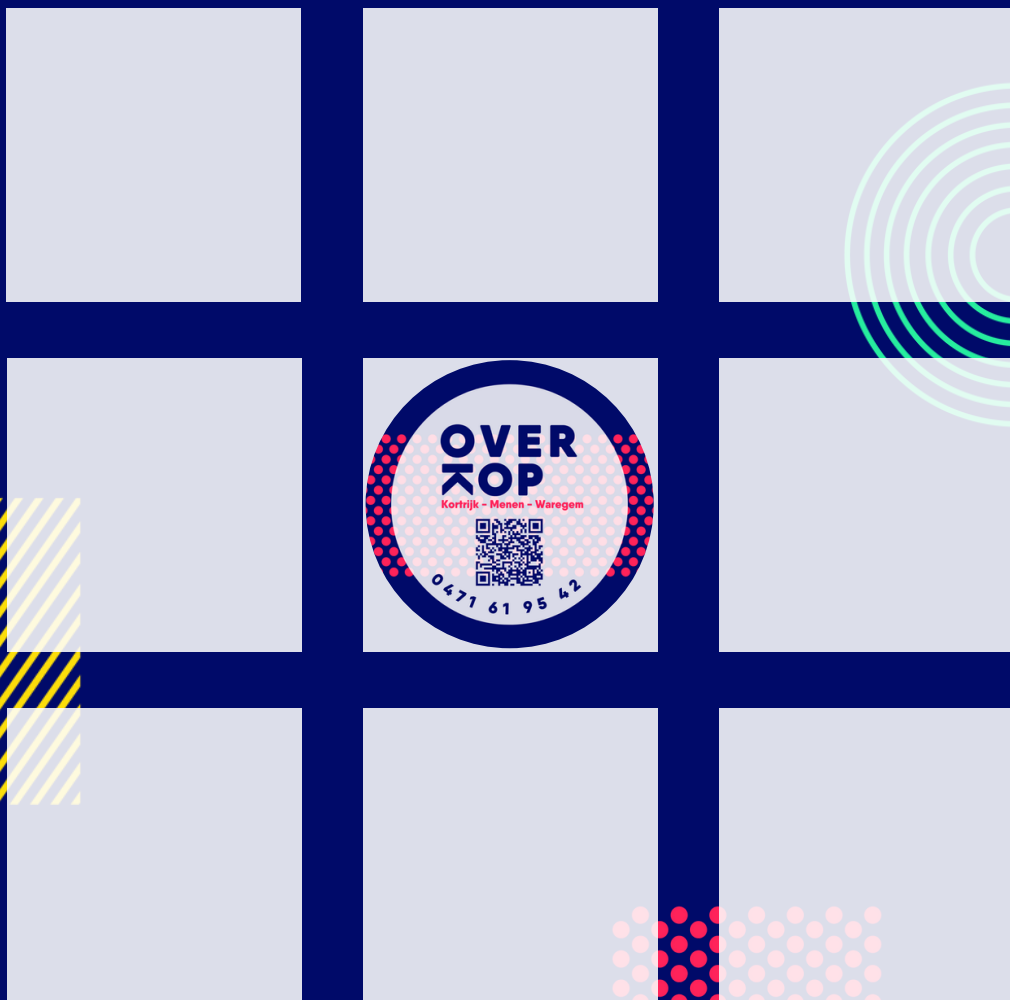




BINGO

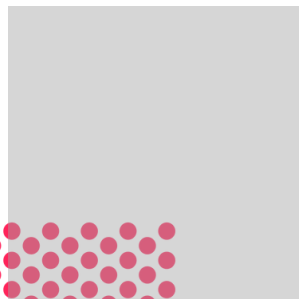
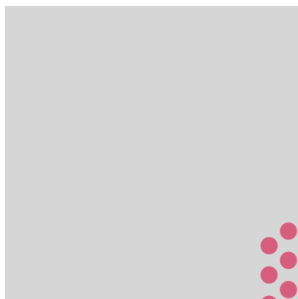
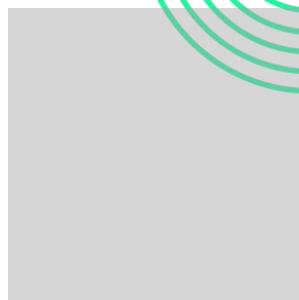
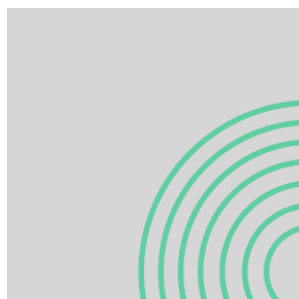
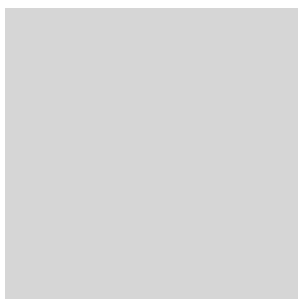
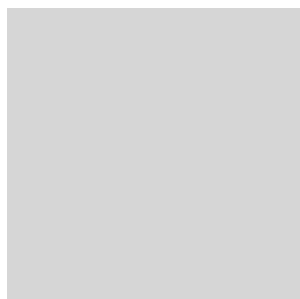
Wat kan jij doen
om je dag op te fleuren?





