# Vitaal burgerschap: Mijn leefstijl tijdens de corona-crisis

De corona-crisis verandert ons dagelijks leven. Je gaat niet meer naar school en volgt je lessen vanuit huis. Misschien werk je ook een stuk minder, of juist veel meer dan normaal. Deze veranderingen hebben ook invloed op hoe je je voelt. Fysiek én mentaal. In deze les ga je onderzoeken welk effect de omstandigheden en maatregelen van de corona-crisis hebben op jouw leven. Én je gaat manieren bedenken waarop je toch gezond en gelukkig blijft.

## Opdracht 1: Leef ik anders?

In deze opdracht gaan we onderzoeken op welke manieren ons leven is verandert door de corona-crisis. Lees de verhalen van de bovenstaande mensen, alle drie een ander beroep, alle drie een ‘ander leven’. Als je op de links klikt, kun je ook de filmpjes bekijken.

“[Hi, Young-Kon, 35 jaar. Ik ben huisarts in Amsterdam](https://www.bnnvara.nl/frontberichten/videos/540679).

Ik ben op weg naar huis. Mét een bosje bloemen. Gekregen van de bloemiste, voor alle mensen van de praktijk, omdat we zo goed werk leveren. ‘Dat moeten we nog maar bewijzen’, dacht ik wel. Maar we zijn in ieder geval hard bezig.

Het was vandaag op de praktijk heel overzichtelijk. Alles staat klaar, om hopelijk straks alle zorg te kunnen leveren. Maar je hoort toch wel echt verontrustende berichten vanuit Brabant, met overvolle ziekenhuizen en de zorg die daar nu geleverd moet worden. Dat geeft niet echt een rustig gevoel. Maar het enige wat ik daar nu aan kan doen, is rustig doorwerken, en kijken waar er hulp nodig is.

Ik ben blij dat ik morgenavond weer dienst heb, en dan zie hoe het er aan toe gaat op de huisartspost. Ik vind het ook wel fijn om straks even thuis te zijn, en het laatste nieuws te lezen. Maar ook niet teveel, want ik moet ook slapen.”

“[Ik ben Job, en ik ben dierenverzorger in Artis.](https://www.bnnvara.nl/frontberichten/videos/541206) Ik ben nu op mijn werk. Op zich niets geks: *business as usual*. Het enige rare is dat ik hier nu helemaal in mijn eentje ben.

En we merken nu wel dat dat wennen is. Ons werk gaat gewoon door, want de dieren hebben nog steeds zorg nodig. Maar het is wel veel stiller in het park, omdat er geen bezoekers zijn. En dat is voor Artis wel vreemd, want normaal zijn we 7 dagen per week open. Al 182 jaar lang!

Veel mensen moeten thuis aan het werk, maar ik ben nog veel buiten aan het werk. Ik besef me nu hoe fijn dat is. We kunnen ons werk als dierverzorgers goed ‘uit elkaar’ doen, want we hebben allemaal onze eigen dieren de we verzorgen. Maar in de pauzes komen we niet meer bij elkaar.”

**Bron:** [**BNNVara – Frontberichten**](https://www.bnnvara.nl/frontberichten)

“Hee, goedemorgen! [Dennis van PostNL hier.](https://www.bnnvara.nl/frontberichten/videos/540675) Ook wij zitten op de ‘frontlinie’ van het coronavirus. We hebben vandaag 172 stops (172 adresjes). Dat betekent dus dat we 172 keer op een bel drukken. En ook 172 keer oog in oog met het coronavirus kunnen komen te staan.

Ik snap best dat de mensen op dit moment thuis zijn en niet naar de winkel durven, en daarom via internet bestellen. Maar neem van mij aan: dit is ook niet de veiligste manier. Onbedoeld kunnen jij of ik het coronavirus meedragen en meegeven. En dankzij de bezorging van pakketten wordt het nog sneller verspreid.

Dus ik zou zeggen: koop alleen het noodzakelijke. Medicatie brengen we natuurlijk met alle liefde rond. Maar verder dus: alleen het noodzakelijke. Zo houden we het land in veiligheid!”

* **Vergelijk de levens van Young-Kon, Job en Dennis.**

Denk na over:

* Het dagelijks leven vóór corona;
* De invloed van het coronavirus op hun dagelijks leven;
* Het risico dat ze lopen om met het virus in aanraking te komen.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Het dagelijks leven vóór corona** | **Invloed van het coronavirus op dagelijks leven** | **Risico om met het virus in aanraking te komen** |
| **Young-Kon** |  |  |  |
| **Job** |  |  |  |
| **Dennis** |  |  |  |

* **Vul de tabel in.**
* **Welke verschillen vallen op?**
* **Zijn er ook overeenkomsten?**

Waarschijnlijk is jouw leven ook flink veranderd in de laatste paar weken. En misschien zijn sommige dingen juist hetzelfde gebleven.

