



Kinder und Jugendliche werden in der Schule mit Situationen konfrontiert, die den Einsatz all ihrer Bewältigungsfähigkeiten erfordern, um sich an die Stressfaktoren anzupassen, die in jeder Phase ihrer Entwicklung auftreten. Der Beginn des Schuljahres kann für die Schüler eine schwierige Zeit sein, da sie wieder in die Routine zurückkehren. Redvital Salud gibt euch einige Tipps zur Stressbewältigung.

METHODEN UND ANSÄTZE ZUR VORBEUGUNG



Kehre schrittweise zur Routine zurück.



Ernähre dich gesund.



Suche Momente der Ruhe.

Zwerchfellatmung

Langsame, tiefe und bewusste Atmung

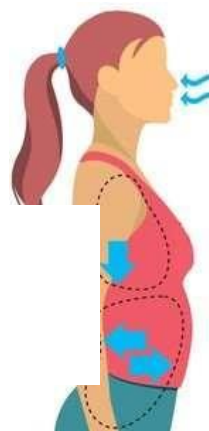
1 Setze dich oder lege dich mit geradem Rücken und entspannten Muskeln hin.

2 Lege eine Hand auf deine Brust und die andere auf deinen Bauch.



3 Atme langsam und tief ein.

4 Atme Luft ein und spüre, wie der Bauch wächst



5 Halte für einige Augenblicke den Atem an.

6 Atme aus und spüre, wie sich dein Bauch entleert.

