



Zo Word Jij Ook Een Held!

Spelenderwijs leren omgaan met het coronavirus

Beste begeleider,

Voor u ligt het boek Zo Word Jij Ook Een Held. Dit boek staat vol met leuke activiteiten die helpen om het bewustzijn over het coronavirus (COVID-19) te vergroten onder mensen met een verstandelijke beperking. Iedere activiteit is gericht op een richtlijn of maatregel die door de overheid is opgelegd, maar voor verstandelijk beperkten wellicht moeilijk te begrijpen is.

Om de activiteiten te kunnen volgen is het belangrijk dat u in elk geval de inleiding 'Word jij ook een held?' voorleest aan de bewoners en dat u de superhelden waar het in dit boek om draait introduceert. De activiteiten kunt u op zichzelf uitvoeren, hier zit geen volgorde aan verbonden.

De instructies voor iedere activiteit zijn aan u gericht. De opdrachten hebben echter wel een uitleg die u kunt voorlezen aan de bewoners. Om duidelijk te maken wat u hardop kunt voorlezen, zijn deze teksten voorzien van dit symbool: 

Dit boek is ontwikkeld op het moment dat de strengste maatregelen golden. De richtlijnen kunnen echter steeds worden aangepast. Om dit boek zo lang mogelijk bruikbaar te maken, hebben wij de maatregelen zo algemeen mogelijk opgeschreven. Zo hebben wij het niet specifiek over familie of bekenden, maar over 'andere mensen' als het gaat om afstand houden. Zo kunt u zelf invulling geven aan wie deze 'andere mensen' op het moment van de activiteit zijn.

Wij hopen dat dit boek u helpt om COVID-19 en de bijbehorende maatregelen uit te leggen aan de bewoners van uw woongroep. Bovendien hopen we dat iedereen veel plezier beleeft aan dit boek.

Met vrolijke groet,
Annelieke, Kim, Lisa, Reinout, Rosanne & Sjors

Voor de begeleiders

Word jij ook een held? 

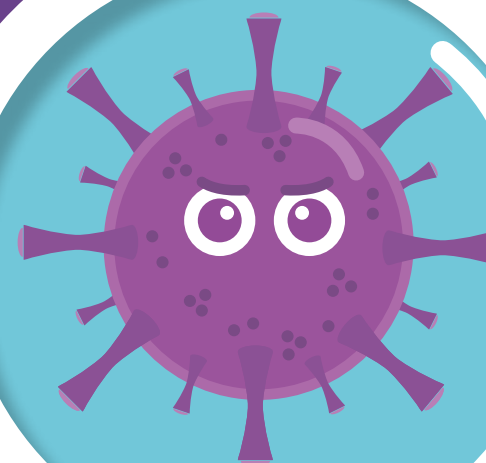
Hallo daar!

Dit boek staat vol met echte superhelden. Zij doen samen heel hard hun best om iedereen gezond te houden en deze gekke tijd zo leuk mogelijk te maken. Ze kunnen nog wel wat hulp gebruiken. Help jij hen mee?

De superhelden in dit boek doen hard hun best om te zorgen dat niemand ziek wordt van Corona. Corona is een heel klein, onzichtbaar balletje in de lucht, dat alleen gezien kan worden met een speciaal vergrootglas. Van Corona kunnen mensen ziek worden. Ze kunnen dan gaan hoesten en niezen en ze voelen zich niet zo lekker. Vooral opa's en oma's kunnen daar last van hebben. Het is belangrijk om goed je handen te wassen en niet te dicht bij andere mensen te komen. Zo blijft iedereen gezond.

In dit boek leggen de superhelden uit wat jij kan doen om hen te helpen. Samen gaan we leuke dingen doen en zo zorg je ervoor dat jij en anderen gezond blijven. Dat is pas een echte heldendaad! Doe je mee en word je ook een held?

Corona





De superhelden



Dit is Sjors en hij is politieman. Hij zorgt dat alle mensen aardig tegen elkaar doen. Om andere mensen tegen Corona te beschermen, zorgt hij dat ze niet te dicht bij elkaar in de buurt komen. Zo blijft iedereen gezond. Daarom is politieman Sjors een held!



