

Katja's Bodyscan in de klas

Wat doet stress met je?

Leeftijd: **13-15 jaar**
Niveau: VO onderbouw

Samengevat

Iedereen heeft weleens last van stress. Dat komt door verschillende situaties. Bijvoorbeeld bij een gebrek aan controle, als je iets voor het eerst moet doen of als je enorme haast hebt. Katja onderzoekt welke gevolgen stress heeft voor haar lichaam en geest.

Vakgebied

Biologie

Kernbegrippen

Gezondheid, waarneming, beweging, gedrag, afstemming tussen verschillende delen van het lichaam

Kerdoelen

Deze video sluit aan bij de volgende kerndoelen in het voortgezet onderwijs:
Onderbouw: Mens en Natuur: 34.

Verdieping

Deze video is onderdeel van de serie '[Katja's Bodyscan in de klas](#)'. Op Schooltv.nl vind je meer over stress en ontspanning, bijvoorbeeld: '[Proefkonijnen in de klas – Hoe kun je het beste ontspannen?](#)'.

Antwoorden

1a Sommen maken terwijl ze een hand in een bak met ijswater houdt. **1b** Door heel streng te doen. **2a** Slechter. **2b** Nee, Katja presteert juist beter. **3** Stress bereidt je lichaam voor om tot actie over te kunnen gaan bij gevaar. **4** Je lichaam maakt adrenaline aan, je ademhaling en hartslag versnellen. **5** Muziek luisteren, tv kijken, een bad of douche nemen. **6a** Militairen en politieagenten. **6b** Omdat deze mensen tijdens hun werk vaak in stressvolle situaties terechtkomen en het belangrijk is dat ze hier goed mee omgaan en hun werk kunnen doen.

in de klas

Kijkvragen

- 1** Katja doet een test om te meten hoe ze onder stress functioneert.
 - a** Wat moet Katja doen?
 - b** Hoe probeert een medewerker meer stress te veroorzaken bij de testpersoon?
- 2a** Gaan de meeste mensen beter of slechter functioneren onder stress?
 - b** Geldt dit ook voor Katja?
- 3** Wat is het nut van stress?
- 4** Wat gebeurt er in je lichaam bij stress?
- 5** Wat zijn de drie beste manieren om stress te verminderen?



Verdiepingsvragen

- 6** Katja doet een tweede stresstest met psycholoog John Taveniers.
 - a** Voor welke beroepsgroepen is de test van John Taveniers?
 - b** Waarom juist voor deze beroepen?