

Friskvårds- verkstan

Avslappning

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.

Reflektionsfrågor

Fundera på egen hand och skriv gärna ner dina svar!

1. I vilka sammanhang känner du dig avslappnad?
2. I vilka sammanhang känner du dig stressad?
3. Vad tycker du om fördelningen mellan avslappning och stress i ditt liv?
4. Kan du själv påverka detta?

Fortsätt gärna med diskussionsfrågorna!