Dit is Roos en zij is juf op school. Als de kinderen op school komen, moeten ze van juf Roos eerst allemaal hun handjes wassen. Juf Roos doet dat zelf ook. Zo wassen ze Corona van hun handen en blijven ze allemaal gezond. Daarom is Juf Roos een held!



Dit is Lisa. Zij is begeleider op een woongroep. Daar wonen mensen zoals jij. Lisa helpt hen om gezond te blijven en leuke dingen te doen. Om geen Corona te krijgen, wassen Lisa en de andere bewoners vaak hun handen en blijven ze zoveel mogelijk thuis. Omdat niet iedereen op bezoek mag komen, belt Lisa met de bewoners vaak naar hun familie en vrienden. Zo kunnen ze elkaar toch nog zien. Begeleider Lisa is een echte held!



Dit zijn Lieke en Reinout. Zij zijn opa en oma van twee kleinkinderen. Gelukkig hebben zij geen Corona. Dat komt omdat zij zoveel mogelijk thuis blijven en weinig bezoek krijgen. Soms vinden ze dat wel een beetje jammer, maar met elkaar hebben ze het heel gezellig. Met hun familie bellen ze heel vaak. Ook krijgen ze veel kaartjes thuis. Zo zijn ze toch nog een beetje samen! Opa en oma zijn echte helden.



Dit is Koning Willem. Hij neemt alle belangrijke beslissingen voor Nederland. Hij maakt ook regels over Corona. Als iedereen die regels volgt, worden ze niet ziek. De koning houdt zichzelf ook aan de regels. Daarom is Koning Willem een held!



Dit is Kim en zij is dokter in het ziekenhuis. Met haar lange witte jas maakt ze elke dag zieke mensen een beetje beter. Ook mensen met Corona kunnen beter gemaakt worden. Daar werkt Kim heel erg hard voor. Daarom is dokter Kim een held!



En Jij?

Jij kan ook een held worden! Je kan je aan de regels van koning Willem houden en net als opa Reinout en oma Lieke zoveel mogelijk thuis blijven. Je kan je handen wassen, zoals juf Roos en niet te dicht bij elkaar komen, zoals politieman Sjors. Je gaat samen met jouw eigen begeleider nog veel meer dingen leren om een held te zijn. Als we allemaal helden worden, hoeft dokter Kim minder mensen met Corona beter te maken. Word jij ook een held?



Jezelf als superheld!



We hebben dus onwijs veel superhelden bij elkaar! Maar nu zijn wij wel nieuwsgierig naar hoe jij er uit ziet als superheld. Teken je mee?

