**Aufgaben zum Thema Stress April 2021**

1. Nenne mindestens 10 verschiedene Stressoren, die aus dem Alltagsbereich einen starken Einfluss auf dein Wohlbefinden haben können.
2. Welche Strategien kennst du, um mit Stress umzugehen und diesen zu bewältigen? (10 Strategien findest du bestimmt)
3. Wie reagiert unser Körper bei Stress? Auf welchen Ebenen findet die Stressreaktion statt?
4. Wie reagieren besonders Kinder und Jugendliche auf Stress?

Die Fragen habt ihr bereits im Februar beantwortet. Zur Vorbereitung auf die Arbeit, solltet ihr sie nochmal durchlesen und behalten…..

Danke und Gruß

Klaus J.