

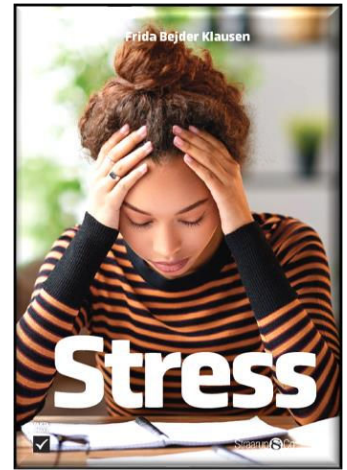
Stress

Før du læser

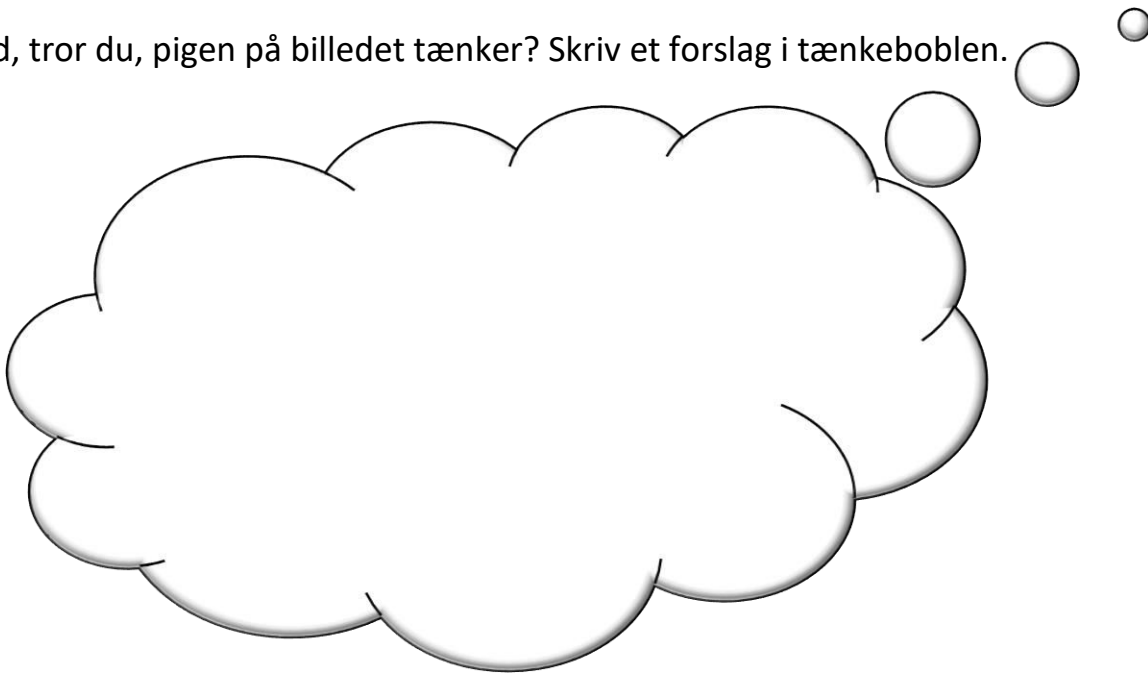
Kig på forsiden af bogen.

Hvem har skrevet bogen? _____

Har du prøvet at føle dig stresset? _____



Hvad, tror du, pigen på billedet tænker? Skriv et forslag i tænkeboblen.



Læs på bagsiden af bogen.

Skriv tre ting, der kan give stress, hvis man vil være god til det hele.

1.

2.

3.

Stress

Se på indholdsfortegnelsen.

Hvilken side skal du læse, hvis du vil vide noget om...? Tegn pil.

