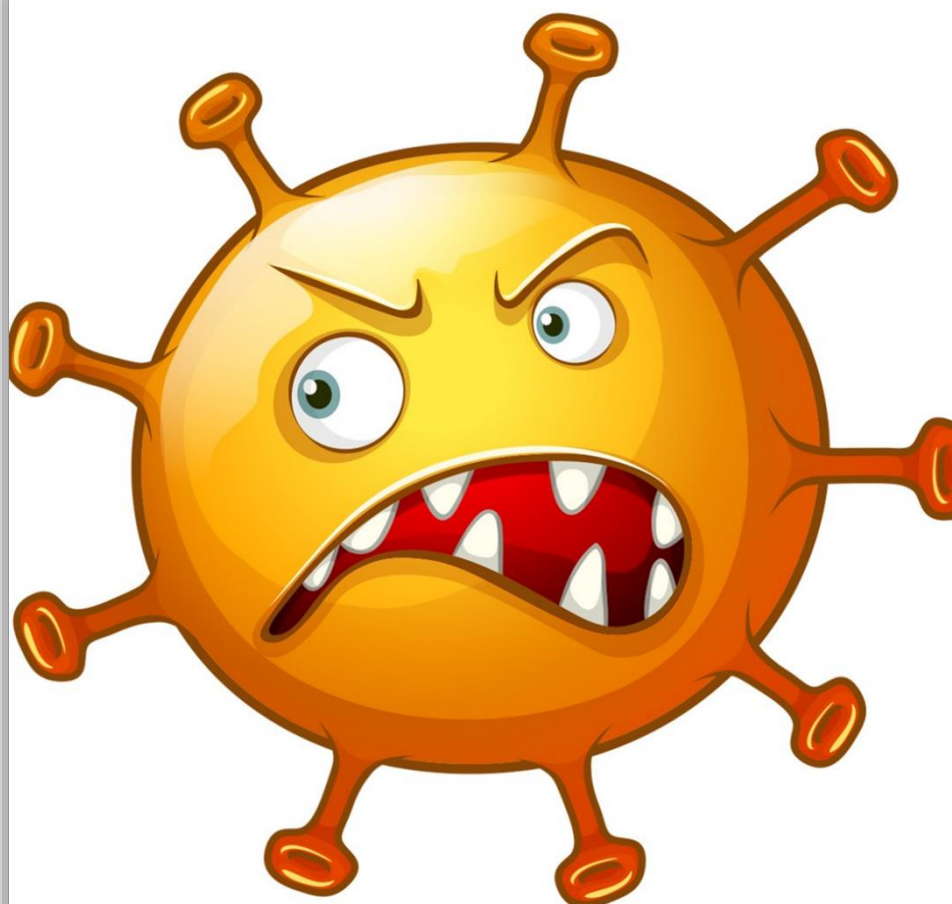




Het Corona-boekje
van

Inleiding

Wat een rare tijd! Ons leven staat plots op zijn kop. Je mag niet meer naar school, de winkels zijn gesloten, je moet zoveel mogelijk binnen blijven,...En in het nieuws gaat het voortdurend over dat Corona-virus. Mensen worden ziek, sommige mensen moeten naar het ziekenhuis...

Het maakt je misschien wel bang, verdrietig of boos. Misschien ben je wel helemaal in de war door wat er allemaal gebeurt. Dat is heel normaal! Ook grote mensen voelen zich zo. We kunnen niet controleren wat er allemaal gebeurt en dat geeft ons geen fijn gevoel.

Met dit boekje wil ik je graag een beetje vertellen over Corona en je helpen bij de gevoelens die je nu hebt. Hopelijk voel je je er een beetje beter door.

Als je graag eens met mij wil praten, kan dat zeker. We kunnen elkaar nu even niet in het echt zien. Vraag even aan mama of papa of zij willen bellen naar mij of dat je zelf even mag bellen. Mijn nummer is 09/225.22.01.

Je mag me ook een berichtje sturen via e-mail

Probeer je niet te veel zorgen te maken. Als we flink de regels volgen, komt het goed! Ik denk aan jou.

Tot binnenkort!

Veel liefs,

Corona-virus

Wat is Corona?

Corona is een **virus**. Een virus is een mini-mini-klein beestje dat wij niet kunnen zien. Zo'n virus komt soms in ons lichaam en dan maakt het ons ziek. Een virus dat je misschien beter kent of zelf al eens gehad hebt, is de griep.

Mensen met Corona moeten vooral:

- o veel hoesten
- o hebben koorts en hoofdpijn
- o voelen zich moe en helemaal niet lekker

Ze kunnen ook moeilijker ademen. Sommige mensen worden heel erg ziek van Corona en moeten dan naar het ziekenhuis waar dokters hen kunnen helpen om te genezen. Vooral oude mensen en mensen die al ziek zijn, worden heel erg ziek van Corona.

OPGELET: je kan ook hoesten of koorts hebben zonder dat je Corona hebt! Je kan ook gewoon verkouden zijn, de griep hebben. Daarom ga je naar de dokter als je ziek bent, die weet beter welke ziekte je hebt.



Opdracht: Omdat een virus zo klein is, hebben wij er nog nooit echt eentje gezien. Hoe denk jij dat het Coronavirus eruit ziet? Maak een tekening.

Een virus is **besmettelijk**. Dat betekent dat als je zelf ziek bent, je andere mensen kunt ziek maken. Dit kan door:

- Te hoesten, niezen of snuiten als iemand dicht bij jou staat
- Iemand een hand te geven of aan te raken als je net met dat hand aan je gezicht geweest bent of erin gehoest/geniesd hebt

Wat kan ik zelf doen?

Daarom is het nu zo belangrijk om afstand te houden. Er werden ook een aantal **afspraken** gemaakt waar we ons nu zeker aan moeten houden, zo maken we niemand ziek en worden we zelf niet ziek:



Er werden nog andere regels afgesproken om ervoor te zorgen dat mensen ver genoeg uit elkaar blijven:

- De scholen zijn gesloten
- Winkels en restaurants zijn gesloten. Ook in Impuls komen er nu geen kinderen en ouders
- Je mag enkel nog samen met je gezin naar buiten. Voorlopig mag je dus ook niet samen gaan spelen met vriendjes
- Je mag enkel nog buiten als het echt nodig is. Je mag dus wel even buiten gaan wandelen maar niet heel ver en niet met veel mensen samen
- Op de plekken waar je wel nog komt (bv: winkel) wordt er heel veel gedaan om het gezond en veilig te houden (ontsmetten, afstand)

Opdracht: Je kan zelf een leuke poster maken waar de regeltjes opstaan.

