

Hier erfährst du, was man dagegen tun kann.

Ergänze die Wörter aus dem Kasten.

ernst ■ besser ■ öfter ■ Öfter ■ am besten
 ■ **regelmäßig** ■ früher ■ positiver ■
 Das größte ■ mehr (2x) ■ weniger ■ mehr

Stress

die Belastung, die der Körper durch zu lange oder ungeeignete Anstrengungen und Einflüsse erhält

1 **Sport:** regelmäßig joggen, Rad fahren und schwimmen (2 x 20 Minuten pro Woche).

Das hilft _____ gegen Stress.

2 **Richtig essen:** In Stresszeiten _____ Fleisch und Fett essen, um den

Organismus nicht zu belasten, aber _____ Gemüse und Obst.

3 **Atmen:** _____ am Tag tief durchatmen. Auch singen hilft!

4 **Optimismus:** Alles etwas _____ sehen und nicht alles so
 _____ nehmen.

5 **Schlaf:** _____ schlafen, mindestens acht Stunden!

6 **Planen:** Eine halbe Stunde _____ aufstehen; den Tag
 _____ organisieren. _____ Problem zuerst lösen, nicht
 alle Probleme zur gleichen Zeit!

7 **Reden:** _____ mal mit einem Freund über die Probleme reden.
 Oder nur zuhören, wenn jemand anders Probleme hat – das hilft auch!