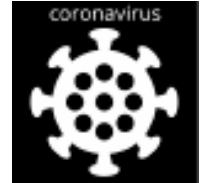


Werkblad Ontspannen in Coronatijd

In deze onzekere tijd met het corona virus is iedereen wel een keer bang of gespannen.



Maar als spanning **te lang** duurt is dat ongezond. Je kunt dan klachten krijgen zoals hoofdpijn of buikpijn. Je bent de hele tijd moe. Of je kunt niet slapen. Je gaat teveel eten. Of je hebt geen trek meer. Je kunt van veel spanning ook somber of depressief worden.



Als jij gespannen bent, hoe merk je dat dan bij jezelf?

.....
.....
.....

Ontspannen is belangrijk voor je gezondheid. Gelukkig zijn er **veel manieren om te ontspannen**.

Je kunt bijvoorbeeld gaan wandelen, fietsen, zingen, dansen, muziek luisteren of de natuur in.



Wat helpt jou om te ontspannen?

.....
.....

Je kunt ook een **ontspanningsoefening** doen. Op internet vind je veel oefeningen. Ook om te downloaden. Op [Ontspanningsoefeningen.com](https://www.ontspanningsoefeningen.com) vind je 3 (gratis) oefeningen. De oefeningen duren 7 tot 10 minuten.

Tijdens de oefening luister je naar iemand die uitlegt hoe je kunt ontspannen. Misschien wil je het eerst uitproberen samen met een begeleider. Als je de ontspanningsoefening prettig vindt kun je deze elke dag een keer doen. Bijvoorbeeld voor het slapen gaan.



Wil jij een ontspanningsoefening gaan doen? Ja / nee
Wil je iemand vragen om je daarbij te helpen?.....

Er is ook speciale muziek op YouTube om te ontspannen. Dat noemen ze **ontspannings of meditatiemuziek**.

Wil jij een keer luisteren naar ontspanningsmuziek? Ja / nee
Wil je iemand vragen om je daarbij te helpen?.....

Nog 3 tips om te ontspannen:

1. Maak een tekening over hoe jij je voelt in deze rare tijd. Je kunt ook opschrijven wat je voelt.



2. De hele dag het nieuws volgen over Corona geeft erg veel spanning. Kijk dus niet meer dan 1 keer per dag naar het nieuws.

3. In deze tijd is alles anders dan normaal. Dat is moeilijk. Toch gebeuren er elke dag ook wel dingen waar je blij van wordt. Schrijf elke avond 2 positieve dingen op in een schriftje.

Veel plezier met ontspannen!