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/19/maak-bij-bubbly-doo-een-gratis-poster-met-je-kind-als-grote-held/>

... de Roze Prinses

DOET WAT ECHTE HELDEN DOEN



Maak ook jouw gepersonaliseerde poster en kleurplaat op bubblydoo.be en deel ze op sociale media om zo veel mogelijk families te sensibiliseren.



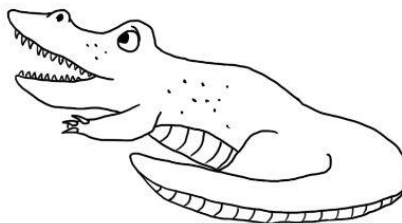
Bubbly-Doo

... de Blauwe Ninja

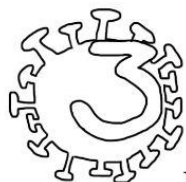
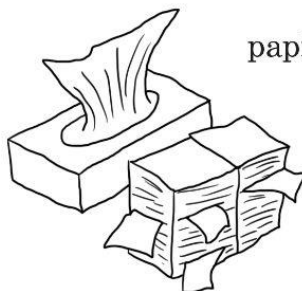
DOET WAT ECHTE HELDEN DOEN



Een krokodillen afstand
tussen jou en al de rest,
zo blijft iedereen op zijn best.



Als je moet niezen,
moet je voor een
papieren zakdoek kiezen.
(Als dat niet kan, in het
putje van je elleboog dan)



Handen wassen,
handen wassen,
veel vaker dan enkel na het plassen.



Dit is wat ... **de Blauwe Ninja** en zijn familie doen.
Daarom zijn het echte helden.
Ben jij ook een echte held?

Maak ook jouw gepersonaliseerde poster en kleurplaat op bubblydoo.be
en deel ze op sociale media om zo veel mogelijk families te sensibiliseren.



Bubbly-Doo

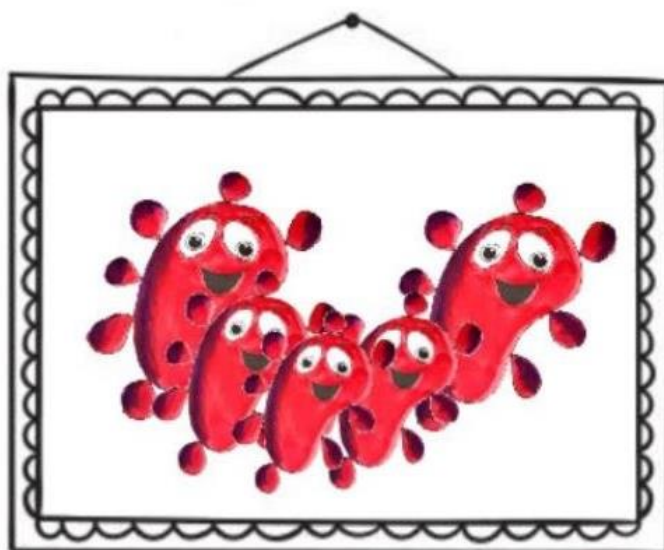
Wil je graag nog wat meer weten over Corona? Dan kijk je best niet naar het grote mensennieuws. Dit kan je bang maken omdat zij het nieuws niet uitleggen op kindermaat. Je kan beter kijken naar Karrewiet.

Hier zijn enkele filmpjes over Corona:

- <https://www.youtube.com/watch?v=VADCv4FOPwA> (De Corona's op gezinsvakantie)
- <https://www.zitdazo.be/post/kinderfilmpje-legt-coronavirus-uit>

DE CORONA'S OP GEZINSVAKANTIE

DOOR ELINE CLAEYS



ILLUSTRATIE DOOR: ELINE CLAEYS, FOUR&SONS, STEVE MACK, JOEY CHOU, ANNA SUFSBAUER EN MARIE-EVE TRAMBLAY

Opdracht: We kunnen het Corona-virus niet zien, we weten er weinig over en we horen er veel slechte dingen over. Dat maakt ons bang. Maak een tekening van een superheld(in) die jou kan beschermen tegen je angst voor Corona. Hang deze tekening op in je kamer...

Opdracht: ...of maak een strijder tegen Corona! Ga aan de slag met een rolletje WC-papier, wat gekleurd papier en een paar stokjes.

Wat vind je van ons Corona-strijder?



Wat heb ik onthouden?

- Corona is een virus en is besmettelijk
- Je kan er heel ziek van worden maar als je jong en gezond bent, genees je ook weer
- Het aantal mensen dat doodgaat door Corona, is heel klein
- Je kan er zelf voor zorgen dat je zelf of de mensen die je graag ziet, niet ziek worden
- Was vaak je handen
- Hoest of nies in je elleboog of in een papieren zakdoekje
- Hou afstand, minstens 1,5 (dat zijn 2 grote stappen)
- Ga enkel naar buiten als het echt moet. Ga enkel met je mama naar buiten



Corona in mijn hoofd

Ik voel me anders dan anders

Het Corona-virus zorgt ervoor dat ons leven er plots helemaal anders uitzielt. Dit zorgt er ook voor dat we ons ook anders voelen.

Misschien maak je je wel meer zorgen dan anders? Ben je bezorgd? Voel je je verdrietig en een beetje machteloos?

Denk je negatieve dingen zoals “ik heb schrik dat mijn mama zal ziek worden of dood gaan.” “We gaan nooit meer naar school mogen gaan.” Zal ik jou een geheimpje vertellen? Dit is helemaal normaal! Heel veel kinderen en ook volwassenen voelen zich zo!

Er gebeuren nu veel dingen waar wij geen controle over hebben. Dat maakt ons bang, verdrietig en soms zelfs een beetje boos. We hebben heel veel vragen maar er zijn niet veel antwoorden. Wij kunnen ook niet voor die antwoorden zorgen.

