

Antwoorden opdrachten stress en slaapproblemen.

1. Kijk naar de foto en beantwoord de vragen.



Wat zie je op de foto?

Eigen antwoord. Bijvoorbeeld: iemand die het druk heeft, iemand die stress heeft.

Wat kan er gebeuren als je steeds veel stress hebt en niet genoeg uitrust?

Je kan een burn-out krijgen. Dat betekent dat je door stress zo moe bent geworden dat je je werk niet meer kan doen.

Wat is ontspannen?

Tijd nemen om weer rustig te worden/uit te rusten. Uitrusten van alles wat je moet doen.

Heb jij wel eens stress gehad? Hoe voelde jij je toen?

Ja/nee + eigen antwoord. Bijvoorbeeld: verdrietig, moe, bang.

2. Waar denk je aan bij het woord 'Stress'?



Eigen antwoord, bijvoorbeeld: spanning, druk, te veel moeten, te veel werk, moe.

3. Lees het gesprek hardop voor.



Bij deze opdracht zijn geen antwoorden nodig.

4. Lees nog een keer het gesprek en geef antwoord.



Waarom is Rachid moe?

Hij is te laat naar bed gegaan, omdat hij nog aan het leren was.

Wat is stress volgens Tim?

Een ander woord voor spanning.

Waarom moet je op tijd naar bed gaan?

Als je goed slaapt, kan je beter leren.

Wat gaat Rachid doen?

Hij gaat vanavond op tijd naar bed.

5. Kijk naar de plaatjes en leg uit.



Goede stress komt van normale spanning. Je moet iets doen wat je spannend vindt. Daardoor gaat je hartslag omhoog. Maar als de spannende situatie voorbij is, word je weer rustig.



Slechte stress is spanning die te lang duurt. Je lichaam gaat niet meer in rust. Hierdoor krijg je klachten, zoals boosheid en vergeetachtigheid.

6. Hoe gaat het in jouw land?



In het filmpje wordt verteld dat er verschillende dingen zijn die je kan doen om minder stress te hebben. Denk aan het land waar jij vandaan komt. Wat wordt er daar gedaan als je stress hebt?

Eigen antwoord. Bijvoorbeeld: veel slapen, bidden, mediteren, wel/niet over praten.

7. Lees het gesprek hardop voor.



Bij deze opdracht zijn geen antwoorden nodig.

8. Lees nog een keer het gesprek en geeft antwoord.



Wat is er aan de hand met Daan?

Hij heeft het heel druk. Hij heeft veel stress.

Wat zegt Mo over ontspannen?

Verschillende antwoorden mogelijk:

- Ontspannen is heel belangrijk.
- Als je het druk hebt dan is het juist belangrijk om te ontspannen.
- Door ontspannen krijg je minder stress.

- Wat kan je doen om minder stress te hebben? (4 antwoorden)

- *Slapen*
- *Sporten*
- *Stilte*
- *Leuke dingen doen*

Bekijk de stresskaart en praat er over. Begrijp je alles wat er op staat?

Eigen antwoord. Heb je nog vragen? Dan kan je mailen naar dvandepoll@ggdru.nl

Wat doe jij als je stress hebt?

Eigen antwoord. Dit kan positief of negatief zijn. Bijvoorbeeld: slapen, iets leuks doen, praten met andere mensen, ongezond eten, meer roken, gewoon doorgaan (niet ontspannen).

9. Kijk naar de foto en beantwoord de vragen.



Wat zie je op de foto?

Eigen antwoord. Bijvoorbeeld: iemand die rustig ligt te slapen.

Wat zijn slaapproblemen?

- Je valt moeilijk in slaap. Dit duurt vaak langer dan 30 minuten.
- Je wordt in de nacht vaak wakker. Het lukt dan niet weer in slaap te vallen.
- Je slaapt te weinig uren in de nacht.
- Je wordt te vroeg wakker.
- Je voelt je moe als je wakker wordt.
- Je hebt vermoeidheidsklachten.
- Je hebt last van geheugenproblemen.
- Je kan je moeilijker concentreren.
- Je immuunsysteem werkt minder goed.

Heb jij slaapproblemen?

Ja/nee + eigen antwoord. Bijvoorbeeld: Ja, ik slaap heel weinig.

Wat kan je doen om beter te slapen?

- Rustige sporten voor het slapen.
- Op vaste tijden naar bed.
- Geen cafeïne houdende dranken drinken voor het slapen.
- Niet eten vlak voor het slapen.
- Geen alcohol drinken voor het slapen.
- Niet roken voor het slapen.
- In een koele kamer slapen.
- In een donkere kamer slapen.
- Rustig ademen.
- Iets ontspannend doen voor het slapen. Bijvoorbeeld een boek lezen of rustige muziek luisteren.
- Dingen die je nog moet doen opschrijven.
- Een uur voordat je gaat slapen niet naar je TV, computer, tablet of mobiel kijken.

