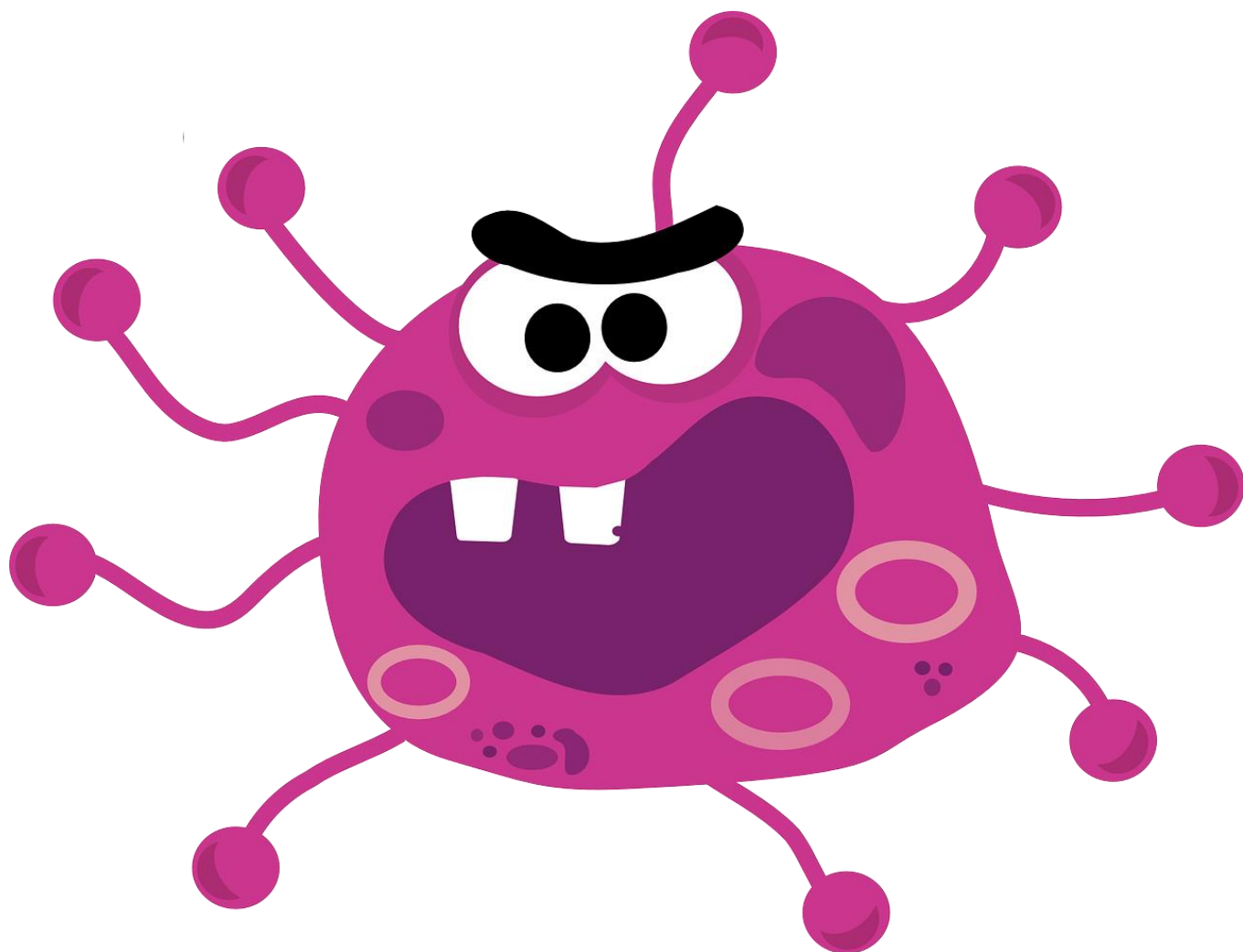


# Het corona werkboek

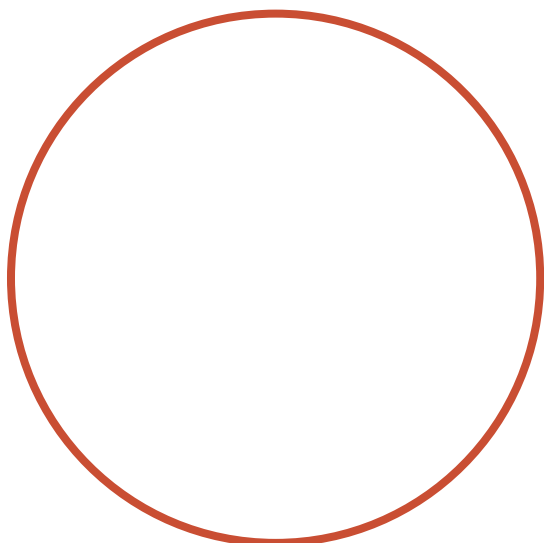


**cosis**

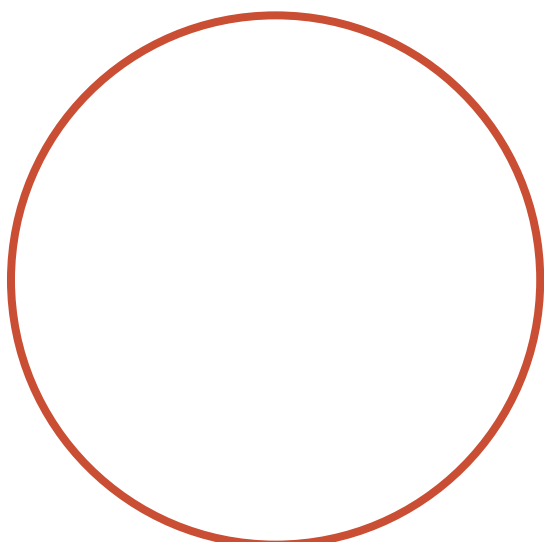
hulp bij een verstandelijke  
of psychische beperking



