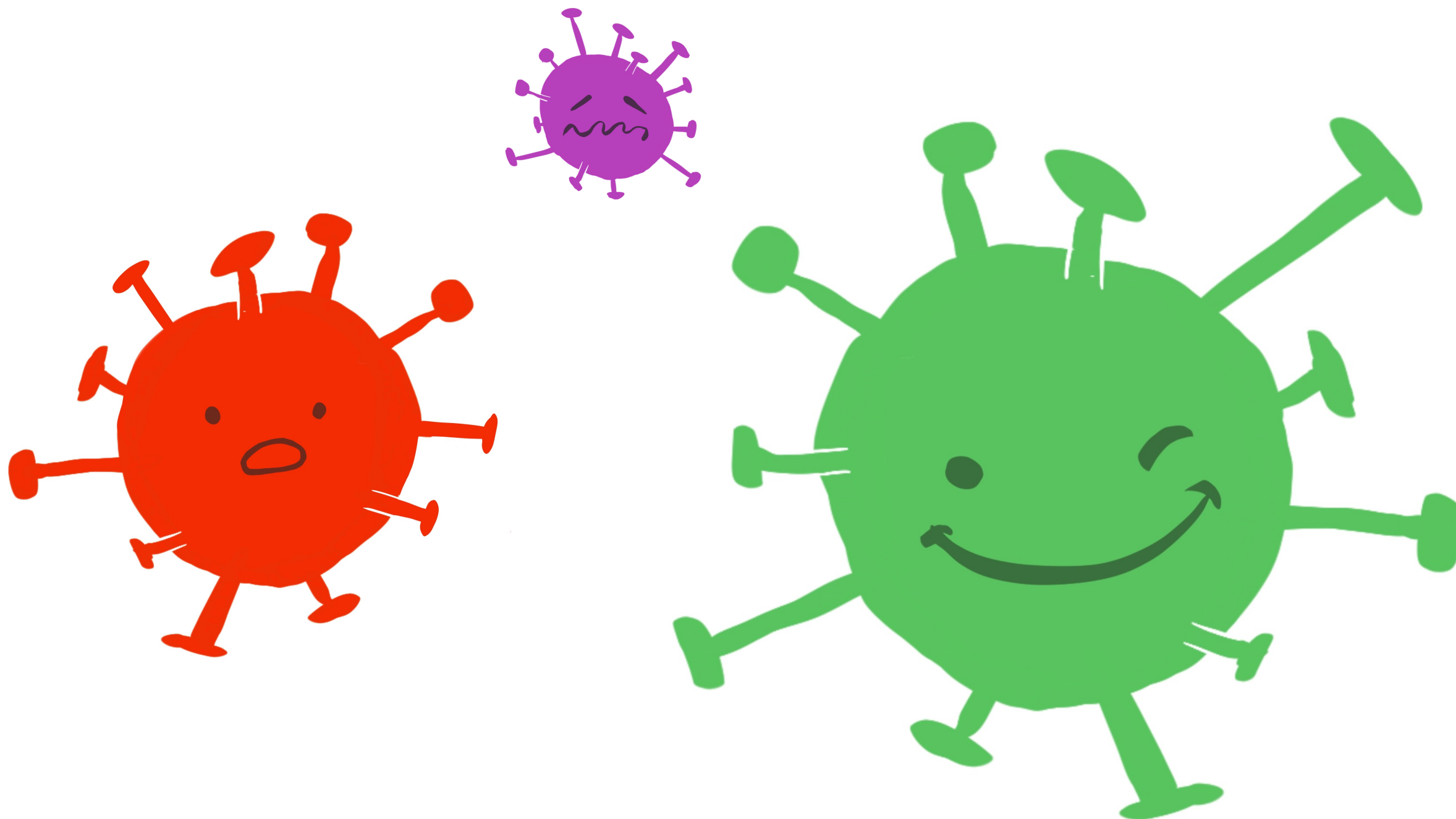




Gode dage i en corona-tid

Af Anne-Mette Lange

Illustreret af Marie Geert Jensen



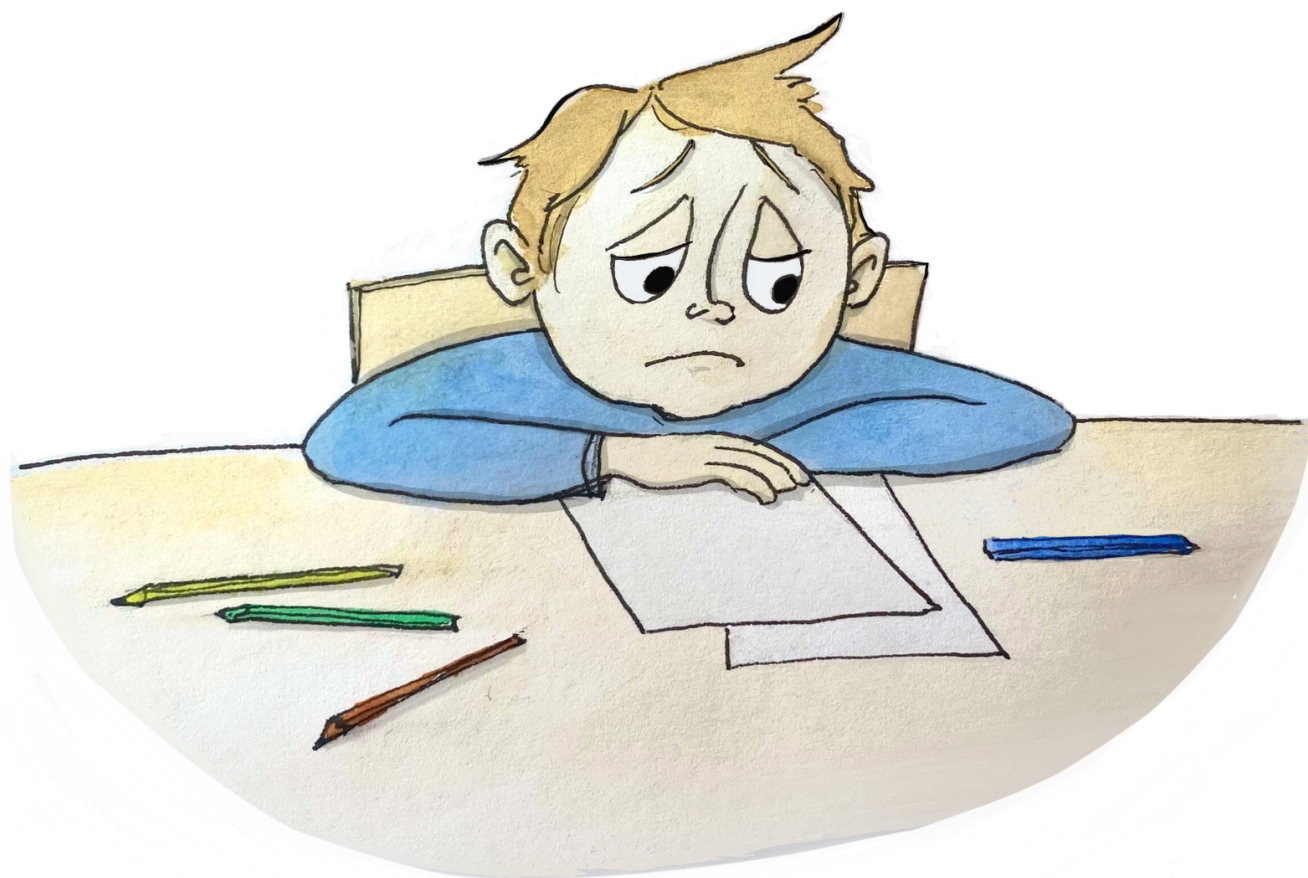
Hvad er coronavirus?

Corona er en virus, man kan blive syg af. De fleste der får coronavirus bliver hurtig raske igen. Der er nogle mennesker, der bliver meget syge. De kommer på sygehuset, hvor lægerne og sygeplejerskerne hjælper dem til at blive raske.



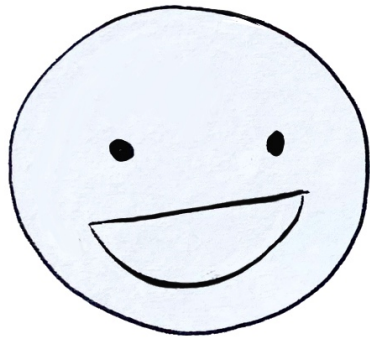
Vi bliver hjemme

Lige nu er svømmehaller, biblioteker og sportshaller lukkede, så coronavirus ikke smitter mange mennesker. Vi hjælper hinanden med at stoppe smitten, når vi bliver hjemme, og kun er sammen med nogle få mennesker.

