

Opdrachten: 'stress en slaapproblemen, wat nu?'



1. Bekijk de foto en beantwoord de vragen.

Wat zie je op de foto?

.....

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

.....

Wat is ontspannen?

.....

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

.....



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





3. Lees het gesprek hardop voor.

Tim: Hallo Rachid, hoe gaat het?

Rachid: Hallo Tim, het gaat goed. Ik ben een beetje moe.

Tim: Je ziet er inderdaad moe uit. Heb je slecht geslapen?

Rachid: Ja, ik was nog laat bezig met Nederlands oefenen. Ik heb volgende week mijn examen. Ik moet mijn examen halen.

Tim: Dat klinkt alsof je veel stress hebt voor het examen.

Rachid: Wat is stress?

Tim: Stress is een ander woord voor spanning. Je vindt het spannend dat je je Nederlands examen hebt. Je wilt je examen graag halen, daarom ben je heel hard aan het leren.

Rachid: Oh, dat klopt. Ik ben inderdaad gespannen.

Tim: Het is belangrijk om op tijd naar bed te gaan. Als je moe bent, kan je niet goed leren.

Rachid: Goed om te weten! Ik ga vanavond op tijd naar bed.



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

Waarom is Rachid moe?

.....

Wat is stress volgens Tim?

.....

Waarom moet je op tijd naar bed gaan?

.....

Wat gaat Rachid doen?

.....



5. Kijk naar de plaatjes en leg uit.

Er is goede stress en slechte stress. Dat zie je op de plaatjes.
Kijk naar het eerste plaatje en leg uit wat goede stress is.
Kijk naar het tweede plaatje en leg uit wat slechte stress is.



6. Hoe gaat het in jouw land?

De webinar vertelt hoe je minder stress kan hebben.
Denk aan het land waar jij vandaan komt.
Wat wordt er daar gedaan als je stress hebt?

.....

.....



7. Lees het gesprek hardop voor.



Mo: Hoi Daan, hoe gaat het?

Daan: Hoi Mo, het gaat niet zo goed.

Mo: Wat is er aan de hand?

Daan: Ik heb het heel druk, ik heb veel stress.

Mo: Dat is vervelend. Het is wel belangrijk om te ontspannen.

Daan: Daar heb ik geen tijd voor.

Mo: Als je het druk hebt dan is het juist heel belangrijk om te ontspannen. Daardoor krijg je minder stress. Als je minder stress hebt dan kan je ook weer beter nadenken.

Daan: Oké, wat kan ik doen om minder stress te hebben?

Mo: Er zijn vier dingen belangrijk: slapen, sporten, stilte en leuke dingen doen. Op de stresskaart wordt dat uitgelegd.

Daan: Oké, dankjewel!



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

Wat is er aan de hand met Daan?

.....

Wat zegt Mo over ontspannen?

.....

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

-
-
-
-

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

Wat doe jij als je stress hebt?

.....

.....



9. Bekijk de foto en beantwoord de vragen.

Wat zie je op de foto?

.....

Wat zijn slaapproblemen?

.....

Heb jij wel eens slaapproblemen?

.....

Wat kan je doen om beter te slapen?



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

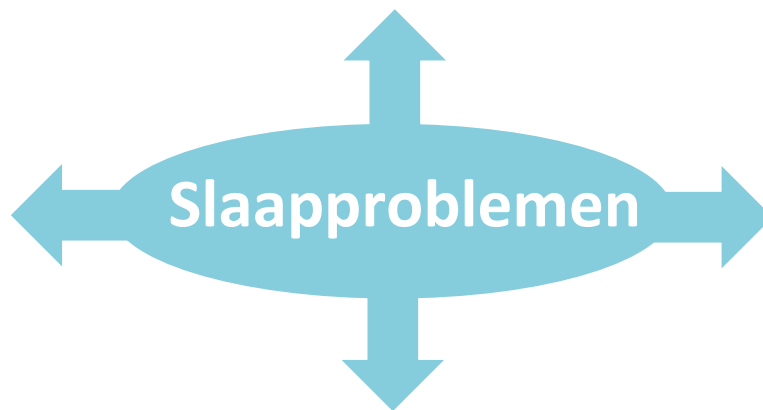
Het beste is om in een kamer te slapen.

A: lichte

B: donkere



11. Wat weet je over slaapproblemen?



12. Welke problemen kunnen komen door stress en slaapproblemen?

Welke plaatjes horen bij stress en slaapproblemen?





13. Waar of niet waar?

Spanning is altijd slecht.	Waar/Niet waar
Door stress gaan mensen ongezonde keuzes maken.	Waar/Niet waar
Sporten helpt om minder stress te hebben.	Waar/Niet waar
Leuke dingen doen is niet belangrijk.	Waar/Niet waar
Stress kan komen door een probleem.	Waar/Niet waar
TV kijken helpt om in slaap te vallen.	Waar/Niet waar
In fase 5 van het slapen ga je veel dromen.	Waar/Niet waar

Einde opdrachten.

Wil je meer weten over stress en slaapproblemen? Kijk eens op de volgende websites:

<https://www.pharos.nl/kennisbank/als-je-stress-hebt-veel-denkt-en-slecht-slaapt-farsi/>

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/zorg/somber-of-gespannen-door-het-coronavirus>

<https://www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-wil-beter-slapen>