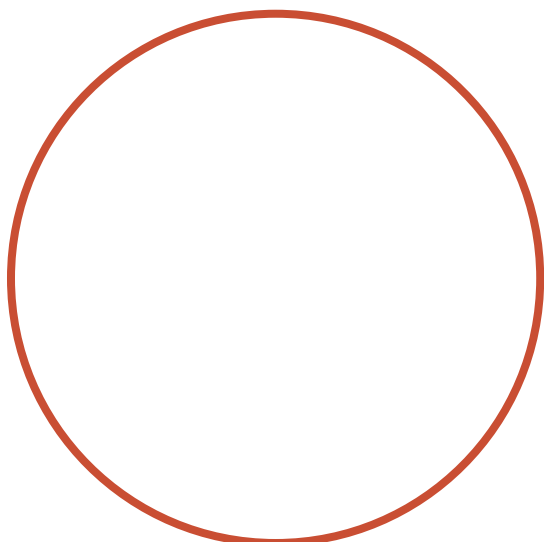
Maak een tekening bij de juiste tekst.



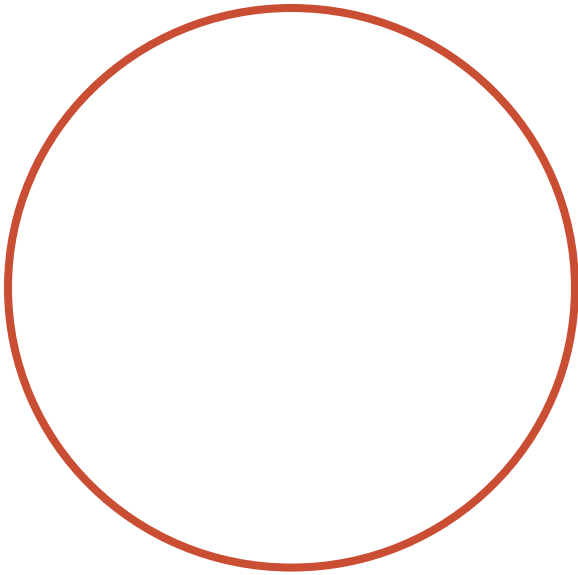
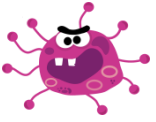
Was je handen goed  
met water en zeep.