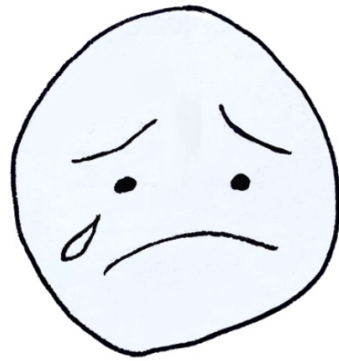


Når ingenting er, som det plejer

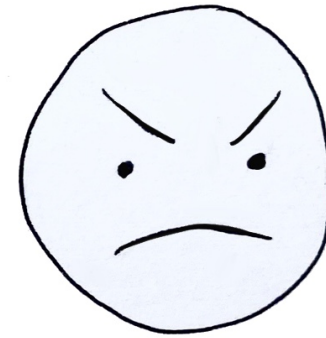
Mange børn savner at lege med venner, og mange savner deres fritidsaktiviteter. Humøret kan skifte, når man ikke kan lave det, man plejer at lave. Måske er man mere bekymret og ked af det? Måske er man glad, men bliver nemt vred?



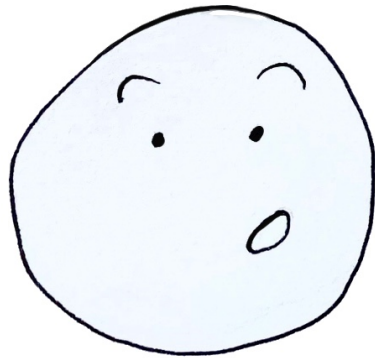
Glad



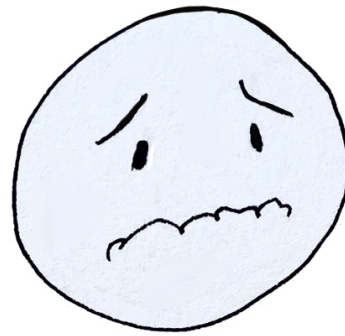
Ked



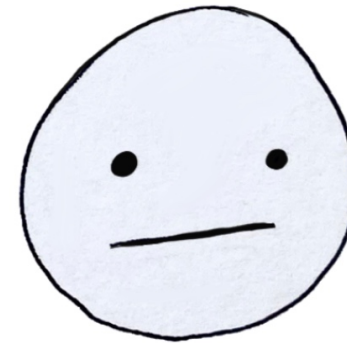
Vred



Nysgerrig



Bekymret



ved ikke

Hvordan har du det?

Tal med din mor, far, eller en anden voksen om, hvordan du har det. De kan hjælpe dig.

Mandag	Tirsdag	onsdag	Torsdag	Fredag
SPISE SUNDT 	Tegne	Historie	Dansk	Tegne
Læse		Danse	Matematik	Skype
Skype	Lave Salat	Læse 	Frisk Luft	Dansk
Maling				Danse
Matematik				
				 Sove godt

Læg en plan

Lav en plan for hver dag sammen med din mor eller far. Ligesom et skoleskema!