* **Denk na over de gevolgen en denk hierbij aan de volgende thema’s.**

**Wat zijn in jou leven de grootste veranderingen? Vul het schema in.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema’s** | **Veranderingen voor mij** |
| **Wonen** |  |
| **Werk** |  |
| **School** |  |
| **Familie** |  |
| **Vrienden** |  |
| **Vrije tijd** |  |
| **Financiën** |  |

De gevolgen hoeven niet allemaal negatief te zijn. Misschien vind je het juist fijn dat je het even niet meer zo druk hebt. Je ouders of huisgenoten vinden het misschien wel positief dat je tijd hebt om je kamer op te ruimen ☺. Ook de natuur merkt verschil: doordat er minder auto’s op de weg zijn, is er ook wat minder vervuiling.

* **Denk na: welke positieve kanten zijn er aan de huidige situatie?**

**Schrijf drie dingen op.**

## Opdracht 2: Wat doet thuiszitten met mij?

Wanneer je de hele dag thuiszit, beweeg je waarschijnlijk een stuk minder dan normaal. Het is nu eenmaal verleidelijk om met een zak chips op de bank te blijven hangen. En misschien draag je wel sportkleding, maar doe je dat vooral ‘omdat het kan’. Maar beweging heeft veel invloed op hoe we ons voelen.

Te weinig bewegen kan negatieve gevolgen hebben, bijvoorbeeld..

.. op je weerstand   
..op je slaapritme   
..op je conditie  
..op je gewicht   
..op je geluksgevoel.

* **Hoe zorg je ervoor dat je toch nog voldoende beweegt?**

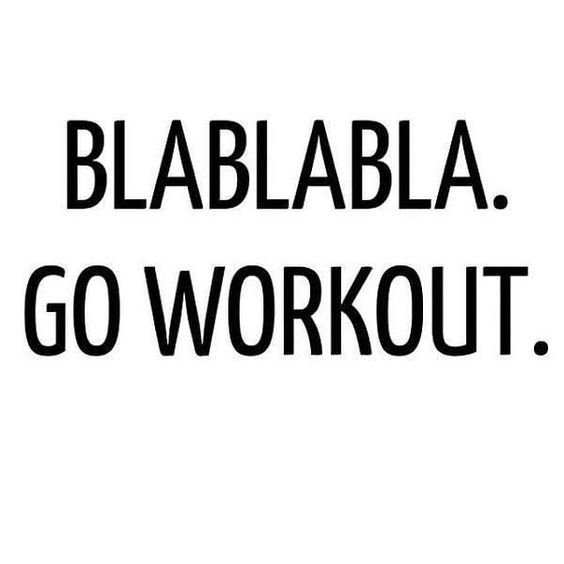
**Bedenk 5 dingen je die kunt doen om fit te blijven. Schrijf jouw tips hieronder op.**

### En dan nu: tijd om van de bank af te komen!

Opt

* **Zoek op** [**Youtube**](https://youtu.be/C_7mCOpqSuA)**, Pinterest,** [**Videoland**](https://www.videoland.com/series/500322/v-gym)**, TikTok of andere bron een workout die bij jou past.**

**Kopieer het linkje en plak hem hieronder.**

* **Doe de workout die je hebt gevonden.**
* **Lever bewijs in dat je de workout hebt gedaan. Maak een filmpje waarin je laat zien dat je sportief bezig bent.** Upload het filmpje op Youtube of deel hem in Teams met je docent ☺

## Opdracht 3: Verveeld, lekker aan het rommelen of ongelukkig?

Geen school, niet in de zon op een terras chillen met vrienden, geen barbecues in het park. Begin jij je al te vervelen thuis? We vroegen een aantal studenten hoe zij zichzelf vermaken! Bekijk het filmpje op ganaar.link/tips om te zien wat deze jongeren zoal doen.

* **Met welke activiteiten zorg jij thuis voor vermaak?**

Het is natuurlijk helemaal niet raar dat je je in deze periode soms eenzaam of alleen voelt. Je bent waarschijnlijk ook wat vaker alleen.

* **Wat gebeurt er met jou als je je alleen voelt?**



[Lees het korte artikel van Nu.nl.](https://www.nu.nl/components/comments/article/6042273) Er zijn een boel mensen die erop gereageerd hebben.

* **Zoek een reactie op waar jij je wel in kan vinden. Noteer of plak het hieronder.**
* **Wat heb jij nodig om je gelukkig(er) te voelen?**

Denk aan lekker eten, vrienden zien, iemand helpen, etc.

* Laat de Young Reporters van Codename Future weten hoe jíj denkt over de corona-crisis, thuisblijven, en tijdverdrijf. **Ga naar** [**@youngreporterss**](https://www.instagram.com/youngreporterss/) **op Instagram en laat je horen!**

Lees en bekijk de oplossingen van de mensen hieronder.