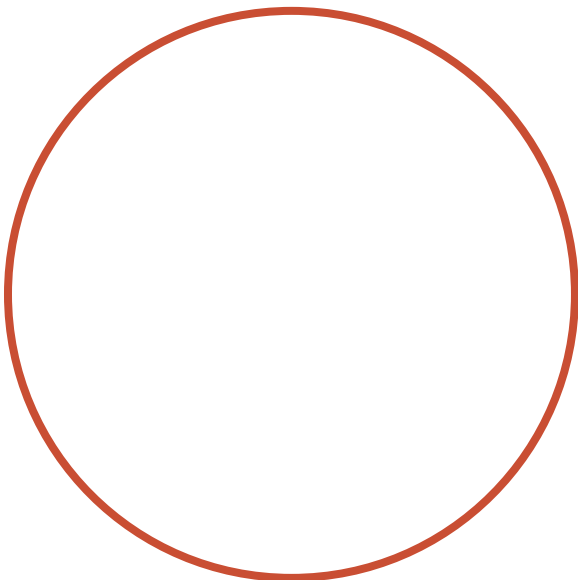
Hoest of nies in een  
papieren zakdoekje of in de  
binnenkant van je elleboog.



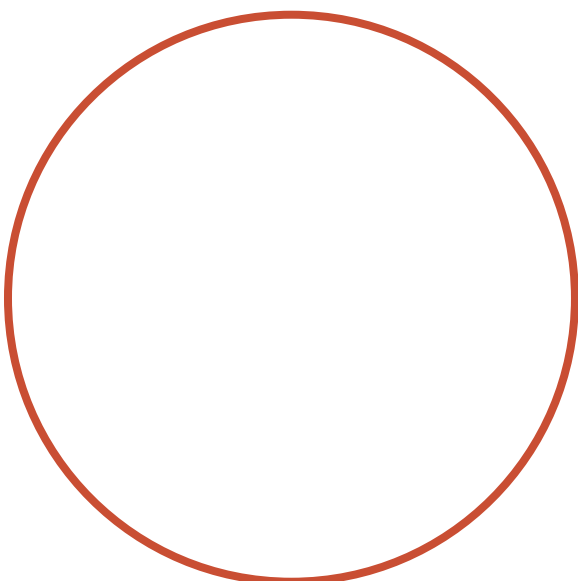
Blijf thuis als je ziek bent of  
als iemand in je gezin ziek is.



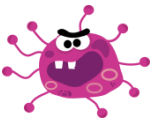
Geen handen schudden.