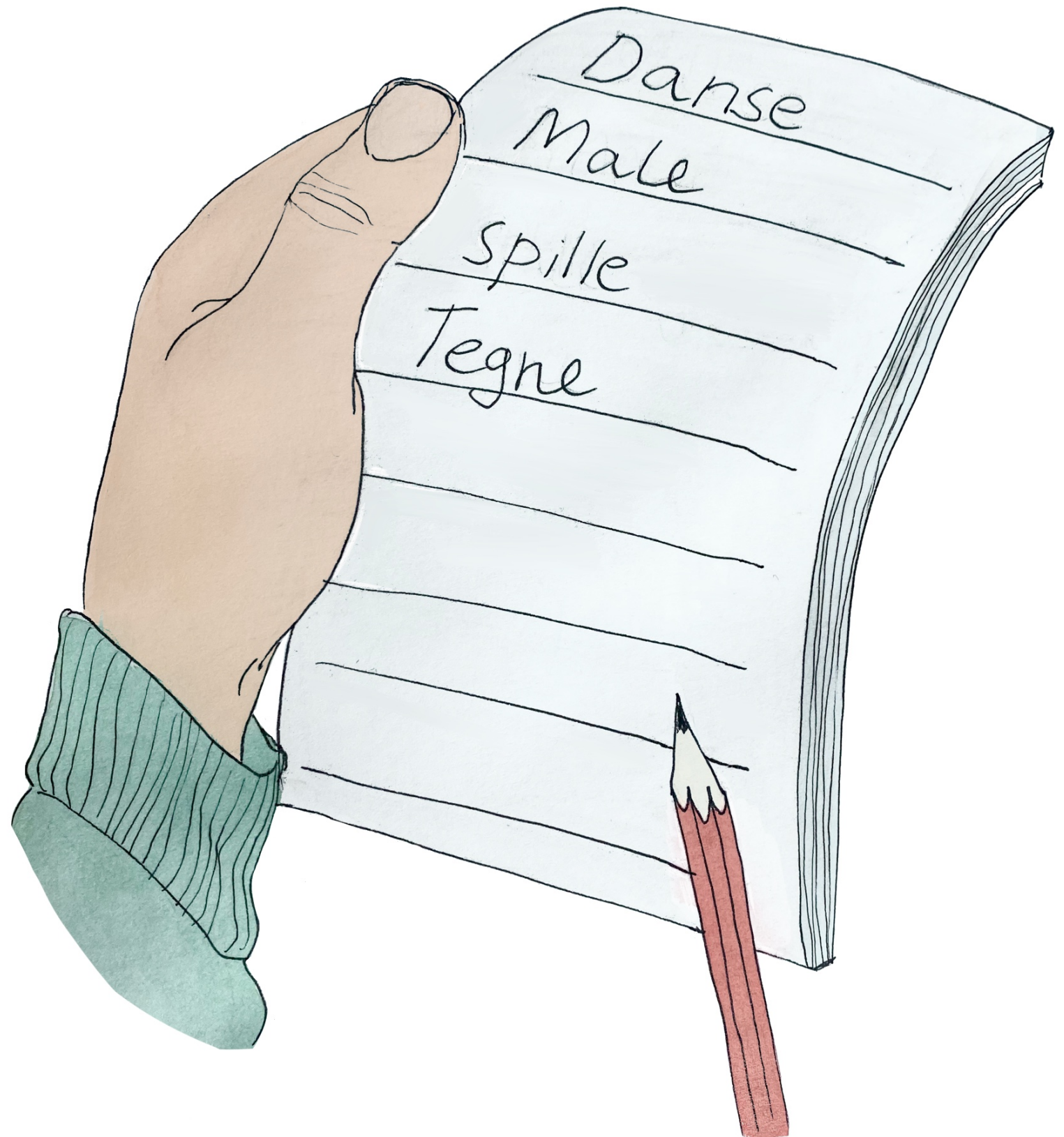
Sørg for, at der er tid til at lære, tid til at lege, og tid til gode pauser.

Det er vigtigt, at du spiser sundt og sover godt.

Liste med gode idéer

Lav en liste med idéer til aktiviteter, du kan lave i løbet af dagen.

Du kan bruge dine gode idéer, når du trænger til at komme i godt humør



Hjælp til gode idéer

Find på aktiviteter, du kan lave:

- 1) For dig selv
- 2) Sammen med din mor, far eller andre, du bor med
- 3) Sammen med en kammerat på Skype eller Facetime

Du kan også spørge din mor, far, søster, bror, ven, bedstemor, bedstefar eller lærer, om de har nogle gode idéer.



Hvad synes du, det kunne være sjovt at lære?



Lær noget nyt

Det kan være sjovt at lære noget nyt, mens du er hjemme.

Måske har du lyst til at lære at lave salat – at vaske tøj – at save i træ? Spørg din mor eller far, om de vil hjælpe. Når du øver dig bare 10 minutter om dagen, kan du lige pludselig noget helt nyt!



Vi glæder os

Lige nu hjælper vi hinanden, så vi ikke smitter hinanden.

De voksne passer på dig. Tal med de voksne, så de kan hjælpe dig.

Vi glæder os til, vi igen kan lave de ting, vi plejer.

Til børn i en corona-tid

Det er ikke altid sjovt, når man ikke kan lave det, man plejer.

I denne bog giver vi dig tips og idéer til, hvordan du kan passe på dig selv og få gode dage.

Forfatterne

Anne-Mette Lange, børnepsykolog.

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling – Skejby, Aarhus Universitetshospital, Danmark.

Marie Geert Jensen, animator.

Faculty of Media and Communication, Bournemouth University, United Kingdom.

Udgivet i samarbejde med Aarhus Universitetshospital Psykiatrien.

April, 2020.

Bogen kan frit downloades på <https://link.rm.dk/godedage>

Tekst og illustrationer er beskyttet af ophavsretsloven.