Het is belangrijk om niet alleen onze slechte gevoelens te zien. Er zijn ook heel wat dingen die wel goed lopen, dingen die ons blij maken. Daar moeten we ook aan denken.



Opdracht: Denk na over volgende situaties en duid aan welk gevoel je erbij hebt.

Ik kan niet naar school



Ik kan veel tijd samen met mijn mama en papa doorbrengen



Ik kan niet met mijn vriendjes spelen



Ik heb meer tijd om leuke dingen te doen



Ik kan mijn hobby's niet doen



Ik kan zelf kiezen welke oefeningen ik eerst maak



Wat kan ik zelf doen?

Het Corona-probleem oplossen kunnen wij zelf niet. Wij zijn wel de baas over onze gevoelens en gedachten! Wij kunnen dus zelf bepalen of deze situatie ons bang of verdrietig maakt.

Als wij het gevoel hebben geen **controle** (= je kan er zelf iets aan doen of veranderen) te hebben, geeft ons dat een vervelend en onrustig gevoel. We gaan te veel hierover nadenken, dat heet **piekeren**. Dat is normaal. We moeten proberen om dingen waar wij geen controle over hebben, los te laten/er niet aan te denken. We kunnen het toch niet veranderen.

Opdracht: Zoek voorbeeldjes bij elk gevoel. Wat maakt je blij? Of bang? Of boos?
Of verdrietig?



Opdracht: Probeer ook eens na te denken over zaken waar je nu wel controle over hebt, waar jij de baas over bent. Controle geeft ons rust.

Zaken waar we controle over hebben, steken we in onze rugzak

Voorbeelden:

- Leuke dingen die ik kan doen
- De afstand die ik van andere mensen hou
- Het huiswerk dat ik maak



designed by freepik

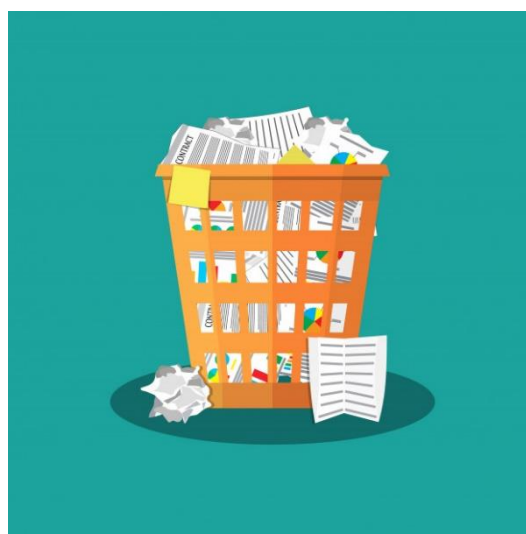
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Zaken waar we geen controle over hebben steken we in de vuilbak.

Voorbeelden:

- Welke mensen ziek worden
- Wanneer je terug naar school mag

- _____
- _____
- _____
- _____



Wat kan ik nog doen om controle te hebben?

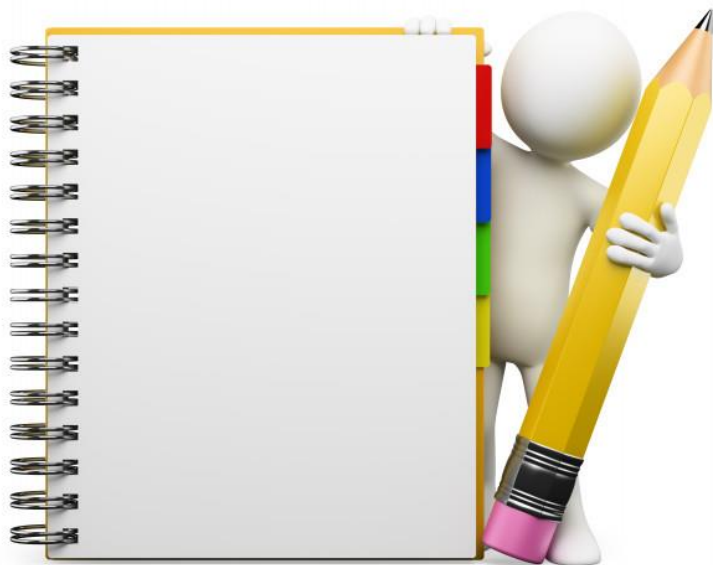
Je bent het gewend dat de dagen er vaak hetzelfde uitzien. Je staat elke dag op hetzelfde uur op, gaat elke dag naar school, de speeltijd is altijd op hetzelfde tijdstip, je maakt altijd je huiswerk als je thuiskomt,... Plots zien onze dagen er helemaal anders uit. Het lijkt wel vakantie maar dat is het niet. Want in de vakantie heb je geen schoolwerk, kan je buiten leuke dingen doen,...

Ook dit kan ervoor zorgen dat je het gevoel hebt de controle een beetje kwijt te zijn. Je bent je **"structuur"** kwijt (moeilijk woord hé? Dat betekent dat iets er altijd op dezelfde manier uitziet of verloopt).

Je kan die die structuur zelf proberen terug te brengen. Probeer de dag in te delen zoals een gewone schooldag: neem op zelfde uur je pauze. Doe rekenen in de voormiddag en taal in namiddag als dat op school ook zo is. Probeer een planning of agenda te maken met je taakjes. Zo hou je het overzicht.

Dingen die je in je planning kan opnemen:

- De taken die je voor school moet maken
- Pauzemomentjes
- Eetmomentjes
- Ontspanningsmomenten
- Schermtijd
- Bewegingsmomentjes



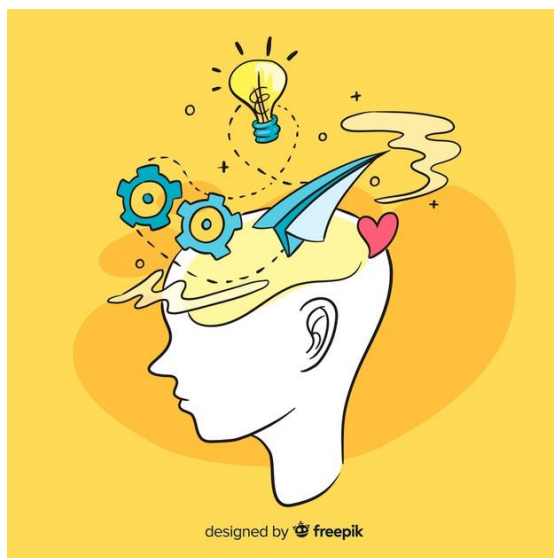


Mijn dag / / 20....

