**Leerperiode 4 SLB**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Titel opdracht: | Ontstressen | Opdracht nr. 4-2B |
| Behorend bij: | Studievaardigheden | |
| Bewaren in: | Portfolio ontwikkelingsgericht | |
| Planning: | Week 2 lp 4 | |

Stress, iedereen heeft er wel last van. Een beetje stress kan heel goed werken maar steeds stress is niet goed voor je. Volgens deskundigen zijn er drie fasen in een stresssituatie:  
- *een korte alarmfase* : de alarmbellen gaan rinkelen, er dreigt gevaar. Er ontstaat een vlucht of vecht reactie. De stresshormonen cortisol en adrenaline worden aangemaakt om beter op de situatie te kunnen reageren.   
- *de weerstandsfase:* het lichaam past zich aan om met stress te kunnen omgaan maar raakt uitgeput als de stress lang aanhoudt.  
- *de uitputtingsfase :* door uitputting van het lichaam ontstaan er fysieke klachten zoals vermoeidheid, slecht slapen, depressieve gevoelens, snelle hartslag en er is een grotere kans op toename van middelengebruik zoals alcohol en meer roken.

|  |
| --- |
| **Opdracht:**  \* maak de stresstest op [www.stresstest.nl](http://www.stresstest.nl)  Kopieer en je uitkomst in een wordbestand.  Wat vind je hiervan? Herken je de stress? (of niet)  Beschrijf dit ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  \* maak vervolgens op dezelfde site de stresspreventietest. Kopieer en plak.  Wat doe jij om te ontstressen? Heb je nog tips voor anderen?  ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

**Chocola tegen stress**    
gebruik 2 weken lang 50 gram pure chocola per dag. Het helpt om je stressniveau te verminderen doordat het stresshormoon cortisol afneemt. Men denkt dat het komt door de antioxidanten in de chocola.