

Beste ouder,

De **twee lessen veerkracht** in de klas van jouw kind zitten er op. We hebben op een actieve manier verschillende trucjes aangeleerd om met **stress** om te gaan. Ook jij kan je kind helpen om met stress om te gaan. Doe de volgende stappen samen met je kind:

→ Ga naar de website: www.rustbox.be

→ Klik op:



→ Zoek samen met je kind naar een rustoefening die bij hem/ haar past

→ Doe deze oefening samen!

Beste ouder,

De **twee lessen veerkracht** in de klas van jouw kind zitten er op. We hebben op een actieve manier verschillende trucjes aangeleerd om met **stress** om te gaan. Ook jij kan je kind helpen om met stress om te gaan. Doe de volgende stappen samen met je kind:

→ Ga naar de website: www.rustbox.be

→ Klik op:



→ Zoek samen met je kind naar een rustoefening die bij hem/ haar past

→ Doe deze oefening samen!