

- Iedereen kent het woordje 'stress'.
Maar wat betekent 'stress' voor jou?
 - ➔ Wat is stress voor jou?
 - ➔ Waarvan krijg jij stress?
 - ➔ Wat voel je allemaal als je stress hebt?

- Als je gestresseerd bent, wat kan je dan doen om rustiger te worden?

- Wanneer was jij laatst gestresseerd? Hoe kwam dat (wat was de situatie)?
Wat gebeurde er toen met jou (hoe voelde je je)?
Hoe werd je terug rustig?

- Als jij stress hebt, zien jouw kinderen en/of jouw man/partner dat dan?
Hoe reageren zij dan?

- Hebben jouw kinderen ook wel eens last van stress?
Waarom merk je dat?

- Hoe voel jij je als je man (partner) of kinderen stress hebben?
Wat doe je dan?

- Sommige kinderen worden heel onrustig als hun ouders gestresseerd zijn.
Is dat bij jouw kinderen ook zo? Herken je dat?
Wat doen ze dan?

- Is stress altijd slecht/ongezond, denk je? Wanneer zou stress ook goed of gezond kunnen zijn?

Ken je de volgende uitdrukkingen over 'tijd'?
Probeer ze aan elkaar uit te leggen.
Kan je bij elke uitdrukking ook een voorbeeld geven?

- Tijd is geld
- Onthaasten, daar hebben wij hier geen tijd voor
- Haast en spoed zijn zelden goed
- Tijd heeft vleugels en geen teugels
- Tijd brengt raad
- De tijd is snel gebruikt hem wel
- Geen zorgen vóór de tijd
- **Welke uitdrukkingen over 'tijd' bestaan er in jouw moedertaal?**
Kan je ook de betekenis geven?

Suggesties om af te ronden in grote groep :

- sluit allemaal je ogen en adem enkele keren heel diep in door de buik
- bal je vuisten een paar keer en laat ze los