



Diskutera avslappning och stress

Vi påverkas alla av stress. I det här avsnittet vill vi att du ska reflektera över vad som gör dig stressad och hur du blir påverkad av detta. Vi vill också att du/ni ska reflektera över hur man kan undvika att bli påverkad av negativ stress. Du/ni kan söka mer information om detta med hjälp av våra länkar.

När du har jobbat färdigt med avsnittet ”Slappna av” kan du använda mallen ”Egen slutreflektion” för att dokumentera vad du har lärt dig av arbetet med detta avsnitt.

Diskussionsfrågor

Arbeta helst tillsammans någon eller några andra. Tre till fem personer är en bra gruppstorlek, men det går naturligtvis även att svara på frågorna ensam. Använd gärna våra länkar eller sök information på andra sätt för att fördjupa diskussionerna. Det kan vara bra att anteckna. En bra metod för gruppdiskussionerna är att först göra en runda – låta var och en i gruppen svara på frågan utan att bli avbruten – innan diskussionen och sökandet efter mer information börjar.

1. Kan stress vara bra?

- Hur vet du det?

Här hittar du länkar för fördjupning...

- <http://www.stressad.se/>
- <http://www.dagensps.se/artiklar/import/2006/2/27/6558/index.xml>





2. Har stress eller avslappning någon betydelse för inläring?

- Varför?

Här hittar du länkar för fördjupning...

- <http://www.svt.se/nyheter/vetenskap/upprepad-stress-forsamrar-minnet>
- <http://www.studygs.net/svenska/stress.htm>

3. Hur kan man göra för att ha en balans mellan stress och avslappning i sitt liv?

Här hittar du länkar för fördjupning...

- http://www.orebroll.se/Files-sv/USO/Kliniker_enheter/Medicin/Dokument/Stress,%20avsp%C3%A4nning,s%C3%B6mn_pat.pdf
- <http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Liv-och-halsa/Ma-bra-i-vardagen/Stress-Vad-man-kan-gora-sjalv-/>
- <http://www.stressad.se/stresshantering/>