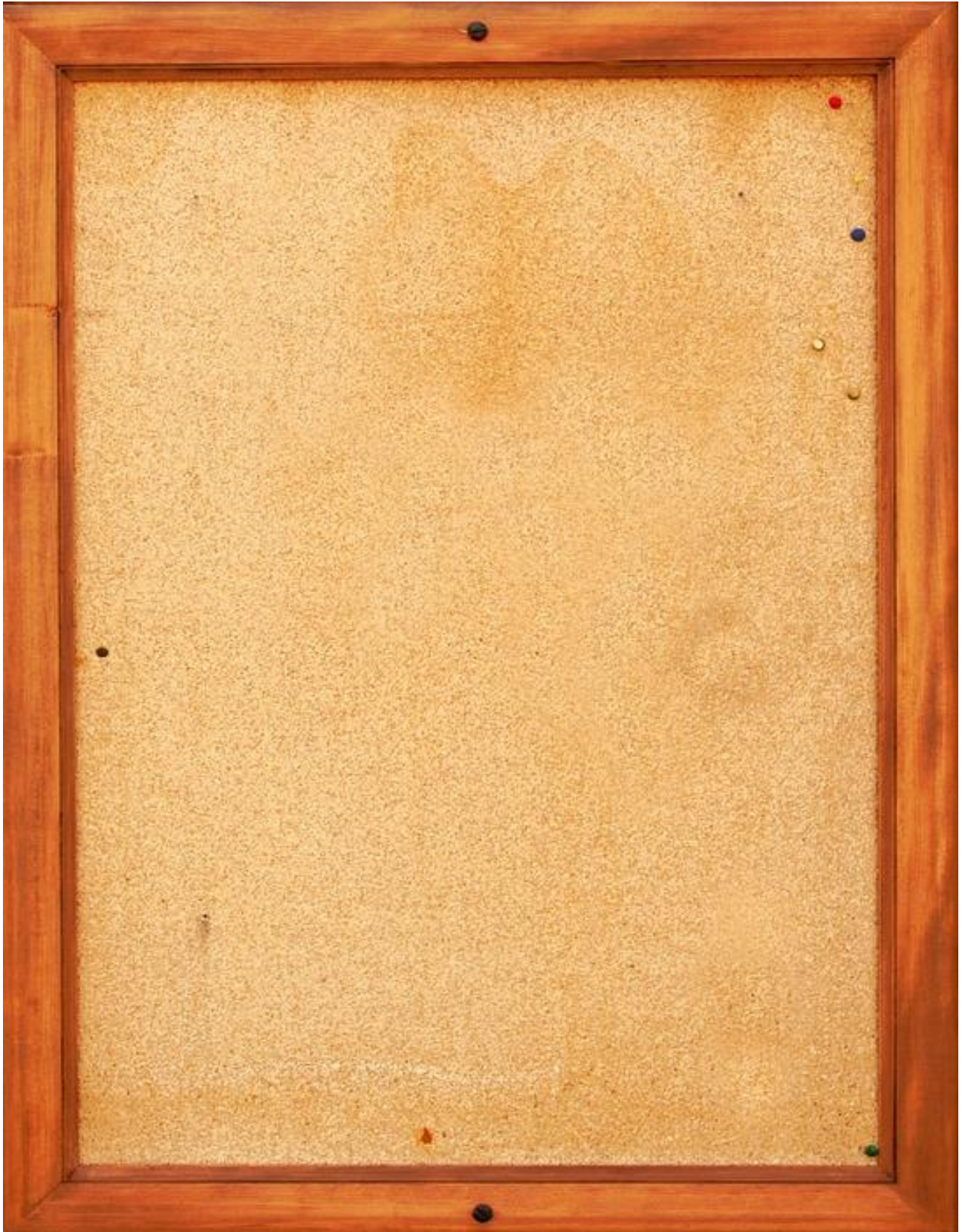
Houd 1,5 meter afstand.

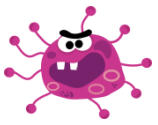


Ga alleen naar buiten als het  
moet (boodschappen).