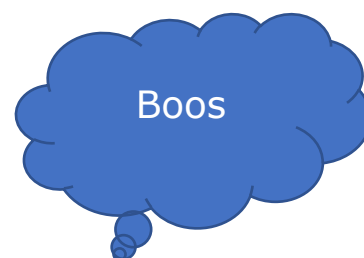
		
		
		Pauze
		
		
		Pauze
		
		

Hoe jaag ik de slechte gedachten uit mijn hoofd?

Negatieve (of slechte) gedachten zijn iets raar. Ze nemen heel veel plaats in in je hoofd waardoor het lijkt alsof je hoofd vol zit. Ze vinden het ook erg leuk in je hoofd en blijven er lang zitten.



Bovendien vinden ze het ook erg leuk om vriendjes uit te nodigen waardoor je hoofd nog voller zit met slechte gedachten. Ze jagen ook je fijne gevoelens weg.

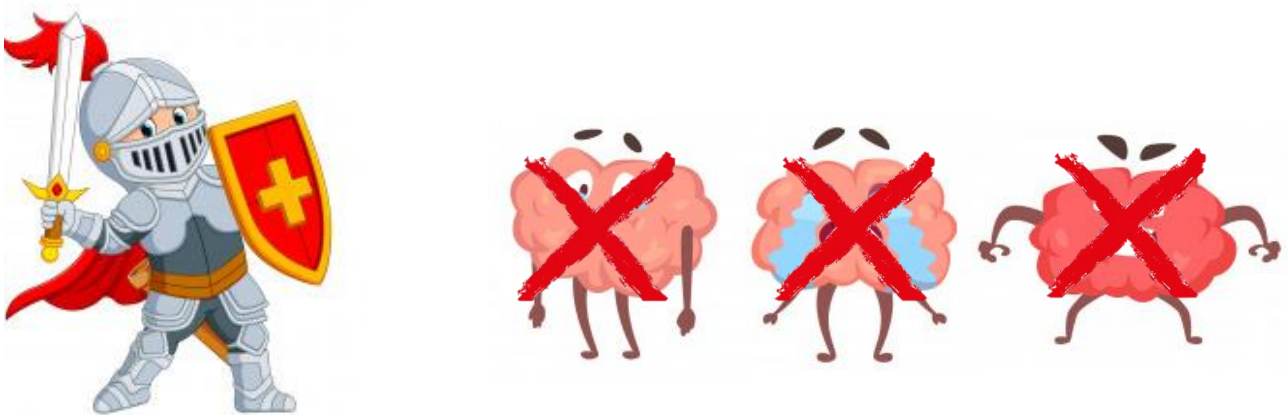


Negatieve gedachten die je nu misschien hebt:

- Ik ga ziek worden
- Iemand die ik graag zie, gaat ziek worden
- Mijn mama gaat doodgaan
- Ik ga mijn vriendjes nooit meer zien
- ...

Het is lastig om deze gedachten in je hoofd te hebben. Er is nu ook weinig om je af te leiden. MAAR...

Er is 1 dingetje waar die negatieve/slechte gedachten niet goed tegenkunnen: **leuke en positieve gedachten**! Positieve gedachten zijn zoals ridders, ze jagen de slechteriken en beschermen je met hun schild!



Wil je zelf ook graag zoals een ridder worden en die negatieve gedachten

wegjagen?

1. Wat gaat er wel goed

Heel wat zaken lopen nu anders. Toch zijn er ook heel dingen die wel goed gaan! Er zijn zelfs een paar **voordelen** (= iets nuttig of positief) aan deze hele situatie. Zet ik er paar op een rijtje? Misschien kan jij er nog wel enkele bedenken?

- Je mag nu later opstaan want je hoeft je niet klaar te maken voor school
- Je hebt nu meer tijd om iets leuks te doen

- Misschien kookt mama wel elke dag iets lekkers nu ze zelf ook meer tijd heeft
- Je hebt eindelijk de tijd om je kamer op te ruimen 😊
- Misschien krijg je nu wel meer schermtijd
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Probeer ook te denken aan de **positieve kanten** van de Corona-maatregelen. Doordat we binnen moeten blijven, hebben we minder kans om ziek te worden. Als je zelf ziek zou zijn, heb je minder kans om iemand anders te besmetten. Er wordt wel goed voor ons gezorgd door de bazen van het land, ze nemen deze maatregelen om ons te helpen en het voor iedereen beter te maken.



IDEE:

Schrijf de dingen waar je tevreden over bent, dingen die wel goed gaan, waar je blij van wordt...op aparte blaadjes en steek deze in een leuke doos of pot. Als je een moeilijk momentje hebt, kan je de briefjes opnieuw lezen en voel je je weer wat beter

2. Gebruik je verbeelding

Door de maatregelen over afstand houden, mogen we voorlopig niet veel naar buiten. Toch kunnen we naar een **andere plek**. Hoe? Wel, als ons lichaam niet naar buiten mag, dan doen we dat toch gewoon in ons hoofd? Dan hoeven ons huis zelfs niet te verlaten. Dit mag een plek zijn waar je nog nooit geweest bent, misschien zelfs een plek die niet echt kan bestaan. Jij alleen kan die plek in je hoofd zien, je maakt hem zelf zo gek of echt als je zelf wil! Door aan die plek, waar alles goed is, te denken, worden de slechte gedachten uit je hoofd verjaagd.



IDEE:

Denk heel hard aan een leuke plek:

- Welke plek zou jou blij maken?
- Hoe zit die plek eruit?
- Wie en wat zijn er allemaal op die plek?
- Wat maakt dat het voor jou zo een leuke plek is?