[Oplossing 3: Huiswerk (en meer) hulp](https://nos.nl/artikel/2329010-deze-man-helpt-honderden-amsterdamse-kinderen-met-huiswerk-en-veel-meer.html)

[Oplossing 2: Luisterlijn](https://nos.nl/artikel/2329117-laura-biedt-luisterend-oor-mensen-zijn-emotioneel-en-hebben-paniekaanvallen.html)

[Oplossing 1: Sportmaatje](https://nos.nl/artikel/2329231-dante-is-sportmaatje-het-is-leuk-om-elkaar-een-beetje-te-helpen.html)

* **Is er iets wat jij zou kunnen doen voor een ander?**

## Opdracht 4: Vooruit kijken

Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat je nu lekker in je vel blijft zitten.   
Maar het is ook fijn om vooruit te kijken. Dromen mag nog steeds!

Wat ga jij doen wanneer je weer naar buiten kunt? Zoek je als eerste je familie op, of ga je lekker uit eten met vrienden? Ga je gelijk de sportschool in, of het voetbalveld op?

* **Maak een *vision board.*** Verzamel foto’s, quotes, en andere afbeeldingen. Zoek eventueel inspiratie op internet. Maak je vision board op papier of digitaal.
* **Wanneer je het bord af hebt, hang je het op een zichtbare plek in huis.**Zo word je iedere dag herinnerd aan alle leuke dingen die je in de toekomst weer kunt doen!
* **Laat het eindresultaat zien. Maak een foto van jouw (opgehangen) visionboard en plak deze hieronder.**

## Alle tips op een rijtje

We zitten massaal thuis. Dat lijkt goed te werken tegen de verspreiding van het coronavirus, maar de effecten op onze mentale gezondheid en lichamelijke conditie zijn minder positief. In deze les ben je al actief aan de slag gegaan om te zorgen dat jij je beter voelt.

Hieronder vind je nog een korte samenvatting van tips om mentaal en fysiek gezond te blijven tijdens deze periode:

1. **Besteed niet teveel tijd op (sociale) media.** 
   * Extra vaak het nieuws checken zorgt er niet voor dat je meer informatie krijgt. Het zorgt er wel voor dat jij je steeds minder goed gaat voelen!
   * Er is veel fake news rondom het coronavirus. Check je het nieuws, gebruik dan betrouwbare bronnen. Bijvoorbeeld de persconferenties van overheid, of de website van het RIVM.
   * Een uurtje per dag is voldoende om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws.
2. **Behoud een vast dag- en nachtritme** 
   * Het is belangrijk om je normale ritme zo veel mogelijk vast te houden. Probeer dus op vaste tijden op te staan en te gaan slapen. Het helpt ook om op vaste tijdens iets te eten.
   * Vind je het lastig om een goed dagritme aan te houden? Dan heb je misschien iets aan de les die Codename Future volgende week online zet!
3. **Onderhoud sociale contacten**
   * Het kan zijn dat je nu vaker alleen thuis bent. Probeer je sociale contacten te onderhouden! Het hebben van sociaal contact is een basisbehoefte voor de mens.
   * Plan met je vrienden of familie een moment om te (video)bellen. En praat dan vooral lekker bij over andere dingen dan het coronavirus ☺
4. **Blijf bewegen** 
   * Regelmatig sporten helpt om je fysieke én mentale gezondheid goed te houden. Tijdens het sporten maakt ons lichaam namelijk stoffen aan die ervoor zorgen dat we ons gelukkiger voelen.
   * Probeer te sporten in het daglicht. Nóg beter: sport in een natuurlijke omgeving (natuurlijk zonder daarbij drukke plekken op te zoeken!).
5. **Plan activiteiten** 
   * Zoek balans tussen nuttige dingen en leuke dingen. Dan heb je na al die schoolopdrachten toch nog iets om je dag met een goed gevoel af te sluiten ;)

**Bron:** [Psycholoog Najla](https://www.psycholoognajla.nl/blog/zo-blijf-je-mentaal-gezond-in-tijden-van-het-coronavirus/)

## Extra

**Heb je na het harde werken toch zin om even rustig een serie te kijken?**

Nederland is, met de uitbraak van het coronavirus, tot stilstand gekomen. We worden gedwongen het leven in een lagere versnelling te ervaren. Wat kan dat ons opleveren? Floortje Dessing reist normaal de wereld over. Nu blijft ook zij zo veel mogelijk thuis. Ze gaat in eigen land op zoek naar inspirerende verhalen over veerkracht en zelfredzaamheid. Deze verhalen deelt ze in [Floortje Blijft Hier.](https://www.bnnvara.nl/artikelen/het-leven-in-de-eerste-versnelling-wat-levert-dat-op)