartje door jou zelf gemaakt is! Op deze pagina vind je voorbeeldletters die jij kunt gebruiken om zelf een prachtige kaart te 'handletteren'.

Tips!

- Probeer de letters eerst even uit op een kladblaadje.
- Gebruik je mooiste potloden of stiften voor het maken van de kaart, dan wordt 'ie extra mooi.
- Gebruik per woord steeds dezelfde stijl van letters.
- Bedenk goed welke woorden je groter en welke juist kleiner wilt maken.



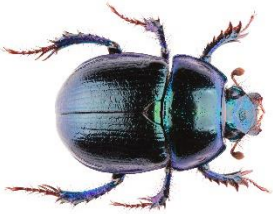
ZOMERBOEKJE 15

Zoek maar!

Hoeveel dingen van deze bingokaart kun jij vinden? Kruis maar af wat je gevonden hebt.

Tip 1! Op het internet kun je vaak meer informatie vinden. Bijvoorbeeld over waar en wanneer je bepaalde planten of dieren het makkelijkst kunt vinden.

Tip 2! Als er een bij staat op de bingokaart kun je het eten! Let op: zorg dat je zeker weet dat je het goede gevonden hebt, want je kunt niet alle planten en bessen eten!

de bij 	de brandnetel 	het lieveheersbeestje 	de duindoornbes 
de kikker 	de zeemeeuw 	de lavendel 	de merel 
de sprinkhaan 	de kever 	de vlierbessen 	de schelp 
de koolmees 	de mier 	de mug 	de braam 



