

STRESSBESTRIJDERS

Lees een boekje



drink een glaasje water



luister naar muziek



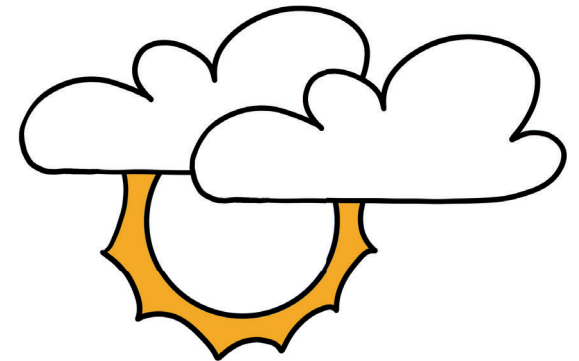
denk aan iets leuks



brul als een beer

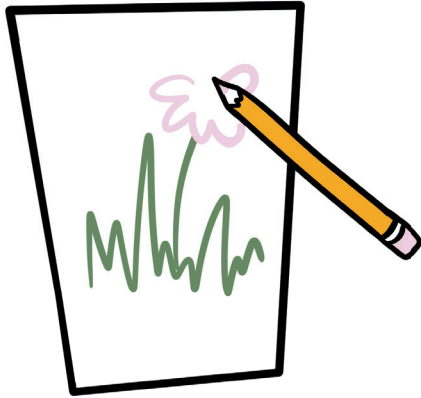


ga buiten spelen



STRESSBESTRIJDERS

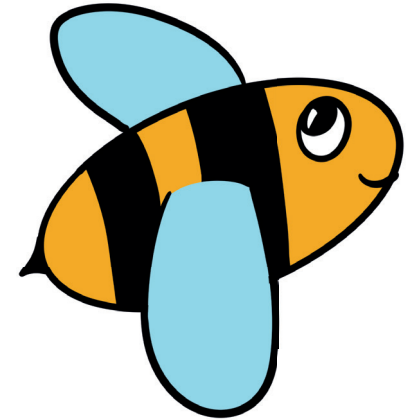
maak een tekening



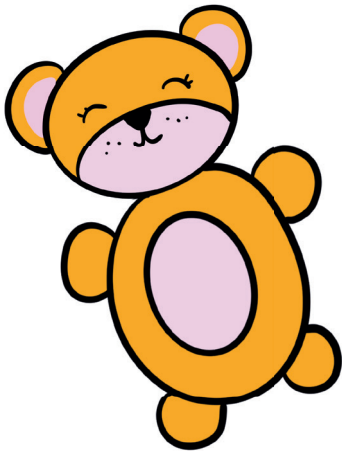
knijp in een stressballetje



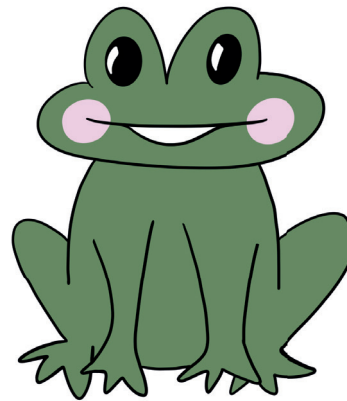
zoem als een bij



pak een knuffel



spring als een kikker



adem diep in en uit