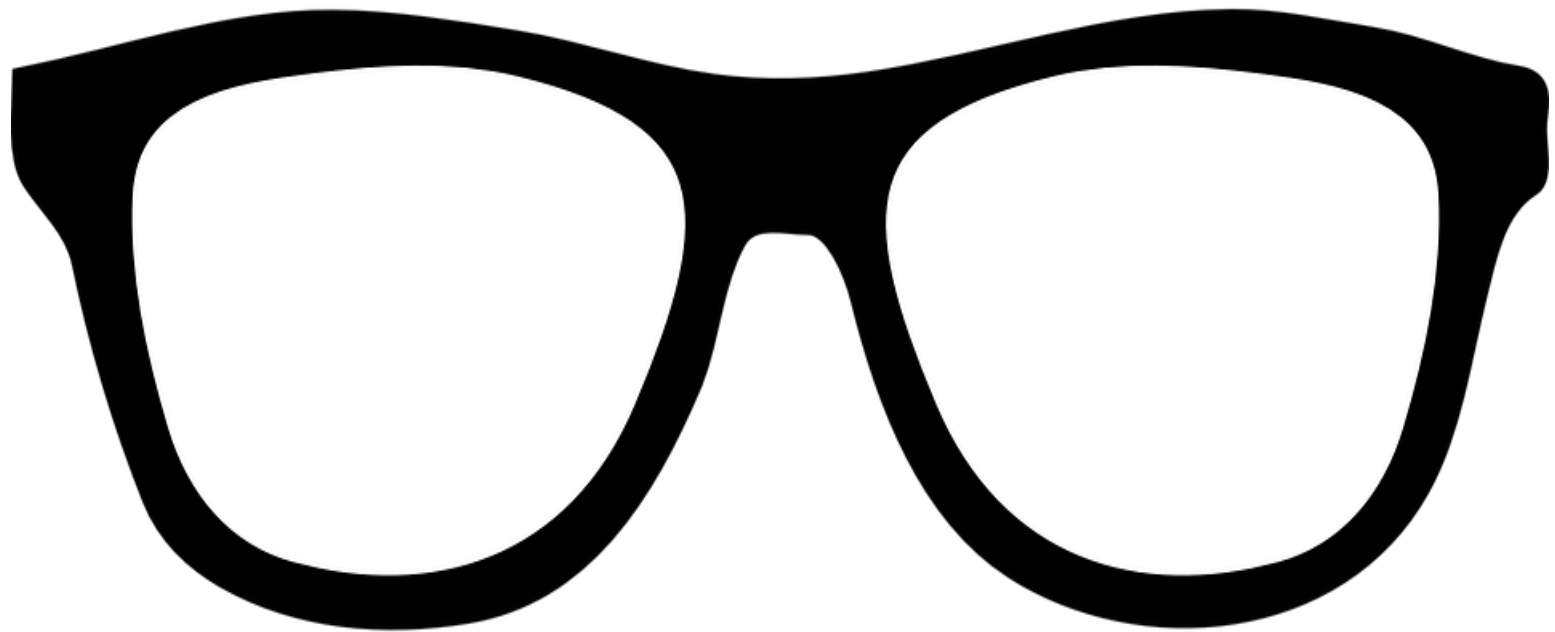
Schrijf op het prikbord wat je nu het meeste mist.





Stel je voor dat er vannacht een wonder gebeurt en het corona virus bestaat niet meer in de wereld.

Wat zie je dan?





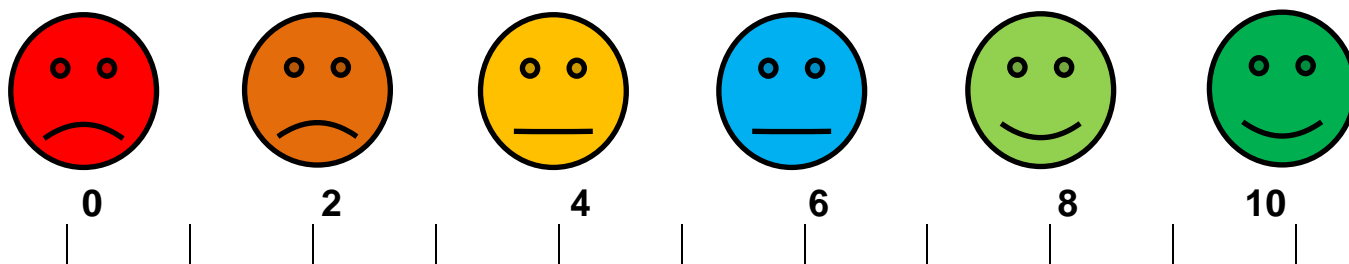
## Hoe voel je je vandaag?

### Op een schaal van 0 tot 10

0 = Ik voel me verschrikkelijk, ik heb hulp nodig.

10 = Ik voel me super!

Ik vermaak me prima, ik heb geen hulp nodig.



Wat moet er gebeuren, zodat je je een beetje beter voelt?

---

---

Wat heb je daarvoor nodig?

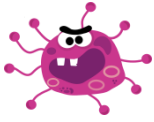
---

---

Wie kan je daarbij helpen?

---

---



## Gevoelens.

Waarschijnlijk voel je nu van alles; misschien ben je bang om ziek te worden, maak je je zorgen om een familielid, voel je je onzeker...

---

---

Teken of zoek, knip en plak bij elk gevoel een passend gezicht.

