






# HOE GAAT HET MET JE?

**Hoe heb je je de afgelopen week gevoeld?** (meerdere antwoorden mogelijk)

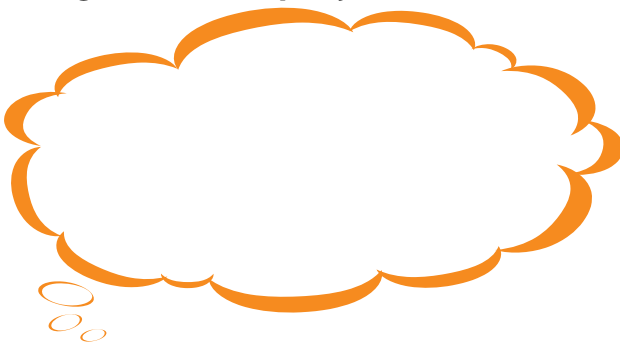
- |  |                                      |                                   |                                      |                                |
|--|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
|  Blij     | <input type="checkbox"/> Vrolijk     | <input type="checkbox"/> Opgewekt | <input type="checkbox"/> Gelukkig    | <input type="checkbox"/> ..... |
|  Boos     | <input type="checkbox"/> Prikkelbaar | <input type="checkbox"/> Kwaad    | <input type="checkbox"/> Geïrriteerd | <input type="checkbox"/> ..... |
|  Bedroefd | <input type="checkbox"/> Ongelukkig  | <input type="checkbox"/> Sombor   | <input type="checkbox"/> Treurig     | <input type="checkbox"/> ..... |
|  Bang     | <input type="checkbox"/> Benauwd     | <input type="checkbox"/> Nerveus  | <input type="checkbox"/> Ongerust    | <input type="checkbox"/> ..... |

**Waar in je lichaam voel je dat?**



<input type="checkbox"/> Vol hoofd	<input type="checkbox"/> Hoofdpijn
<input type="checkbox"/> Snelle ademhaling	<input type="checkbox"/> Glimlach
<input type="checkbox"/> Verkrampde schouders	<input type="checkbox"/> Ontspannen schouders
<input type="checkbox"/> Tintelende handen of voeten	<input type="checkbox"/> Drukkend gevoel
	<input type="checkbox"/> Buikpijn
	<input type="checkbox"/> .....

**Welke gedachten helpen jou?**



**Met wie kan je er het beste over praten?**

- Papa of mama
- Opa of oma
- Broer(tje) of zus(je)
- Juf of meester
- Ik praat er liever niet over
- Iemand anders: .....



**Wat doe je om te ontspannen?** Denk aan:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Lezen            | <input type="checkbox"/> Muziek maken      |
| <input type="checkbox"/> Wandelen         | <input type="checkbox"/> Spelletjes spelen |
| <input type="checkbox"/> Skeelers         | <input type="checkbox"/> .....             |
| <input type="checkbox"/> Fietsen          | <input type="checkbox"/> .....             |
| <input type="checkbox"/> Tekenens         | <input type="checkbox"/> .....             |
| <input type="checkbox"/> Muziek luisteren | <input type="checkbox"/> .....             |

**Hoe kan ik jou helpen?**

.....

.....

.....

.....

.....





**Hoe voel jij je meestal?**






# HOE GAAT HET MET JE GEZIN?

**Hoe denk je dat je ouders zich voelen?** (meerdere antwoorden mogelijk)

- |  |                                   |                                |                                   |                             |
|--|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
|  Blij     | <input type="radio"/> Vrolijk     | <input type="radio"/> Opgewekt | <input type="radio"/> Gelukkig    | <input type="radio"/> ..... |
|  Boos     | <input type="radio"/> Prikkelbaar | <input type="radio"/> Kwaad    | <input type="radio"/> Geïrriteerd | <input type="radio"/> ..... |
|  Bedroefd | <input type="radio"/> Ongelukkig  | <input type="radio"/> Somber   | <input type="radio"/> Treurig     | <input type="radio"/> ..... |
|  Bang     | <input type="radio"/> Benauwd     | <input type="radio"/> Nerveus  | <input type="radio"/> Ongerust    | <input type="radio"/> ..... |

## Beschrijf of teken hoe jullie met elkaar omgaan

Zijn jullie snel geïrriteerd, zijn jullie vooral heel lief voor elkaar, hebben jullie aandacht voor elkaar, hoe ziet dat eruit?





## Weten je ouders hoe jij je voelt?

- Ja       Nee

## Praten jullie hierover met elkaar?

- Ja       Nee

## Wat zou je tegen papa of mama willen zeggen?

.....

.....

.....

## Wat zijn leuke dingen die jullie samen hebben gedaan?

.....

.....

## Naar welke dingen kijken jullie samen uit?

.....

.....

## Wat is er nu anders in je gezin?

.....

.....



## Wat is daar leuk aan?

.....

.....

## Wat is daar niet leuk aan?

.....

.....

## Wat zou je graag zo willen houden als de maatregelen weer zijn opgeheven?

.....

.....

## Welke tips en tops zou jij je ouders willen geven?

Tips:

.....

.....

.....

.....



Tops:



.....

.....



# HOE GAAT HET THUISWERKEN?

**Wat zijn de belangrijkste thuiswerk afspraken?**

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

**Wat mis je het meest aan school?**

.....  
.....

**Waar ben je het meest trots op?**

.....  
.....

**Beschrijf of teken jouw werkplek**

Waar zit je? Wat ligt er naast je? Welke apparaten en materialen gebruik je? Zitten er andere mensen in de buurt?

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



**Spreek je je klasgenoten genoeg?**

- Ja       Nee

**Hoe spreek jij je klasgenoten?**

- Schoolchat       WhatsApp  
 (Video)bellen       Buitenspelen  
 .....       .....

**Wat zou je tegen je klasgenoten willen zeggen?**

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

**Wat zou in het thuiswerken nog beter kunnen? En hoe?**

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

**Welke tips en tops zou jij je juf of meester willen geven?**

Tips:

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



**Hoe word je thuis door je ouders begeleid?**

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



**Wat is daar fijn aan?**

.....  
.....

**Wat is daar niet fijn aan?**

.....  
.....

**Wat zou je graag zo willen houden als de maatregelen weer zijn opgeheven?**

.....  
.....



Tops:

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