



# Stress og stressmeistring

Kompetansemål denne timen:

- Folkehelse og livsmeistring: Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.
- I naturfag handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å gi elevene kompetanse til å forstå sin egen kropp og ivareta sin egen fysiske og psykiske helse.

Til læreren:

Mange ungdomar opplever mykje stress, og dessverre ofte i forbindelse med skolearbeid og vurderingar. Stress er ikkje berre negativt. Vi treng ein viss grad av stress for å utvikle oss og halde oss i gang. Når det blir for mykje er det verken sunt eller utviklande lenger, så det gjeld å finne ein balanse som passar den enkelte.

Langvarig stress kan føre med seg mange helseplagar, og det kan vere nyttig for elevane å forstå meir av sitt eige stress, og kva som er deira signal på stress. Gjennom denne timen blir dei meir medvitne kva som skaper stress, korleis dei kan kjenne eigne stress-signal og kva som er lurt å gjere når det blir for mykje stress i kvardagen.

I oppgåva der dei skal teikne stress-symptom vil du sjå stor variasjon i klassa. Nokre slit med å finne nokon – og kanskje er dei rett og slett så heldige? Andre lagar arket fullt og supplerer med langt fleire enn dei som er foreslått. Disse bør du fange opp, og prøve å få sjekka ut om dette er noko dei har snakka med nokon om. Oppmuntre dei til å snakke med foreldre, helsesjukepleiar eller andre. Kanskje vil dei også trenge hjelp til å redusere stressbelastningar ei periode?

Ta med til timen:

- Print ut kroppar å skrive stress-symptom på og del dei i to.
- Instruksjonar til denne timen:

1. Start med å sjå [twenty one pilots: Stressed Out \[OFFICIAL VIDEO\] - YouTube](#)

La elevane snakke med kvarandre: Kva skaper stress hos ungdom?

2. Sjå filmen om stress frå Livet&Sånn [5. Stress - YouTube](#)