--	--

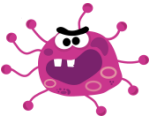
Blij

Bang

--	--

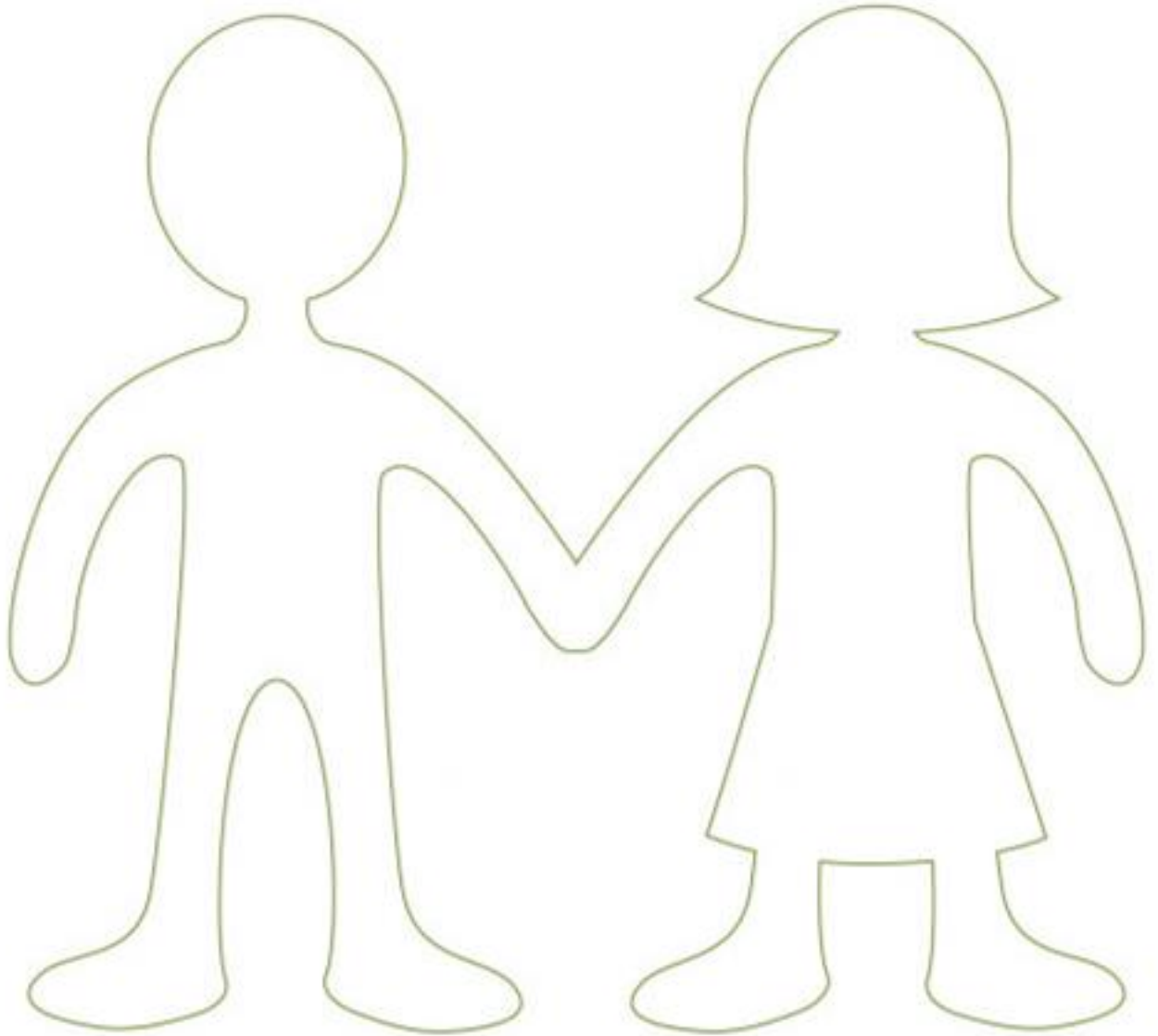
Boos

Verdrietig



## Signalen.

Waar zit je gevoel? Kleur waar je het voelt.



Hoe kunnen mensen in je omgeving merken dat het minder goed gaat?