BINGO

**Wat kan jij doen
om je dag op te fleuren?**





BLOKBINGO

Feel-good pauze
tijdens het studeren!

Neem een
OverKop flyer
mee

Deel een
persoonlijke
prestatie
waar je trots
op bent

Eet een
stuk fruit

Geef een
compliment
aan iemand
anders

OVER
KOP
FREE

Praat 3
minuten over
een gedeelde
interesse of
hobby

Doe even
helemaal
niks

Sluit even je
ogen en neem
diep adem

Deel jouw
beste
studeertip
met iemand

Ga even naar
buiten en
maak een
wandeling

Studeer
samen met
iemand!

Volg
OverKop
Zuid-West-
Vlaanderen
op FB of IG

OVER
KOP
FREE

Maak een
blaadje met
alle vragen
voor je
leerkracht

Neem een
powernap

Laat je
leerstof
opvragen
door iemand

Doe een
wens

Vraag eens
aan iemand
hoe het gaat

Ga letterlijk
OverKop

Stuur een lief
berichtje
naar iemand

OVER
KOP
FREE

Hou een
creatieve
pauze

Geef jezelf
een
compliment

Neem na elke
50 minuten
een korte
pauze en sta
eens recht

Maak een
planning voor
morgen



BLOKHINGO



**Feel-good pauze
tijdens het studeren!**

Neem een
OverKop flyer
mee

Deel een
persoonlijke
prestatie
waar je trots
op bent

Eet een
stuk fruit

Geef een
compliment
aan iemand
anders



Praat 3
minuten over
een gedeelde
interesse of
hobby

Doe even
helemaal
niks

Sluit even je
ogen en neem
diep adem

Deel jouw
beste
studeertip
met iemand

Ga even naar
buiten en
maak een
wandeling

Studeer
samen met
iemand!

Volg
OverKop
Zuid-West-
Vlaanderen
op FB of IG



Maak een
blaadje met
alle vragen
voor je
leerkracht

Neem een
powernap

Laat je
leerstof
opvragen
door iemand

Neem na elke
50 minuten
een korte
pauze en sta
eens recht

Vraag eens
aan iemand
hoe het gaat

Ga letterlijk
OverKop

Stuur een lief
berichtje
naar iemand



Hou een
creatieve
pauze

Geef jezelf
een
compliment

Doe een
wens

Maak een
planning voor
morgen



ZELFZORGBINGO

Schrijf 3 dingen op waar je dankbaar voor bent

Drink een groot glas warer

Doe 5 minuten iets waar je blij van wordt

Geef een compliment aan iemand anders

**OVER
KOP
FREE**

Maak een korte wandeling

Leg je gsm voor een uur weg

Luister naar een liedje waar je een goed gevoel van krijgt

schrijf een positief berichtje aan jezelf

Beweeg! Rek je uit, wandel heen en weer, ...

Schrijf iets op waar je naar uitkijkt

Volg OverKop Zuid-West-Vlaanderen op FB of IG

**OVER
KOP
FREE**

Zeg iets liefs tegen je ouders, broer of zus

Doe iets creatief

Lijst alles op wat er goed ging vandaag!

Doe een wens

Vraag eens aan iemand hoe het gaat

Ga letterlijk OverKop

Stuur een lief berichtje naar iemand

**OVER
KOP
FREE**

Help iemand zonder dat het gevraagd wordt

Geef jezelf een compliment

Zoek bewust de stilte op

Noem 3 mensen op die jou steunen of blij maken



ZELFZORGBINGO

Schrijf 3 dingen op waar je dankbaar voor bent

Drink een groot glas water

Doe 5 minuten iets waar je blij van wordt

Geef een compliment aan iemand anders

**OVER
KOP
FREE**

Maak een korte wandeling

Leg je gsm voor een uur weg

Luister naar een liedje waar je een goed gevoel van krijgt

schrijf een positief berichtje aan jezelf

Beweeg! Rek je uit, wandel heen en weer, ...

Schrijf iets op waar je naar uitkijkt

Volg OverKop Zuid-West-Vlaanderen op FB of IG

**OVER
KOP
FREE**

Zeg iets liefs tegen je ouders, broer of zus

Doe iets creatief

Lijst alles op wat er goed ging vandaag!

Doe een wens

Vraag eens aan iemand hoe het gaat

Ga letterlijk OverKop

Stuur een lief berichtje naar iemand

**OVER
KOP
FREE**

Help iemand zonder dat het gevraagd wordt

Geef jezelf een compliment

Zoek bewust de stilte op

Noem 3 mensen op die jou steunen of blij maken