Hier enkele ideetjes:



Opdracht: Maak een tekening van hoe jou ideale/leuke plek waar alles goed is, eruit ziet

3. Weg met die slechte gedachten!

Die slechte gedachten zijn voor niks nodig, ze doen ons enkel maar kwaad! Weg ermee dus! Weet je nog dat ik eerder zei dat slechte gedachten veel plaats innemen, vriendjes meebrengen en heel lang in je hoofd willen blijven? Wel, als je ervoor kan zorgen dat die gedachten uit je hoofd komen, voelt je hoofd al een pakje lichter en is er weer plaats voor andere zaken. Je kan dat doen door tegen anderen te vertellen over je negatieve gedachten. Of schrijf ze op.



IDEE:

Schrijf je negatieve gedachten op een briefje. Verfrommel ze of maak er een prop van. Gooi die in de vuilbak. Of steek ze in een doosje dat je ook aan mama kan tonen. Dan kunnen jullie er even samen over praten. Of bel even naar mij om erover te praten.



IDEE:

Heb je die negatieve gedachten op een briefje geschreven? Goed! Maak er een bootje van en laat het bootje wegvaren (bijvoorbeeld in het bad of de wasbak)



IDEE:

Door een dagboek bij te houden, kan je later nog eens lezen wat je elke dag hebt gedaan. Je kan er ook in tekenen. Door je gedachten in een dagboek te schrijven, wordt je hoofdje weer wat leeggemaakt

4. Vecht tegen de slechte gedachten!

Weet je nog over die ridder waar ik eerder over sprak? Hoe positieve gedachten je beschermen tegen negatieve? Wel, die ridder kan je helpen door “te vechten” tegen die slechte gedachten.

Hoe doe je dat? Wel, je pikt er 1 negatieve gedachte uit en schrijf ze op een groot blad papier, mooi in het midden. Denk dan even na: klopt het wel wat die gedachte zegt? Of heb ik voorbeeldjes om te tonen dat het niet klopt? Klinkt misschien wat moeilijk, ik help je met een voorbeeld.



Dit klinkt heel erg! Logisch ook dat je je niet goed voelt als je dit leest. Je gaat je zorgen maken, wordt bang.

Maar als we even rustig nadenken, ontdekken we al snel dat deze gedachten niet klopt, kijk maar eens.



We hebben
nog eten
genoeg in
huis



De rekken
worden elke
dag opnieuw
aangevuld



Er zal niet genoeg
eten in de
supermarkt zijn
voor iedereen. We
gaan verhongeren!



De fabrieken
die eten
maken,
werken nog
altijd



De overheid
gaat geen
mensen laten
verhongeren

Zie je wel? Die eerste gedachte in het donderwolkje lijkt niet te kloppen hé? Daarom is het belangrijk om te blijven vechten tegen die slechte gedachten, zodat zij niet winnen. De gedachten die we in de zonnetjes schreven, noemen we **'helpende gedachten'**, omdat ze ons helpen beter te denken.

Hier vind je een paar blaadjes met wolkjes en zonnetjes. Zo kan je zelf eens proberen. Je kan deze blaadjes ook ophangen in je kamer. Als je je dan zorgen maakt, kan je eens naar de blaadjes gaan kijken.