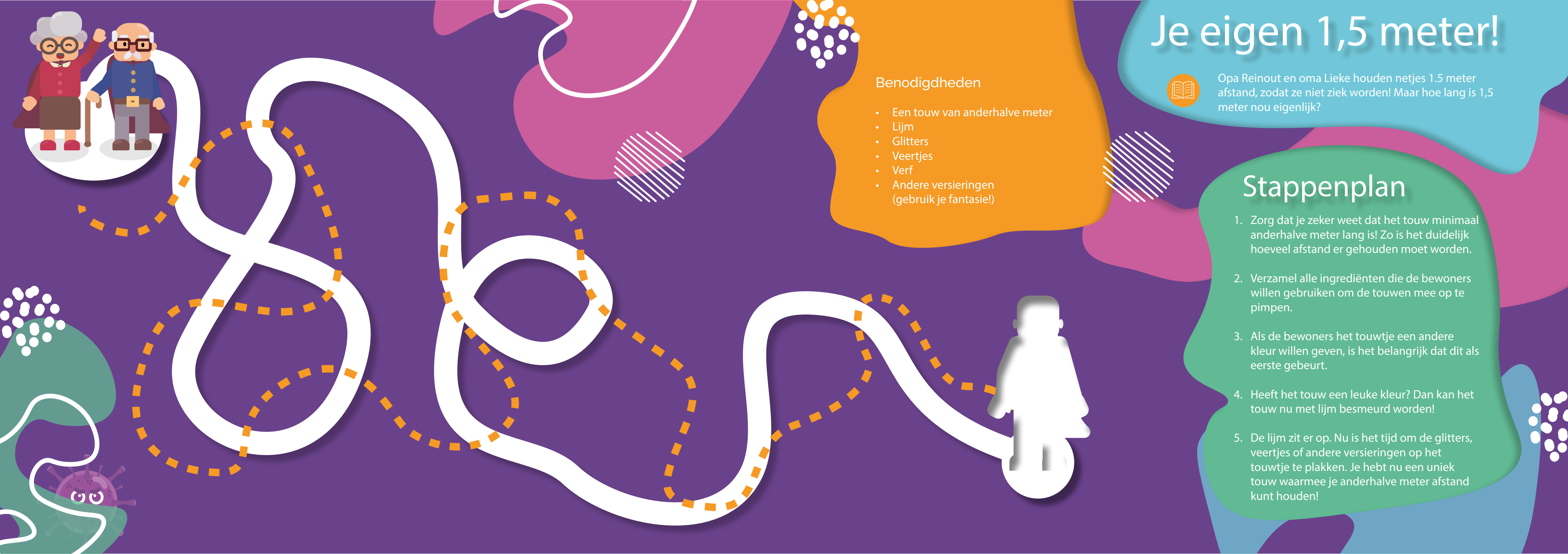
Stappenplan

1. Print de tekening van de superheld uit de bijlage uit op een A4'tje (of natuurlijk groter, nog leuker!)
2. Laat de bewoners de tekening versieren met alles wat ze leuk vinden: verf, potloden, stickers, alles kan!
3. Wat maakt hen een superheld? Laat ze dit opschrijven, knutselen of tekenen op het sjabloon.

Benodigdheden

- Bijlage met sjabloon van de superheld
- Printer
- Van alles om mee te versieren (potloden, stiften, verf, stickers, kraaltjes, ga maar door!)





Je eigen 1,5 meter!



Opa Reinout en oma Lieke houden netjes 1.5 meter afstand, zodat ze niet ziek worden! Maar hoe lang is 1,5 meter nou eigenlijk?

Benodigdheden

- Een touw van anderhalve meter
- Lijm
- Glitters
- Veertjes
- Verf
- Andere versieringen (gebruik je fantasie!)

Stappenplan

1. Zorg dat je zeker weet dat het touw minimaal anderhalve meter lang is! Zo is het duidelijk hoeveel afstand er gehouden moet worden.
2. Verzamel alle ingrediënten die de bewoners willen gebruiken om de touwen mee op te pimpen.
3. Als de bewoners het touwtje een andere kleur willen geven, is het belangrijk dat dit als eerste gebeurt.
4. Heeft het touw een leuke kleur? Dan kan het touw nu met lijm besmeurd worden!
5. De lijm zit er op. Nu is het tijd om de glitters, veertjes of andere versieringen op het touwtje te plakken. Je hebt nu een uniek touw waarmee je anderhalve meter afstand kunt houden!

Verfhandjes

Juf Roos wast elke keer haar handen om te zorgen dat zij niet ziek wordt. Corona kan namelijk onzichtbaar op je handen gaan zitten. Maar hoe werkt dat nou? Dat gaan we vandaag ontdekken!

