

Lekker in je vel tijdens de corona crisis

Wat kun je zelf doen om je goed te voelen?



1. Je zit nu veel thuis.
Maak er het beste van.

Je hebt nu veel tijd voor je hobby's.

Wat zijn jouw hobby's?.....

.....

2. Sta op werkdagen gewoon op tijd op.

En ga op tijd naar bed.

Hou hetzelfde ritme aan, daar voel je je beter bij.

In het weekend kun je dan lekker uitslapen.



3. Eet gezond: eet veel fruit en groentes.

Dan blijf je langer gezond.

Welk fruit en welke groentes vind jij lekker?

.....

4. Je ziet nu minder mensen.

Maar contact met anderen is wel belangrijk.

Je kunt altijd een appje naar iemand sturen.

Of bel een bekende op voor een praatje.

Wie zou jij wel willen bellen?

.....

Er bestaat ook beeldbellen.

Je ziet de ander dan tijdens het bellen.



Maak een leuke kaart en stuur die op naar iemand die alleen is.
Wie zou jij een kaartje willen sturen?.....

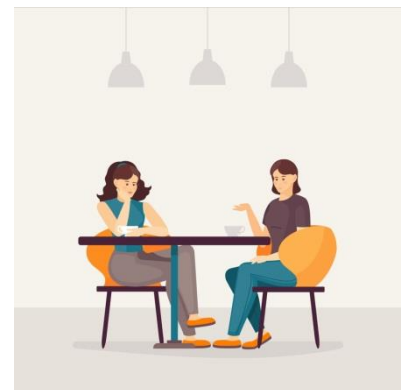
5. Je zit nu veel binnen.
Maar blijf wel in beweging.
Loop af en toe een rondje door je woning.
Dans thuis op leuke muziek.
Doe mee met Nederland in beweging
op televisie (NPO1).



Of kijk bij Steffie.nl www.kijkopgezond.nl/spel_beweeegfilm/

Wat doe jij om te bewegen?.....

.....
Overleg met begeleiding of je naar buiten kunt.
Hou voldoende afstand
als je samen naar buiten gaat met begeleiding.
Buiten zijn is goed voor je gezondheid.



6. Praat over hoe je je voelt.
Je zorgen delen met een ander lucht op.
Met wie kan jij praten als je je zorgen maakt?

.....

7. Probeer positief te denken.
Als je positief denkt, voel je je beter.
Denk bijvoorbeeld: -De corona crisis is maar tijdelijk.
-Over een tijdje is alles weer gewoon.
-We slaan ons er wel doorheen.
-Ik hoef het niet alleen te doen.
-Het komt wel goed.



Welke gedachte helpt jou om je beter te voelen?

.....