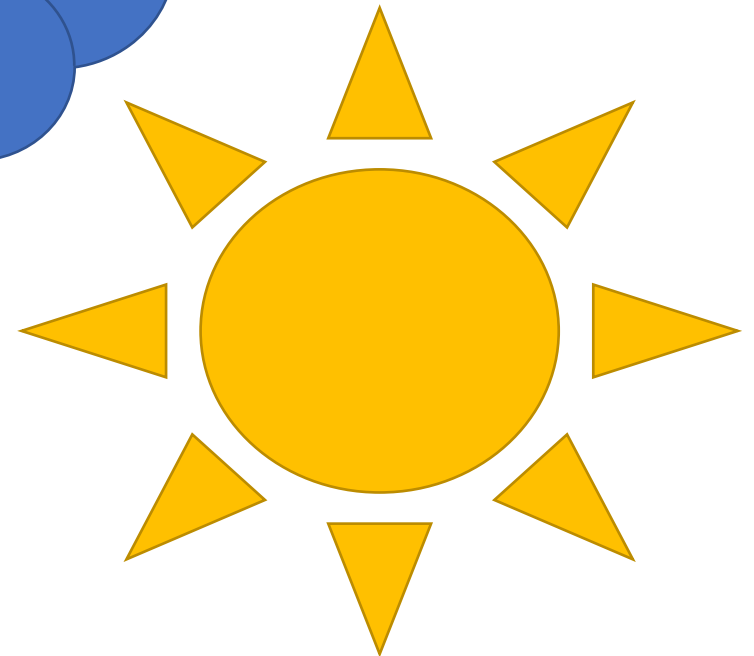
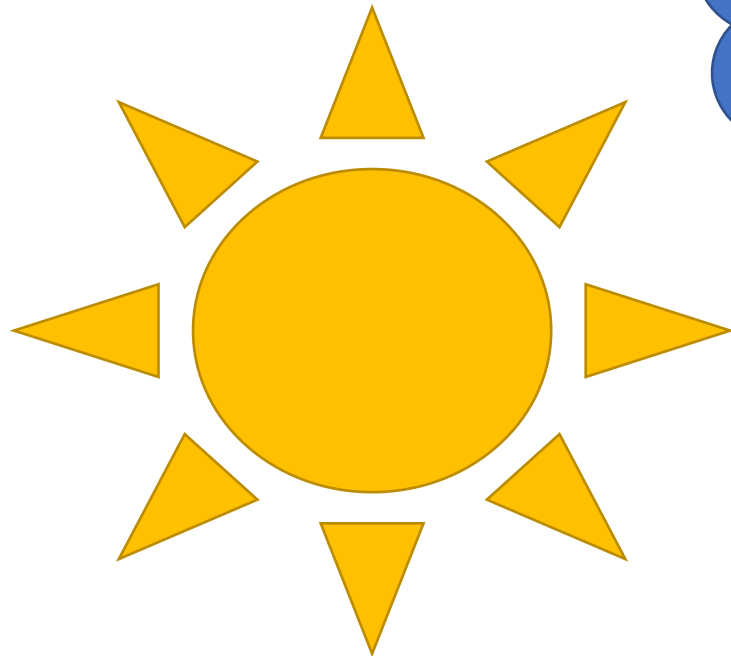
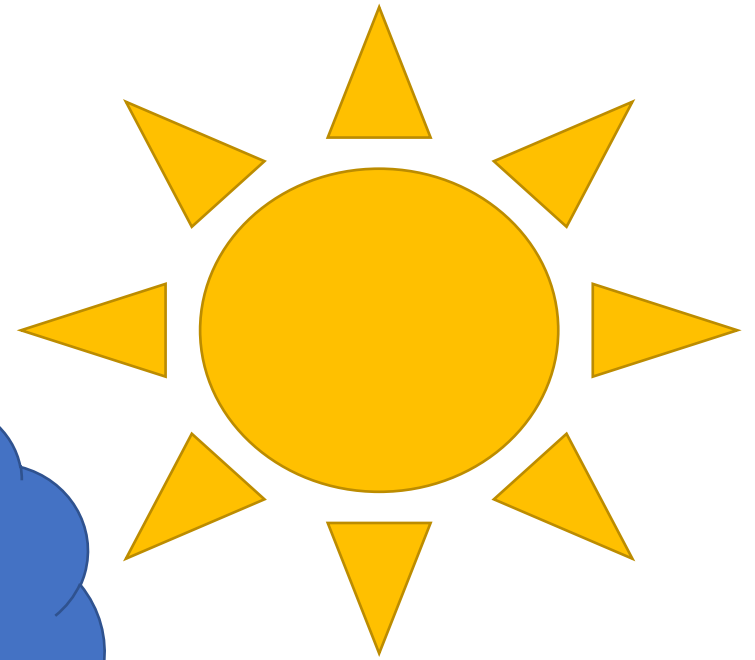
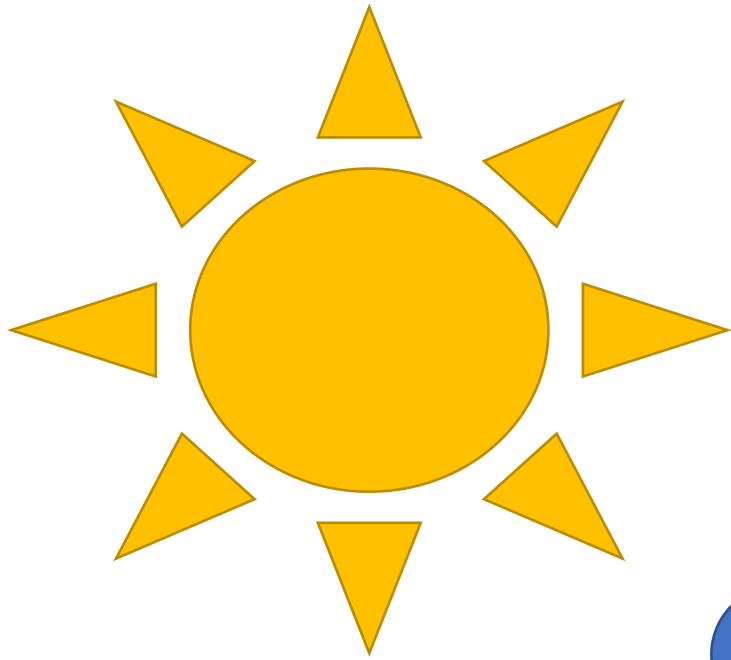
IDEE:

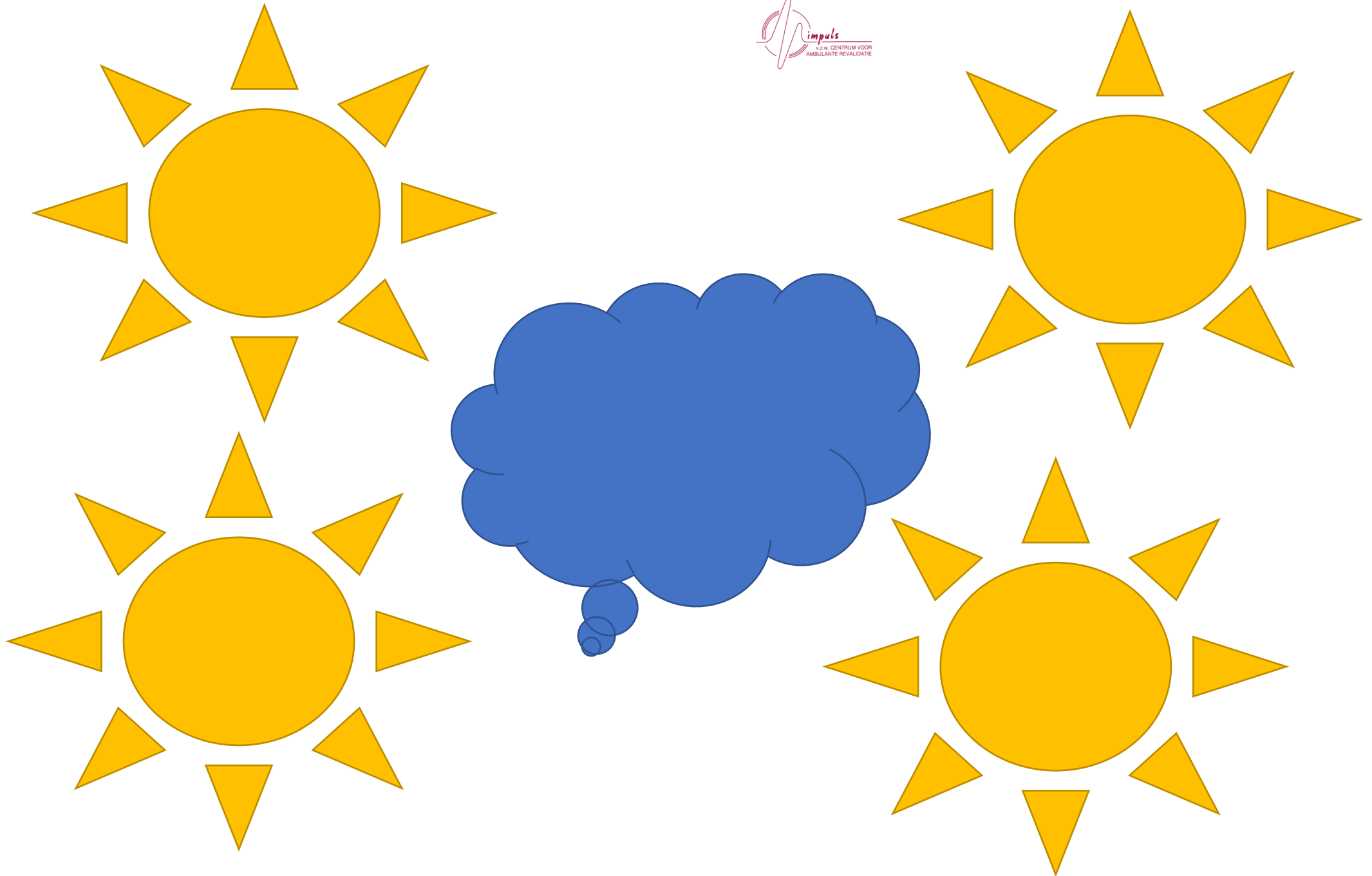
Maak een grote poster met het Corona-vechtertje dat je eerder tekende. Of maak een nieuwe tekening van een ridder of andere superheld die je kan beschermen. Schrijf er alle helpende gedachten op en hang deze boven je bed



