



## Mens en Gezondheid

# Goed in je vel



### STAP 1 OPDRACHT

Je gaat ontdekken wat stress met je lichaam doet en hoe het ontstaat.

### STAP 2 VOORBEREIDING

Pak een onderzoeksblad en vul stap 1,2,3 en 4 alvast in.

### STAP 3 HET ONDERZOEK

Nu ga je bezig met het onderzoek.

Stress is erg vervelend en dan zit je niet lekker in je vel. Je kunt er zelfs depressief van worden. Wanneer ervaar jij stress, wat gebeurt er dan in je lichaam en hoe kunnen anderen jou dan helpen? Is er een codewoord of gebaar als je er niet uit komt? Hoe kun jij stress voorkomen?

Vul ondertussen op het onderzoeksformulier stap 5 in.

### STAP 4 HET RESULTAAT

Wat is het resultaat?

Schrijf een plan over jezelf. Wanneer ervaar jij stress en hoe kunnen anderen jou dan helpen of heb je dat juist liever niet en wil je dan graag alleen zijn? Welke tips geef jij jezelf om stress te voorkomen?

Vul dit in bij stap 6 op het onderzoeksblad.

### STAP 5 CONCLUSIE

Conclusie

Wat is jouw conclusie? Heb hier een gesprek over met de klas. Welke tips heb jij hier uit gehaald?

Vul dit in bij stap 7 op het onderzoeksblad.