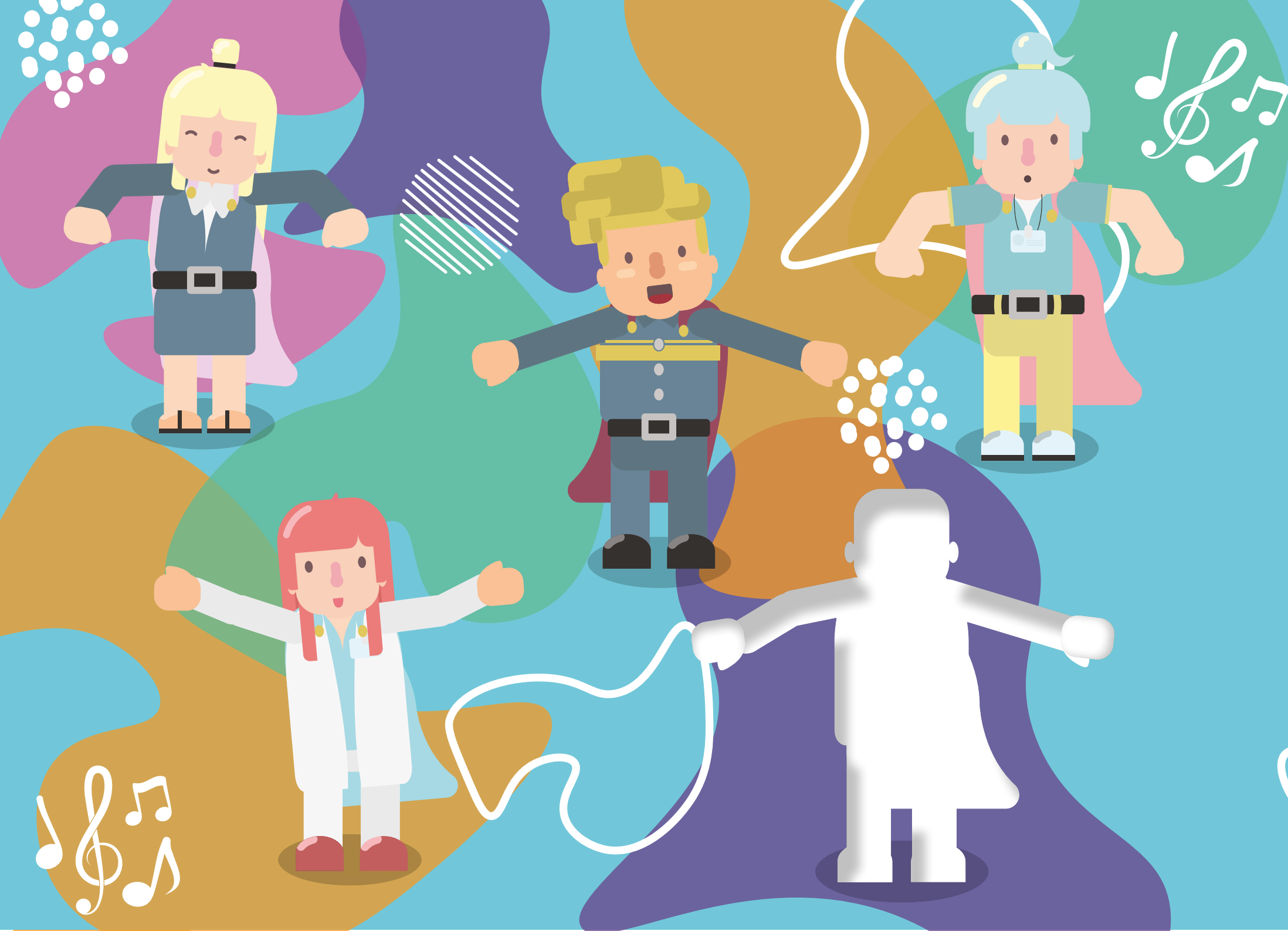
Benodigdheden

- Plastic handschoenen
- Verf (vingerverf, waterverf, zolang het maar leuke kleurtjes heeft!)

Stappenplan

1. Trek de handschoenen bij beide handen aan bij minstens twee personen.
2. Houd de handen van de ene persoon schoon. De ander mag zijn handen dippen in de verf.
3. Laat de bewoners elkaar een hand geven.
4. Maak de bewoners ervan bewust dat de verf nu is overgedragen naar elkaar. Stel nou dat dit bacteriën waren geweest, die zijn nu overgebracht. Bah!





Benodigdheden

- Leuke liedjes
- Een open ruimte, binnen of buiten

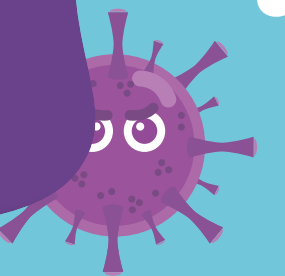


Stop... En door!

Net als politieman Sjors houden we allemaal genoeg afstand. Dat helpt tegen corona. Vandaag gaan we lekker dansen op muziek, maar... met onze armen gespreid! Zo komen we niet te dicht bij elkaar! Kan jij zorgen dat jullie armen elkaar niet raken?