Wat zien ze?

---

Wat horen ze?

---





## Wat kunnen anderen doen om je te helpen? Wat moeten ze vooral niet doen?

Teken dit of zoek plaatje en plak ze in het juiste vakje.

Wel doen:

Niet doen:



## Vrienden.



Heb jij vrienden en wie zijn dat?

---

Wat is vriendschap voor jou?

---

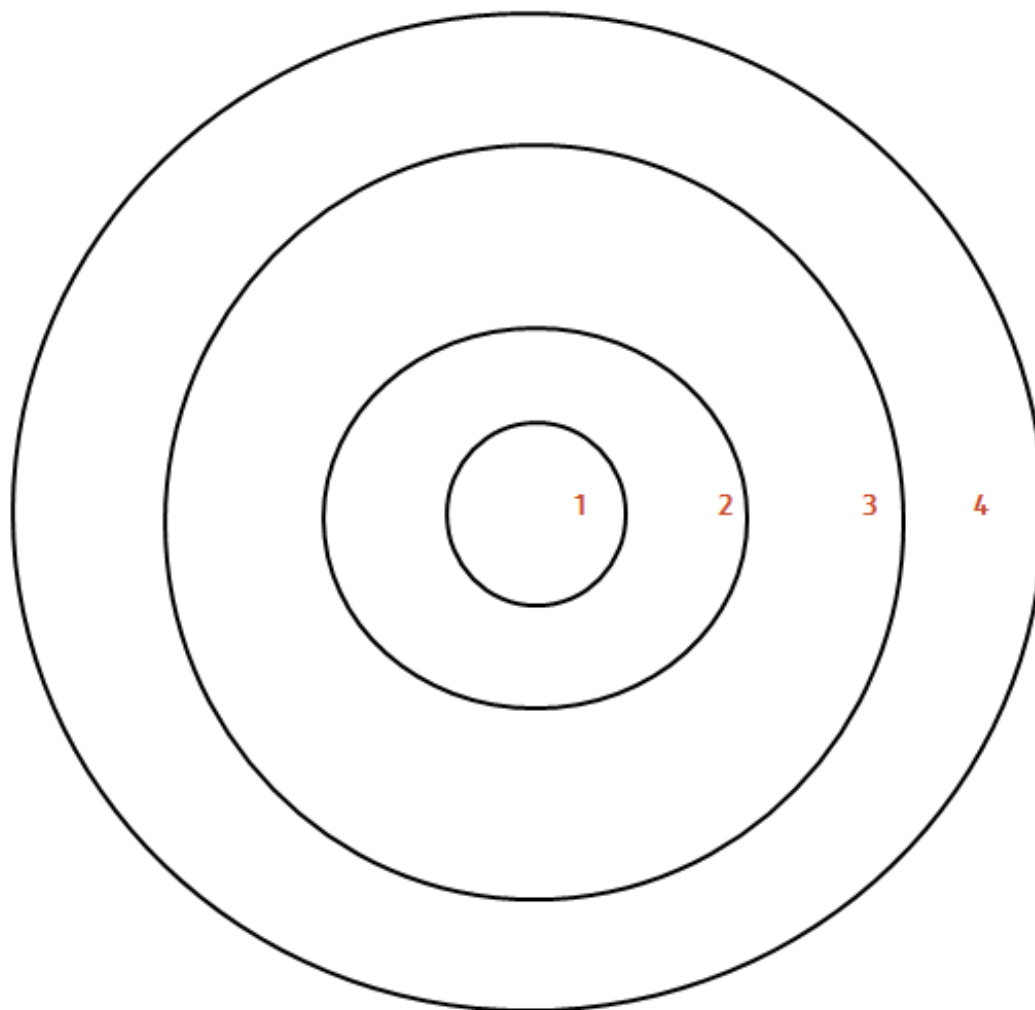
Sta je alleen in een groep of doe je juist veel samen?

---



## Relatiecirkels.

1. Schrijf je naam in de binnenste cirkel
2. Schrijf hier de namen van familie + je beste vriend(en) / vriendin(nen)
3. Schrijf hier de namen van vrienden/ vriendinnen
4. Schrijf hier de namen van mensen die je niet aardig vindt



Wie zou je dichterbij willen hebben uit de cirkel?

