

5) Kom med forslag til en mindre stressende skoledag

I skal nu gå sammen i grupper og komme med forslag til, hvad man kan gøre for at gøre skoledagen mindre stressende.

- Start med at lave en oversigt over, hvad der kan virke stressende på jer i skolen. Skriv alle de faktorer ned, som I hver især kommer i tanke om. I kan bruge værktøjet [Padlet](#).
- I skal nu sammen i gruppen lave en opdeling af de ting, som I er kommet frem. Her skal I gruppere stressfaktorerne i ting, der handler om:
 - støj
 - arbejdsopgaver/lektier
 - fysiske rammer
 - skemaet
 - klassekammerater
 - læreren.
- Herefter skal I komme med forslag til, hvad man kan gøre for at få en skoledag med mindre stress. I kan eventuelt hente inspiration i artiklen [Sådan forebygger du stress](#).
- I skal nu modellere jeres forslag til en mindre stressende skoledag ved at bruge materialer som papir, pap, lim, saks og så videre.
- Til sidst skal I præsentere jeres forslag til en mindre stressende skoledag for elevrådet eller skolebestyrelsen. På den måde får I måske mulighed for at ændre ved nogle ting for jer selv og andre elever på skolen.



Elevspørgsmål

- Er der nogle ting, som går igen i de forskellige grupperes modeller for en mindre stressende skoledag?
- Er der nogle af forslagene, som klassen selv kan hjælpe med at gøre noget ved?