

Verhaal & spelletjesboek voor kinderen

Wat is het Corona Virus



... en hoe we onze rol kunnen spelen
om de gemeenschap te helpen.



Wist je dat iedereen in de wereld met elkaar verbonden is, omdat we allemaal deel uitmaken van de grote 'mensenfamilie'? Op dit ogenblik staat onze familie voor een grote uitdaging.



Je hoort veel over het Coronavirus (COVID-19), een virale ziekte die zich over de hele wereld verspreidt. Regelmatig je handen wassen met zeep is een manier om jezelf te beschermen tegen het krijgen van het virus. Weet jij hoe je je handen heel goed moet wassen?



Hier zijn nog enkele manieren om jezelf en andere te beschermen: hou je handen weg van je gezicht - hoest in je elleboog - was je handen voor het eten!



Een andere manier om ervoor te zorgen dat het virus zich verspreidt, is door afstand te houden van anderen, tenminste drie tot zes grote stappen van elkaar verwijderd. Iedereen lijkt misschien gezond, maar je kan het virus hebben zonder dat je het weet.

Wat kan je doen in plaats van de handen te schudden of knuffels te geven om elkaar te begroeten?



Je kan misschien niet meer naar buiten gaan zoals vroeger. Restaurants, bibliotheken en parken zijn gesloten. Als je toch uitgaat, pas dan op dat je niet veel oppervlakken aanraakt en was je handen grondig als je thuiskomt.



Je kan even niet meer naar school gaan of andere leuke dingen doen met je vrienden. Dit voelt helemaal niet prettig, maar het helpt wél dat het virus zich niet verspreidt. Het is zo jouw manier om mee te helpen.



Net zoals verkeersregels ons helpen om het veilig te houden op de wegen, zullen deze nieuwe regels ons helpen om ons te beschermen tegen het virus. Deze bijzondere regels zullen zeker niet altijd blijven bestaan. Wanneer het veilig genoeg is om terug te doen zoals het vroeger was, wordt dit aan iedereen verteld.



De meeste mensen die het virus krijgen, worden na een paar weken beter. Maar voor sommigen kan het voor hun lichaam veel moeilijker zijn om te herstellen.



Uit de buurt blijven van andere mensen kan een manier zijn om hen tegen het virus te beschermen. Voor iemand zorgen betekent dat je doet wat het beste voor hen is, ook al is het moeilijk om niet bij elkaar te zijn.



Als je ziek wordt, kan je last van koorts, keelpijn of kriebelhoest hebben. Ziek zijn is net alsof je voor een storm staat. Dan moet je moedig zijn!

Luister naar wat de dokter je vertelt. Zo zal je geweldige lichaam hard werken om zich snel weer beter te voelen.



Soms voel je je verdrietig of boos over wat er aan de hand is. Dat is oké. Praten, schrijven of tekenen over je gevoelens kan helpen. Veel gezinnen weten dat contact houden met familie en vrienden via internet ook kan helpen.



Als je je zorgen maakt, sluit dan je ogen en haal diep adem. Vraag je ouders, broers of zussen wat ze doen in tijden van zorgen of verdriet. Je kunt elkaar troosten.



Zowel volwassenen als kinderen worden op dit moment uitgedaagd. Het is echt niet zo gemakkelijk om te wennen aan deze nieuwe situatie en gewoontes. Het is vooral belangrijk om te helpen wanneer je maar kunt.



Het is misschien leuk om een lijstje te maken van dingen die je thuis kan doen.

Welke spelletjes en activiteiten zullen jou, je broers en zussen en ouders blij maken?



Meer tijd thuis doorbrengen kan er voor zorgen dat je nieuwe dingen leert. Wat wil je graag ontdekken of waar wil je beter in worden?



Ook al is het leven op dit moment misschien een beetje anders, je kunt leren hoe je ermee om kan gaan.

Dankbaar zijn is een manier om je beter te voelen.
Waar ben jij dankbaar voor?



Iedereen heeft een rol bij het elkaar helpen om deze gezondheids crisis te overwinnen. Net zoals een grote opruimactie in het milieu, is de inspanning van iedereen belangrijk.



In het begin is het misschien niet gemakkelijk om te zien of jouw inspanningen wel lukken. Het lijkt op een zaadje dat ook de tijd nodig heeft om in je tuin te groeien tot een prachtige bloem. Als we geduldig samenwerken, kunnen we onze familie van over de hele wereld helpen. Dan pas wordt deze wereld weer heerlijk en fijn om samen te leven.

BONUS ACTIVITEITEN:

* KIES EEN HANDWAS LIEDJE

Welk nummer zing je gedurende 20 seconden dat je zal helpen herinneren dat je je handen heel goed moet wassen?

Ook op deze filmpjes kan je zien waarom je lang genoeg je handen moet wassen

<https://www.youtube.com/watch?v=nfXzsn-iop8> en <https://youtu.be/qmxQyhi6Daw>

* CREATIEVE VERBINDING

Ruimte houden voor anderen betekent niet dat we ons eenzaam moeten voelen. We hoeven niet bang te zijn voor andere mensen. Glimlachen en zwaaien zijn van harte welkom en veilig!

Op welke andere manieren kunnen we veilig en zorgvuldig contact maken met anderen? Bekijk deze video van Italianen die vanaf hun balkon zingen voor inspiratie

<https://youtu.be/z5CrScIHAuE>

* BRAINSTORM SPELLETJES

Kinderen in landen die het langst met het Coronavirus te maken hebben, hebben op nieuwe manieren leren spelen en sporten thuis en buitenshuis. Speeltoestellen worden momenteel als niet veilig beschouwd omdat de ziektekiemen dagenlang op het oppervlak kunnen blijven. Als je nu met een bal wilt spelen, doe dat dan alleen met mensen in je huishouden. Wandelingen zijn prima, maar vergeet niet op veilige afstand te blijven van mensen die je ziet en die niet bij je wonen. Op deze link kan je al veel spelletjes vinden <https://kidsactivitiesblog.com/62829/active-indoor-games/>

* MAAK SAMEN EEN KALME RELAXATIE DOOS

Je kan de komende weken of maanden veel emoties ervaren. Ouders en kinderen kunnen een lijst maken met ideeën voor een 'kalmerende doos'. Enkele ideeën om mee te beginnen zijn gebed, het schrijven positieve gedachten of Yoga.

*

* SCHRIJF EEN DOE-LIJSTJE

Maak een Coronavirus doe-lijstje. Op je lijstje kan je dingen opschrijven die je zeker en vast wilt doen nu je lang thuis moet blijven.

Bijvoorbeeld: <https://youtu.be/B8lOpv9PUOQ>

* ZORGEN VOOR DE GEMEENSCHAP

Hoe kan je de gemeenschap helpen in deze unieke tijd? Vraag een volwassene om je te vertellen hoe andere mensen elkaar hebben geholpen, zoals het aanbieden van voedsel.

* DISCUSSIEVRAGEN

Wat kunnen we als individu of gemeenschap van deze crisis leren? Wat is een verandering van gewoonte die je hebt gemaakt en die je wilt voortzetten?