10. Welk woord is juist? Kies A of B.



Een ander woord voor stress is

A: ~~moeheid~~

B: spanning

Als je ontspannen bent dan ben je

A: rustig

B: ~~druk~~

Stress kan ervoor zorgen dat je in slaap valt.

A: moeilijk

B: ~~makkelijk~~

Het beste is om in een kamer te slapen.

~~A: lichte~~

B: donkere

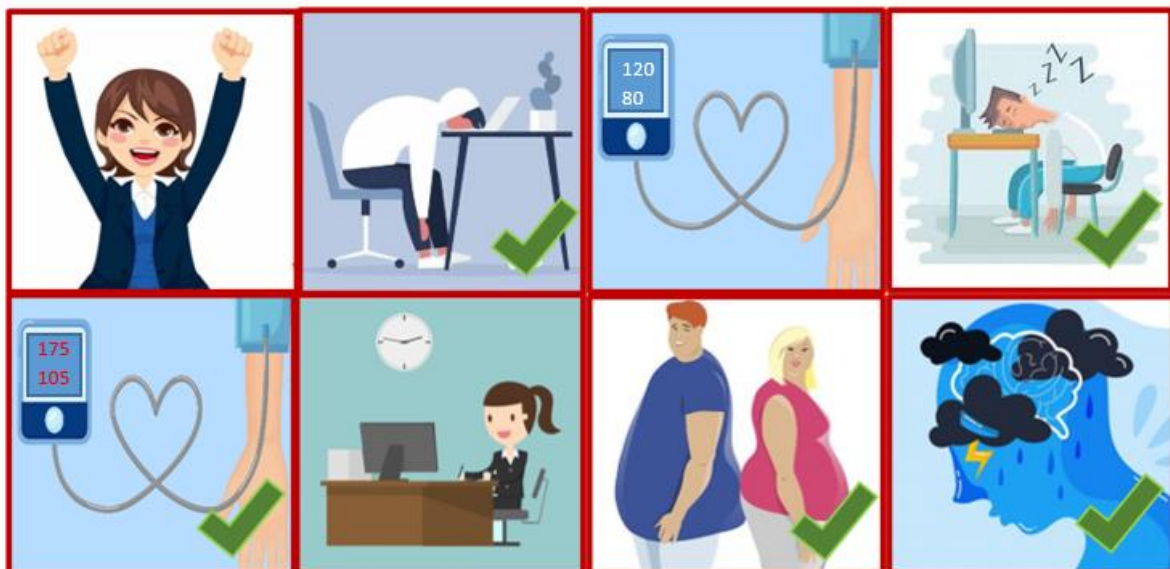
11. Wat weet je over slaapproblemen?



Voorbeelden:

- Je valt moeilijk in slaap. Dit duurt vaak langer dan 30 minuten.
- Je wordt in de nacht vaak wakker. Het lukt dan niet weer in slaap te vallen.
- Je slaapt te weinig uren in de nacht.
- Je wordt te vroeg wakker.
- Je voelt je moe als je wakker wordt.
- Je hebt vermoeidheidsklachten.
- Je hebt last van geheugenproblemen.
- Je kan je moeilijker concentreren.
- Je immuunsysteem werkt minder goed.

12. Welke problemen kunnen komen door stress en slaapproblemen?



- Je hebt soms geen zin in werken.
- Je voelt je moe.
- Je kan een hoge bloeddruk krijgen.
- Je kan overgewicht krijgen.
- Je kan een depressie krijgen.

13. Waar of niet waar?



Spanning is altijd slecht.

Waar/~~Niet waar~~

Niet waar. Spanning is normaal. Spanning zorgt dat je beter gaat opletten. Spanning is slecht, als je er elke dag last van hebt.

Door stress gaan mensen ongezonde keuzes maken.

Waar/~~Niet waar~~

Waar. Door stress denk je minder goed na over de keuzes die je maakt. Hierdoor maak je ook sneller ongezonde keuzes.

Sporten helpt om minder stress te hebben.

Waar/~~Niet waar~~

Waar. Je hersenen ontspannen door sporten. Je krijgt door sporten ook een stofje in je hersenen waardoor je je blijer voelt.

Leuke dingen doen is niet belangrijk.

Waar/~~Niet waar~~

Niet waar. Het is juist heel belangrijk om leuke dingen te doen. Leuke dingen doen is het beste dat je kan doen als je stress hebt.

Stress kan komen door een probleem.

Waar/~~Niet waar~~

Waar. Stress kan komen door verschillende dingen. Bijvoorbeeld door een probleem of door iets dat je heel belangrijk vindt.

TV kijken helpt om in slaap te vallen.

Waar/~~Niet waar~~

Niet waar. Door het licht van de tv denken de hersenen dat ze wakker moeten blijven. Je valt moeilijker in slaap.

In fase 5 van het slapen ga je veel dromen.

Waar/~~Niet waar~~

Waar. Doordat de hersenen hard aan het werk zijn, ga je veel dromen.

EINDE