Hvad man kan gøre for ikke at få stress

Ting, der kan give dig stress

Behandling af stress

Hvad stress gør ved din krop

20

22

12

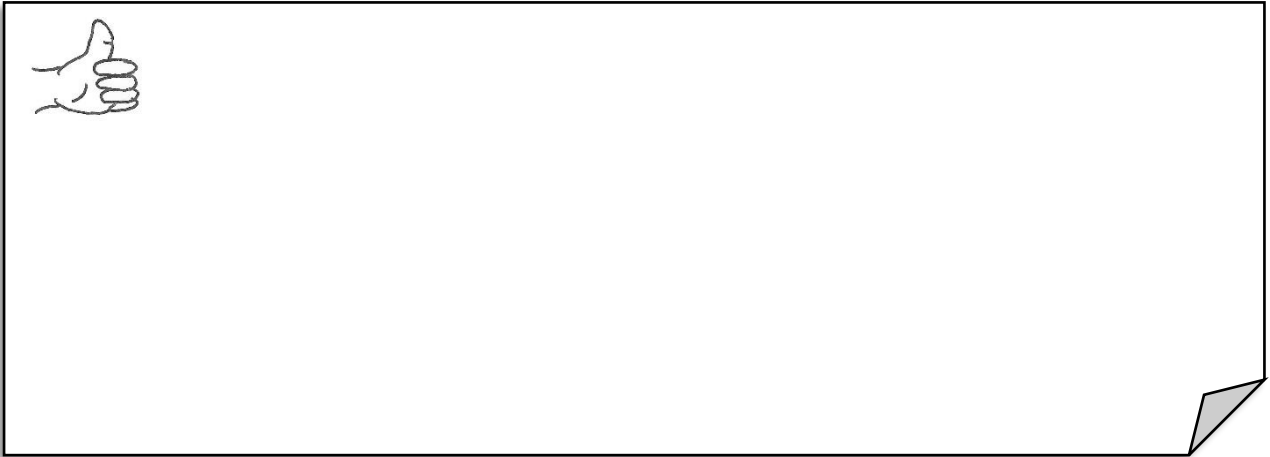
29

Mens du læser

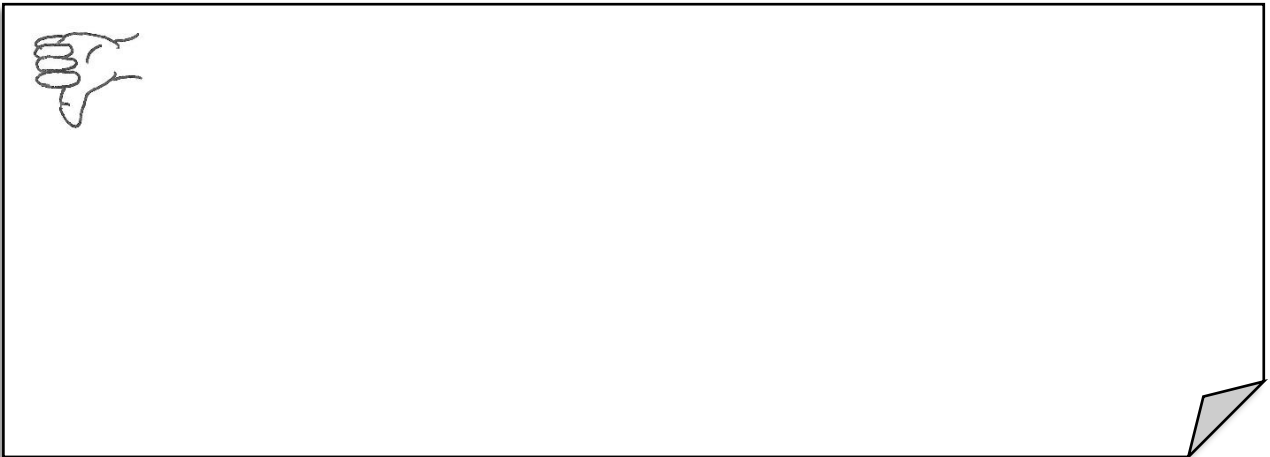
JA eller NEJ? Sæt X	JA	NEJ
Er det farligt at have stress i kort tid?		
Er stress en sygdom?		
Kan man blive syg af at have stress i lang tid?		
Bliver alle stressede over det samme?		
Kan man få stress af at bruge sociale medier?		
Kan det være OK at være stresset i kort tid?		

Stress

Hvornår er stress ok, og hvornår er det skidt?



A large rectangular box with a folded bottom-right corner, containing a thumbs-up icon in the top-left corner.



A large rectangular box with a folded bottom-right corner, containing a thumbs-down icon in the top-left corner.

Se på side 12. Hvilke tre ting, tror du, kunne give dig stress.



A dashed rectangular box for writing.



A dashed rectangular box for writing.



A dashed rectangular box for writing.

Stress

Tænk over historien om frøen, der vænner sig langsomt til det varme vand og bliver kogt. Er der mon nogle af disse ting, du har vænnet dig til uden at tænke over, at det måske giver dig stress. Farv dine svar.

Altid at have travlt inden du skal ud ad døren.

Du tjekker konstant sociale medier.

Du synes altid, de andre er bedre end dig

Du har rigtig mange ting, du skal nå hver dag.

Du bryder dig ikke om at være skolen.

Du tænker meget over farlige og triste ting.

Du sover alt for lidt og har måske svært ved at falde i søvn.

Du tænker meget over, hvad andre tænker om dig.

Efter du har læst

Hvad tænker du om stress, efter du har læst i bogen?

Hvad gjorde størst indtryk på dig? Hvad kunne du kende fra dit eget liv? Er der noget, du har lyst til at lave om på?

