



VIP-oppgave om stress

Aktuelle områder knyttet til folkehelse og livsmestring: fysisk og psykisk helse, å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner

Fremgangsmåte:

1. Se filmen "[Hvordan kan du bli mindre stresset?](#)" fra «Kort fortalt». Denne filmen viser enkelt hva som skjer i kropp og hodet når man blir stresset.
2. Gjennomgå refleksjonene under. Bevisstgjøringen kan bidra til å redusere stress og være til hjelp når elever kjenner på moderat angst:
 - Sorter og få en oversikt over situasjonen som stresser deg
 - Hva er det i situasjonen som egentlig skaper stress?
 - Lag en liste over de tingene du finner
 - Sorter etter hva som er viktig og hva som er mindre viktig
 - Hva kan du gjøre noe med?
 - Hva må du ha hjelp til?
 - Hva må du gjøre nå?
 - Hva kan vente?

Filmen nevner hvordan fokus på pust kan roe ned stress. Gjør gjerne en demonstrasjon på dette og forklar hvordan man kan puste ned i magen: Pust rolig ned i magen mens du teller til tre, og pust ut mens du teller til tre. Gjenta dette 2-3 ganger. Da roer alarmen seg og kroppen blir roligere.

Du finner mer informasjon om stress på [Stressmestring - Tverrfaglige tema - NDLA](#)