**Film 1:**  **Stress i hverdagen**

**Ordliste**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ord** | **Forklar eller oversett til ditt språk** |
| et ansvar |  |
| et tips |  |
| en/ei løsning |  |
| en/ei kvalitetstid |  |
| en livsmestring |  |
| en balanse |  |
| å ta vare på |  |
| å forsøke |  |
| å uttrykke |  |
| å slappe av |  |

**Spørsmål til diskusjon og samtale:**

1. Hvilke hverdagsoppgaver fører til stress?
2. Hva pleier dere å gjøre for å slappe av?