Stappenplan

1. Zorg dat alle bewoners genoeg ruimte hebben en maak de ruimte vrij van meubels.
2. Zet leuke up-tempo muziek aan.
3. Laat de bewoners door de ruimte heen dansen met hun armen gespreid. Je mag elkaar niet aanraken!
4. Leg uit dat de bewoners moeten stoppen met dansen als de muziek stopt. Pas als de muziek weer aan gaat, mogen ze weer verder dansen!





Verbeelding

Begeleider Lisa helpt de bewoners van haar huis gezond te blijven. Ze helpt ze om niet te dicht bij andere mensen te komen. Vandaag gaan we samen een foto maken waarop precies te zien is wanneer je genoeg afstand houdt en hoe we elkaar leuk kunnen begroeten! Heb jij je mooiste kleren al aan?

Benodigdheden

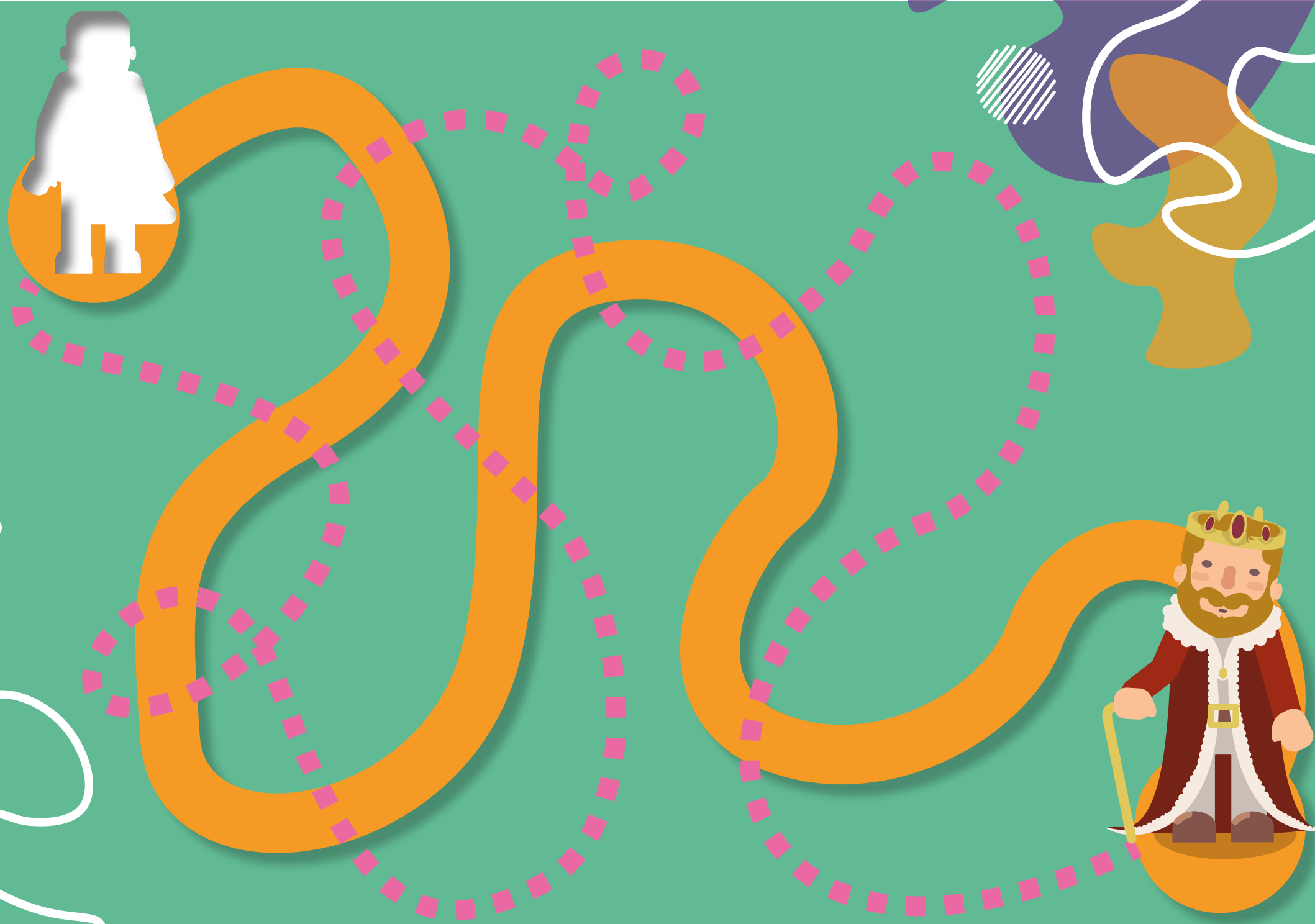
- Mobiel of camera



Stappenplan

1. Maak een foto waarop twee bewoners of begeleiders anderhalve meter uit elkaar staan (lekker gekke bekken trekken!).
2. Maak een foto waarop twee bewoners of begeleiders elkaar creatief begroeten. Een ellebooggroet? Voetjesgroet? Met bezemstelen een high five geven? Bedenk het maar!
