

Op zoek naar een eenvoudige manier om stress te verlichten en rust te vinden in het moment?

Pak er wat speelgoed bij. Letterlijk.



Alle leeftijden kunnen baat hebben bij het spelen met speelgoed. Speelgoed helpt je spanning los te laten, te resetten en te focussen. En sensorisch speelgoed, dat wil zeggen speelgoed dat de zintuigen stimuleert, zoals aanraken, zien en geluid, kan bijzonder nuttig zijn.

Maak je eigen zintuiglijke speeltijd leuk!

Hier vind je een eenvoudig recept¹ voor klei, met ingrediënten die je vaak in huis vindt. Meng voor één bal klei:

½ kopje (120 g) bloem

2 el (30 g) keukenzout

¼ kopje (60 ml) warm water

1 el (15 ml) plantaardige olie

Voedselkleurstof (optioneel)



Je kunt de klei voor hergebruik bewaren in een luchtdichte verpakking in de koelkast.

Bronnen:

¹BBC. How to make your own playdough – sensory play for early years. Geraadpleegd op 23 januari 2024.

The American Stress Institute. Relieve stress, play with toys. Geraadpleegd op 23 januari 2024.

Diversified. The benefits of sensory toys. Geraadpleegd op 23 januari 2024.

Government of Canada. Mind: Surround your child with chances to learn. Geraadpleegd op 23 januari 2024.

The National Association for the Education of Young Children (NAEYC). Playdough power. Geraadpleegd op 23 januari 2024.

WF12723010 142697-012024