

# Bingo



SE SENTIR BIEN,  
MÊME EN BLOCUS

IDENTIFIER LE  
MOMENT DE  
LA JOURNÉE  
OÙ ON EST  
LE PLUS  
EFFICACE

FAIRE UNE  
PAUSE DE 10  
MIN/ HEURE

ESSAYER UN  
EXERCICE DE  
RELAXATION  
ULB SANTÉ

FAIRE UN  
PLANNING  
DES COURS À  
ETUDIER PAR  
SEMAINE

SE DÉTENDRE  
VIA UN HOBBY

RÉGLER LA  
LUMIÈRE  
DES ÉCRANS  
POUR  
REPOSER  
SA VUE

BOIRE 1,5L  
D'EAU  
PAR JOUR

PRENDRE  
DES  
NOUVELLES  
D'UN OU UNE  
AMIE.E

SE FIXER DES  
OBJECTIFS :  
ÉTUDIER  
... PAGES / JOUR

ESSAYER  
UNE  
RECETTE  
ULB SANTÉ

ADAPTER SON  
POSTE DE  
TRAVAIL POUR  
PRENDRE SOIN  
DE SON DOS

PARTICIPER  
À UNE  
ACTIVITÉ  
SPORTIVE  
ULB SPORTS

SE  
PROMENER  
POUR  
S'OXYGÉNER

ESSAYER LA  
MÉTHODE  
20-20-20  
POUR  
REPOSER  
SA VUE

SUIVRE UN  
CONSEIL SUR  
LE SOMMEIL  
ULB SANTÉ

ESSAYER UN  
EXERCICE  
D'ÉTIREMENT  
POUR  
PRENDRE SOIN  
DE SON DOS



**saa**  
Service d'Accompagnement  
aux Apprentissages



*santé*



ULB.BE/SANTE