3. Hang deze op in huis in een openbare ruimte of geef een afdruk aan iedereen.





2

Benodigdheden

- Stoepkrijt of tape
- Voorwerpen

Tip: Wil je het interessanter maken? Verzamel dan alleen spullen in een bepaalde kleur.



Op de lijn

Van Koning Willem moet iedereen anderhalve meter afstand houden van andere mensen. Zo krijg je geen Corona. Maar hoe lang is anderhalve meter eigenlijk? Vandaag gaan we dat testen met allemaal spullen uit huis!

Stappenplan

1. Zet, voor een groep of ieder individu, een lijn van anderhalve meter op de grond met stoepkrijt of tape.
2. Verzamel spullen om de ruimte op de lijn op te vullen.



Mondkapjes!

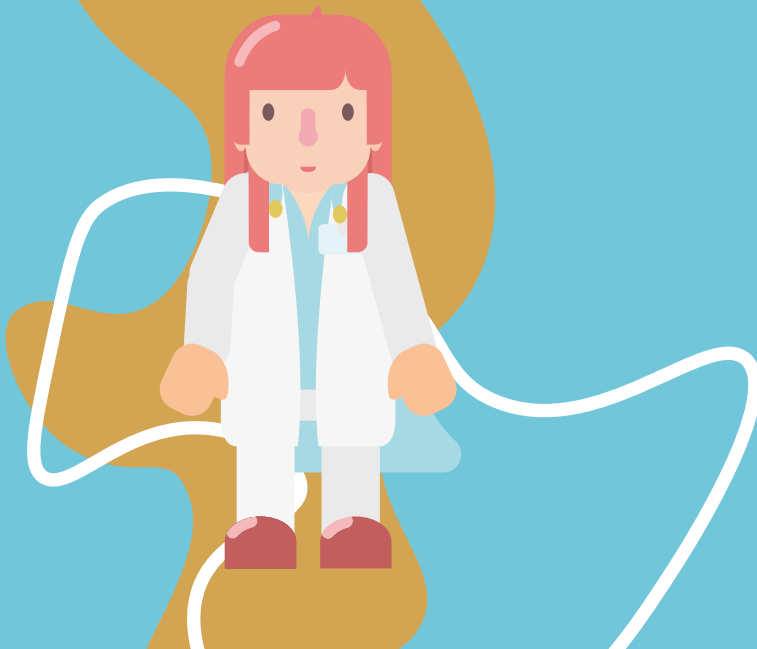
We moeten allemaal een beetje afstand van elkaar houden. Als dat wat lastiger is, is het belangrijk dat we mondkapjes opdoen. Dokter Kim doet dat ook. Zo worden we allemaal minder snel ziek. En hoe leuk is het als je zelf een mondkapje kunt maken!

