





OMGAAN MET STRESS

MODULE 3



DOEL VAN DE LES

HET HERKENNEN VAN STRESS EN LEREN HIERMEE OM TE GAAN

RESULTAAT VAN DE LES

- ✚ JE KAN UITLEGGEN WAT STRESS IS EN HOE DIT LICHAAM EN GEEST BEÏNVLOEDT
- ✚ JE KAN FACTOREN HERKENNEN DIE BIJ JOU STRESS VEROOorzaKEN
- ✚ KEN JE VERSCHILLENDE TECHNIEKEN OM MET STRESS OM TE GAAN
- ✚ KAN JE REFLECTEREN OP JE EIGEN STRESSNIVEAU EN DE EFFECTIVITEIT VAN DE GEBRUIKTE TECHNIEKEN

STRUCTUUR

- ✚ INCHECKEN
- ✚ INDIVIDUELE OPDRACHTEN EN/OF SAMENWERKINGSOPDRACHTEN
- ✚ EXPERIMENT
- ✚ REFLECTIEOPDRACHT
- ✚ EVALUATIE
- ✚ ± 90 MIN

INCHECKEN



Blij



Boos



Ontspannen



Energiek



Geschrokken



Verliefd



Teleurgesteld



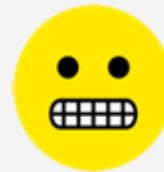
Bang



Gelukkig



Verdrietig



Geïrriteerd



Moe

WAT IS STRESS

STRESS IS EEN NORMALE REACTIE VAN JE LICHAAM OP UITDAGENDE OF BEDREIGENDE SITUATIES. HET KAN JE HELPEN OM ALERT TE BLIJVEN EN GOED TE PRESTEREN, MAAR TE VEEL STRESS KAN SCHADELIJK ZIJN VOOR JE GEZONDHEID. CHRONISCHE STRESS KAN LEIDEN TOT PROBLEMEN ZOALS HOOFDPIJN, SLAAPPROBLEMEN, EN EEN VERZWAKT IMMUUNSISTEEM.

OPDRACHT

✚ WERKBOEK BLZ. 30

✚ BEKIJK [FILMPJE 1](#) EN [FILMPJE 2](#)

✚ MAAK DE VRAGEN

✚ TIJD: 15 MIN

✚ NABESPREKEN

EXPERIMENT

OEFENING

✚ GEBRUIK HET WERKBOEK BLZ. 31 EN 32

✚ DE EERSTE TWEE KEER OP AANWIJZING

✚ BEKIJK HET FILMPJE

ONDERZOEKSOPDRACHT

- ✚ LEES EN MAAK DE VRAGEN OP BLZ. 33
- ✚ VERVOLGENS MAAK JE EEN ACTIEPUNTENLIJST VAN DINGEN DIE JOU ENERGIE GEVEN. BLZ. 34
- ✚ LEES DE TIPS OP BLZ. 35

REFLECTIE

✚ MAAK DE VRAGEN OP BLZ. 36

✚ TIJD: 10 MIN

EVALUATIE

- ✚ MAAK DE VRAGEN OP BLZ. 37
- ✚ TIJD: 10 MIN
- ✚ BEN JE KLAAR? SCHRIJF DAN EEN TIP EN EEN TOP OP DE POST IT EN PLAK HET OP HET BORD

EINDE LES

✚ EXTRA FILMPJES OVER STRESS

✚ FILM 1

✚ FILM 2

✚ FILM 3

✚ FILM 4