

WHAT'S ON YOUR MIND - STRESSTEST

Een dikke onvoldoende, een gemist feestje of iets doen wat je eigenlijk niet durft: wat geeft jou de meeste stress? Doe de stresstest en ontdek het!

Probeer je goed in te leven in de volgende situaties. Zie ze voor je en bedenk hoe jij je zou voelen als je ze meemaakt of als ze je overkomen. Kleur het balkje in om aan te geven hoeveel stress het jou geeft.

1. Bekijk de video op het digibord. Stel jij bent degene die op het punt staat deze bungeejump te maken. Hoeveel stress geeft jou dit?

heel weinig stress

heel veel stress

2. Bekijk de video op het digibord. Stel jij haalt een dikke onvoldoende voor een belangrijke toets waar je al heel hard voor geleerd had omdat je niet goed voor dat vak staat. Hoeveel stress geeft jou dit?

heel weinig stress

heel veel stress

3. Bekijk de video op het digibord. Stel dat al jouw vrienden op een feest zijn, terwijl jij ziek op bed ligt. Op je social media zie je continu hoeveel lol ze hebben. Hoeveel stress geeft jou dit?

heel weinig stress

heel veel stress

4. Stel je moet een studie kiezen. Je ouders en docenten adviseren je een economische studie te kiezen, maar een creatieve studie lijkt je leuker. Je kunt niet kiezen, maar moet de knoop voor morgen doorhakken. Hoeveel stress geeft jou dit?

heel weinig stress

heel veel stress

5. Stel je staat in de finale van het basketbal schooltoernooi. In de laatste twintig seconden krijg jij de bal en kun je het beslissende punt scoren. Hoeveel stress geeft jou dit?

heel weinig stress

heel veel stress

6. Stel je gaat naar de voorstelling van je favoriete comedian. Tijdens de show pikt hij jou eruit en vraagt je op het podium te komen. Hoeveel stress geeft jou dit?

heel weinig stress

heel veel stress

7. Stel je bent laat voor school terwijl je het eerste uur een belangrijke toets hebt. Als je je fiets pakt, zie je dat je een lekke band hebt. Hoeveel stress geeft jou dit?

heel weinig stress

heel veel stress