

Meik-profil.

02-06-08

Johan og Casper.

Køn: Dreng.

Alder: 15.

Vægt: Normal vægt.

Kostvaner: Blandet.

Motionsvaner: Energisk.

Mobilvaner: Mellem.

Psyke: Glad og positiv.

Tøjvaner: Afslappet tøjstil.



Web-Quest 7



- 1) Læs og fortæl, hvad stress er!
Positiv stress: positiv stress er sundt hvis vi nu skal præstere noget specielt til noget vigtigt så får vi på en måde stress.
Negativ stress: Den negative bliver kaldt understress på engelsk det er den stress folk får når der kommer maskiner og overtag deres arbejde.
- 2) læs og fortæl, hvad der giver stress (mindst 5 grunde)!
Økonomiske problemer, Problemer med svigerfamilien, Boligproblemer, kærlighedssorger, Skæv arbejds fordeling i hjemmet.
- 3) Læs og fortæl, hvordan man undgår stress (mindst 5 ting)!
Dyrke motion, tage dig en lur (power nap), meditere og dyrke yoga, høre musik, lege, Dyrke hobby.
- 4) Læs om ”stress i tal” og fortæl, hvad stress i dag koster samfundet!
Stress i dag koster ca. 10 mia. kroner om året og det skønnes at der er ca. 200.000 mennesker der lider af stress.
- 5) Test dig selv og kommenter svaret på testen!
Ingen af os har stress fordi at vi er børn og har ikke noget arbejde og sådan noget.



Refleksionsbrev - Mig og mine vaner

Efter forløbet skal du evaluere hele forløbet - hvad har du fået ud af at arbejde med emnet. Nedenstående refleksionsbrev skal anvendes.

Du skal udfylde alle de gule felter

Dato: 17-06-08

Navn: Johan og Casper

Hvad har du lært?	Vi har lært om stress, hvordan man undgår det og hvordan man får det og hvor mange der ca. har stress i tal.
Hvordan er du blevet bedre?	Jeg(Casper) er ikke rigtig blevet bedre på nogen måde. Jeg (Johan) har lært hvordan jeg undgår stress sådan så jeg ikke for det i fremtiden. og hvordan man får stress så jeg har lært en hel del.
Hvem eller hvad har hjulpet dig mest?	Vi har hjulpet hinanden, men det der har hjulpet os mest var de links der var på opgaven.
Hvad var din bedste oplevelse?	Det var nok stress testen fordi at den viste at ingen af os har stress så det var da meget godt.
Hvad var svært og hvad nåede du ikke?	Det var svært ikke at falde i søvn til Lykkeland og vi nåede ikke hele Lykkeland og resten af Web-Questene.
Hvad vil du gerne blive bedre til?	At blive bedre til at udnytte tiden.
Hvem har du samarbejdet med?	Johan og Casper har arbejdet sammen.
Hvordan var samarbejdet?	Sjovt og effektivt :)