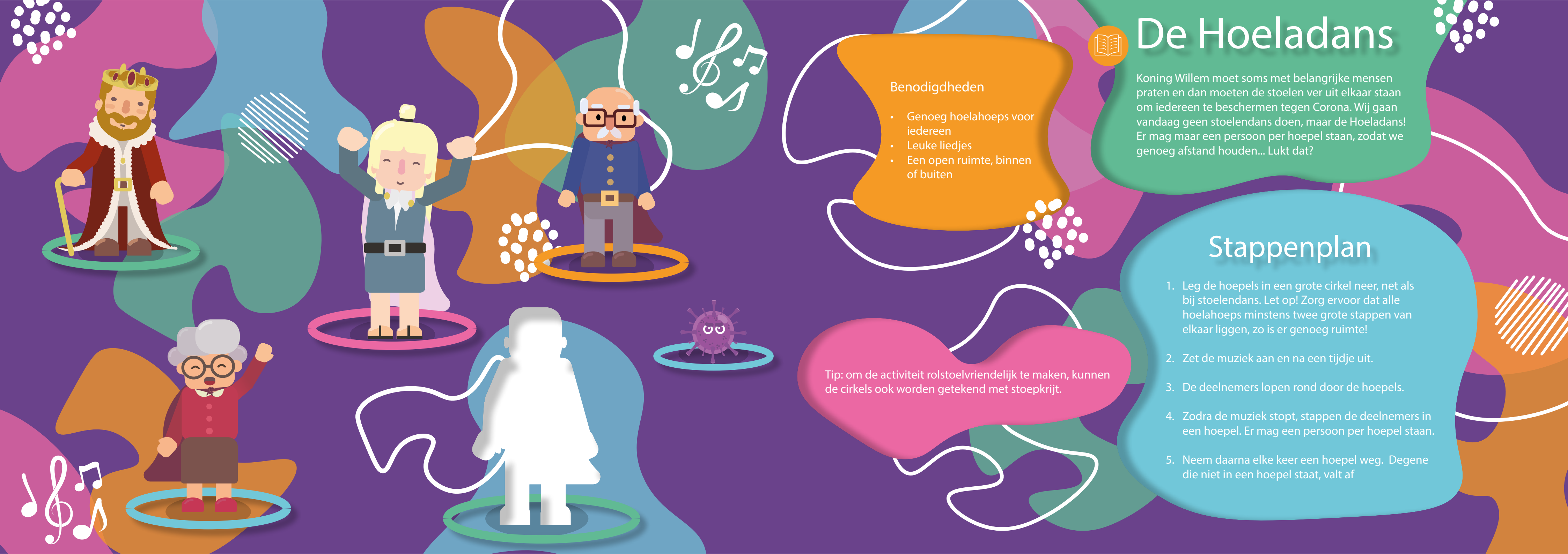
Benodigdheden

- Schaar
- Schone sokken
- Bekijk van te voren de video [hier](#)

Stappenplan

1. Pak een schone sok en knip het stukje af waar normaal je tenen in zitten.
2. Vouw de sok in het midden van de hiel.
3. Knip het bovenste stukje van de sok.
4. Vouw de sok weer open en knip de zijkant open (daar waar de hiel niet zit).
5. Vouw de sok open en zorg dat het hielstukje in het midden zit. Vouw de sok dan daar weer door het midden.
6. Knip linksboven en rechtsboven de hoekjes af.
7. Knip een stukje in van de vouwlijn naar boven.
8. En tadaa, je hebt een mondkapje gemaakt!





De Hoeladans

Koning Willem moet soms met belangrijke mensen praten en dan moeten de stoelen ver uit elkaar staan om iedereen te beschermen tegen Corona. Wij gaan vandaag geen stoelendans doen, maar de Hoeladans! Er mag maar een persoon per hoepel staan, zodat we genoeg afstand houden... Lukt dat?

Benodigdheden

- Genoeg hoelahoeps voor iedereen
- Leuke liedjes
- Een open ruimte, binnen of buiten

Stappenplan

1. Leg de hoepels in een grote cirkel neer, net als bij stoelendans. Let op! Zorg ervoor dat alle hoelahoeps minstens twee grote stappen van elkaar liggen, zo is er genoeg ruimte!
2. Zet de muziek aan en na een tijdje uit.
3. De deelnemers lopen rond door de hoepels.
4. Zodra de muziek stopt, stappen de deelnemers in een hoepel. Er mag een persoon per hoepel staan.
5. Neem daarna elke keer een hoepel weg. Degene die niet in een hoepel staat, valt af

Tip: om de activiteit rolstoelvriendelijk te maken, kunnen de cirkels ook worden getekend met stoepkrijt.



Psst... We moeten je een geheimje vertellen.
Het Corona-poppetje heeft zich in het boek verstopt!
Hij komt wel tien keer tevoorschijn. Kun jij het
Corona-poppetje iedere keer vinden?