IDEE:

Kan je goed zingen? Of rappen? Maak een liedje met je helpende gedachten. Op momenten dat je het moeilijk hebt, kan je dat dit liedje voor jezelf zingen



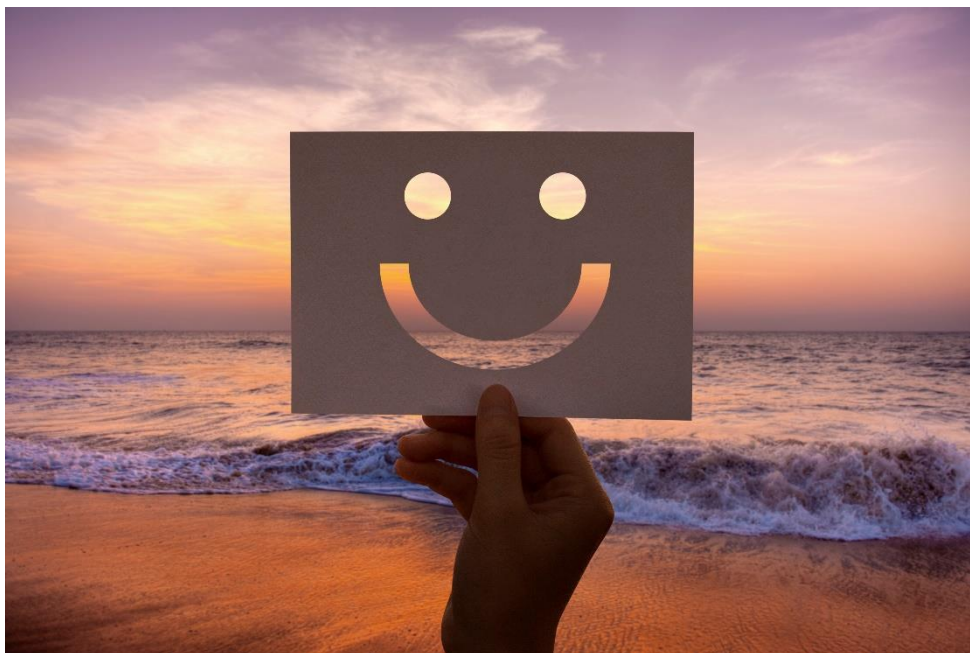


Wat heb ik onthouden?

- Het is oké om bang en verdrietig te zijn
- Focus op zaken die je kan controleren
- Denk aan wat er wel goed gaat
- Gebruik je verbeelding
- Weg met die slechte gedachten! Haal ze uit je hoofd
- Vecht tegen die slechte gedachten!
- En vooral...



Blijven lachen!



Mijn lijf en life in overdrive

Mijn lijf voelt zo raar, is dat normaal?

Als we onze zorgen maken, dan voelen we dat in ons hoofd maar ook in ons lijf.
We voelen ons **onrustig**.

Opdracht: Maak een tekening van jezelf en schrijf erbij wat je voelt als je je zorgen maakt, stress hebt. Hier enkele woorden die kunnen helpen: warm-hart bonkt snel-snel ademen-veel bewegen-onrustig-zweten-wriemelen met je handen-...



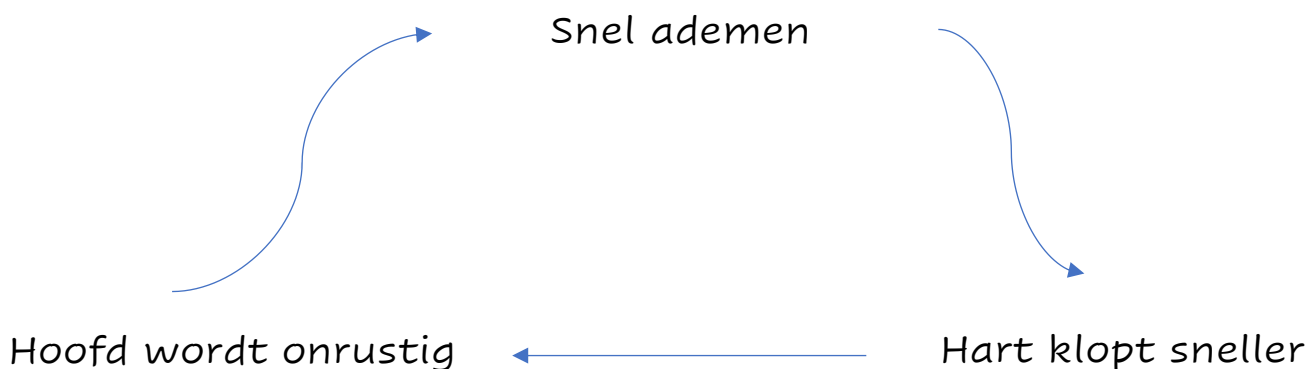
Dat is lastig, zo'n lichaam dat niet tot rust komt. Want als ons lichaam niet rustig kan worden, kan ook ons hoofd niet rustig worden. En als ons hoofd geen rust heeft, zal ons lichaam die rust ook niet vinden. Zo vervelend!