---

Wat is daarvoor nodig?

---



Maak een mooie tekening of schrijf een leuke brief voor iemand die je nu mist, omdat je diegene nu even niet kunt zien.

A large empty rectangular box with a thin red border, intended for drawing or writing a letter.



## Woordzoeker.

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

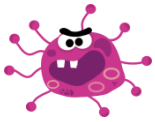
### OPLOSSING:

						X								
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

AFSTAND  
ALLEEN  
ANGST  
BANKHANGEN  
BOODSCHAPPEN  
BUITEN  
CORONA  
FAMILIE  
FILM  
HANDEN  
HOESTEN  
HOOFDPIJN  
HUISWERK  
JOURNAAL

KEELPIJN  
LENTE  
MAART  
MENSEN  
MOE  
NIEZEN  
PRULLENBAK  
TEKENEN  
TELEVISIE  
THUIS  
THUISONDERWIJS  
THUISWERKEN  
VERDRIET  
VERVELEN

VIRUS  
VRIENDEN  
WASSEN  
ZAKDOEK



## Dilemma's: Wat kies jij?

Als je liegt gaat je neus groeien of als je moppert wordt je haar paars?

Een jaar lang niet douchen  
of een jaar lang niet tanden  
poetsen?

Super goed zijn in sport of super goed zijn in het  
bespelen van een instrument?

IN ZWEMBROEK/ BIKINI OP  
DE NOORDPOOL OF IN  
SKIPAK IN DE WOESTIJN?

Je benen 2x zo lang of je ogen dubbel zo groot?

**De tijd vooruit zetten of de tijd terugzetten?**

Met een afstandsbediening het weer  
regelen of met een afstandsbediening  
het humeur van mensen regelen?



## Ik verveel me... wat kan ik doen?

### Ideeën:

Kleuren/ tekenen

Film kijken

Muziek luisteren

Appje/ Facetimen met je beste vriend/ vriendin

Knutselen

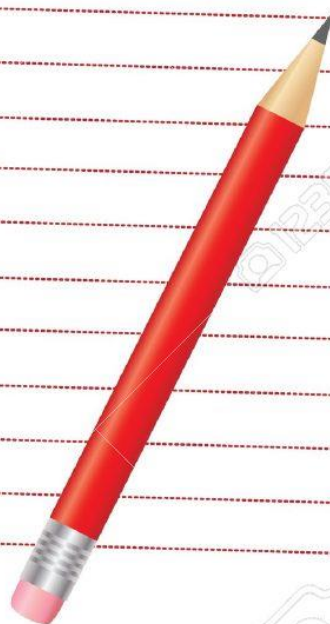
Kamer opruimen

Puzzelen

Recept bedenken/ schrijven

Gedicht/ verhaal schrijven

Cake/ taart bakken





## Help! Wat moet ik tekenen?

### 25 opties

1. Een landschap
2. Portret van jezelf
3. Droomhuis (buitenkant)
4. Beste vriend of vriendin
5. Ontwerp je eigen spel of videogame
6. Ontwerp een tattoo
7. Favoriete dier
8. Ontwerp een taart
9. Teken in graffiti je naam
10. Ontwerp een outfit
11. Ontwerp nieuwe smileys
12. Je favoriete film karakter
13. Een familielid
14. Een land/plek waar je nog heen wil
15. Een verliefd stel
16. Teken verschillende haarstijlen
17. Favoriete sport
18. Ontwerp een tas
19. Iets dat je nu wil eten
20. Iets dat kapot gegooid is (glas, fruit, etc.)
21. Een zomerse BBQ
22. Je favoriete feestdag
23. Een drukke weg (mag overal zijn: New York/China/Amsterdam, etc.)
24. Stel jezelf voor in een tekening (teken jezelf met daaromheen dingen die jou omschrijven, bijv: boeken als je van lezen houdt, kleding als je van shoppen houdt, etc.)
25. Als je de enige op de hele wereld zou zijn...