MAAR...in dit boekje hebben we voor elk probleem een oplossing! In het vorige stukje probeerden we al voor wat rust in je hoofd te zorgen. Nu gaan we eens kijken hoe je je lichaam rustig kan maken.

1. Adem diep vanuit je buik

Wij ademen voortdurend en denken daar niet bij na. Als we eens extra aandacht geven aan hoe wij ademen, merk je dat we soms vrij snel ademen. Hierdoor kunnen we niet rustig worden, kijk maar



Zie je, we zitten in een cirkel waar we moeilijk uit geraken. Toch kunnen we hieraan iets veranderen. We gaan leren om diep en rustig vanuit onze buik te ademen. Deze manier van ademen is ook heel handig als je 's avonds niet goed in slaap geraakt.

INADEMEN DOE JE LANGS JE NEUS



UITADEMEN DOE JE LANGS JE MOND. JE BLAAST ALLES ERUIT



IDEE:

Gebruik het volgende trucje om rustig te ademen. Ga met je wijsvinger van de ene hand rustig langs de vingers van je andere hand. Adem in als je omhoog gaat, adem uit als je naar beneden gaat





IDEE:

Je kan dit goed oefenen als je rustig op je rug ligt, in de zetel of in je bed. Zet een kleine knuffelbeer op je buik. Probeer de beer zo traag en zo hoog mogelijk te duwen met je buik terwijl je rustig inademt. Laat de beer zachtjes weer zakken door zachtjes uit te ademen.

2. Maak je lichaam slap en rustig

Als je onrustig bent of stress hebt, span je vanzelf je spieren op. Hierdoor voelt niet alleen je hoofd maar ook je lichaam gespannen aan. Wij gaan leren om je lichaam te ontspannen. We gaan onze spieren heel erg slap maken, tot ze voelen als gekookte spaghetti-slierten. Kan je je die slierten voorstellen? Ze buigen naar alle kanten en zijn heel erg slap.



IDEE:

Om het verschil tussen gespannen en ontspannen te leren, kan je volgende oefening doen. Maak een vuist en knijp heel hard, alsof je heel hard in een sinaasappel knijpt. Pers die sinaasappel heel goed uit. Voel je dit? Je hand is gespannen.

Laat nu je hand los, de vuist gaat weg. Nu is je hand ontspannen.

Hieronder staat een oefening die je kan helpen op alle spieren in je lichaam 1 voor 1 slap te maken. Als al je spieren ontspannen zijn, voelt het alsof je op een wolkje drijft, zo licht voel je jezelf. Je zou elk moment kunnen gaan vliegen, als een pluimpje in de wind.

- We gaan lekker languit op onze rug liggen ... zorg dat je genoeg ruimte hebt om je heen
- Duw je hoofd heel hard tegen de grond, alsof je je hoofd in de grond wil duwen, en laat weer los ...
- Knijp je gezicht samen en bijt stevig op je tanden ... en laat weer los ...
- Trek je schouders heel hoog op ... en laat weer los ...
- Knijp heel hard in je handen ... en laat weer los ...
- Duw je benen heel hard tegen de grond ... en laat weer los ...
- Duw je tenen zover als je kunt van je weg ... en laat weer los ...
- Doe nu alles tegelijk, hou je adem in en span je helemaal op ... en "Poeehhh!!" laat alles los ...



Help! Ik kan niet slapen

Als je hoofd geen rust vindt, kan je lichaam ook niet rustig genoeg worden om in slaap te raken. Slapen is nochtans heel erg belangrijk. Het maakt ons rustig en geeft ons weer nieuwe energie om de volgende dag door te komen. Als je moe bent, maak je je ook sneller zorgen, ben je meer prikkelbaar.

De tips om rustig te ademen van diep in je buik en je spieren te ontspannen, kan je zeker proberen in je bed als je niet kan slapen. Sluit je ogen, leg je hand op je buik. Voel en probeer alleen maar aan deze dingen te denken:

- Hoe je buik zachtjes op en neer beweegt onder je hand
- Hoe de lucht binnen komt naar je neus
- Hoe de lucht weer zachtjes naar buiten zweeft over je lippen
- Hoor je je ritmische ademhaling die altijd op hetzelfde tempo gaat
- Hoe je lichaam helemaal ontspannen op je matras ligt
- Hoe warm en knus de dekens op je lichaam voelen

Probeer alleen maar aan deze dingen te denken!



designed by freepik.com



IDEE

Heb je last van nachtmerries? Probeer er eens een LACH-merrie van te maken. Maak een grappige versie van je nachtmerrie. Zo wordt ze minder eng. Bijvoorbeeld: droom je over een vampier met scherpe tanden? Doe alsof zijn tanden snoepjes zijn, dan kan hij niet meer bijten. Je kan er ook een tekening van maken.





IDEE:

Je kan het ademen oefenen en er een leuke knutselactiviteit van maken. Op die manier kan je gevoelensmonstertjes maken.

Blaasmonsterjes maken

Wat heb je nodig?

- Een stevig blad papier
- Waterverf en een penseel
- Een rietje

Hoe ga je te werk?

- Doe voldoende verf op je borstel. De verf moet lopend genoeg zijn dus doe er voldoende water bij. Oefen hier eerst even mee op een kladblaadje. Maak met je borstel een plasje op het blad maar wrijf de verf niet open
- Neem een rietje
- Haal heel diep adem
- Blaas zachtjes uit langs het rietje, in de verf
- Zo kan je figuurtjes maken
- Maak oogjes en je monstertje is af!



Wat heb ik onthouden?

- Om een rustig hoofd te hebben, moet je een rustig lichaam hebben
- Adem diep vanuit je buik
- Maak je spieren slap en rustig
- Doe deze dingen ook als je moeilijk kan slapen
- Maak van je nachtmerrie een lachmerrie





...en tot
binnenkort!

Bronnen

Websites:

- <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/19/maak-bij-bubbly-doo-een-gratis-poster-met-je-kind-als-grote-held/>
- <https://www.adventure-in-a-box.com/friendly-monster-watercolour-blow-art-with-straws/>
- <https://www.amant.be/>

Afbeeldingen:

- Freepik
- Google