

Sportastic
ANTI-STRESS BUCH FÜR DIE SCHULE
Artikel-Nr.: 1910001008

Produktbeschreibung:

Kindern schon früh den richtigen Umgang mit Stress zu vermitteln, lohnt sich für alle – das wissen Sie aus erster Hand. Dieses Anti-Stress-Training zeigt altersgerechte, bewährte Tipps und Kniffe, um Stress – und zwar jede Art von Stress, nicht nur Schulstress – zuverlässig abzubauen.

Sie erfahren, wie Sie für eine gelassene Unterrichtsatmosphäre sorgen und welche Entspannungsmethode wann sinnvoll ist. Übungsteil mit zahlreichen Kopiervorlagen. Ob Yoga oder Qigong, progressive Muskelentspannung oder autogenes Training, Atemübungen, Achtsamkeit oder Meditation: Hier ist alles dabei, was Kindern nachhaltig hilft. Kurze Exkurse zu den Themen Ernährung und Schlafhygiene runden das Training ab.

Altersstufe:	6 - 12 Jahre
Schulfächer:	Sport und Spiel, Gesundheitserziehung
Schulformen:	Förder- u. Grundschule, Sek I, zu Hause, außerschulische Kinder- u. Jugendarbeit
Format:	17,0 x 24,0 cm
Ausstattung:	Paperback
Seitenzahl:	112
Verlag:	Verlag an der Ruhr

Menge	Stückpreis
Einzelpreis	€ 22,00 *

*inkl. MwSt [zzgl. Versandkosten](#)



Inhaltsverzeichnis zum Thema Stress	1
Was ist Stress?	2
Wie entsteht Stress?	3
Stressoren	4
Stress-Effekte	5
Stress-Effekte: psychische Auswirkungen	6
Stress-Effekte: körperliche Auswirkungen	7
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	8
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	9
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	10
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	11
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	12
Stress-Effekte: schulische Auswirkungen	13
Stress-Effekte: familiäre Auswirkungen	14
Stress-Effekte: berufliche Auswirkungen	15
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	16
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	17
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	18
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	19
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	20
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	21
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	22
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	23
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	24
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	25
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	26
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	27
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	28
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	29
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	30
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	31
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	32
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	33
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	34
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	35
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	36
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	37
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	38
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	39
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	40
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	41
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	42
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	43
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	44
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	45
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	46
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	47
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	48
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	49
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	50
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	51
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	52
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	53
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	54
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	55
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	56
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	57
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	58
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	59
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	60
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	61
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	62
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	63
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	64
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	65
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	66
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	67
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	68
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	69
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	70
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	71
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	72
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	73
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	74
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	75
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	76
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	77
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	78
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	79
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	80
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	81
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	82
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	83
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	84
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	85
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	86
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	87
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	88
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	89
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	90
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	91
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	92
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	93
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	94
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	95
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	96
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	97
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	98
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	99
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	100
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	101
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	102
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	103
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	104
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	105
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	106
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	107
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	108
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	109
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	110
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	111
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	112

Inhaltsverzeichnis	1
Was ist Stress?	2
Wie entsteht Stress?	3
Stressoren	4
Stress-Effekte	5
Stress-Effekte: psychische Auswirkungen	6
Stress-Effekte: körperliche Auswirkungen	7
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	8
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	9
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	10
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	11
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	12
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	13
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	14
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	15
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	16
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	17
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	18
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	19
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	20
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	21
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	22
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	23
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	24
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	25
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	26
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	27
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	28
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	29
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	30
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	31
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	32
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	33
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	34
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	35
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	36
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	37
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	38
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	39
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	40
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	41
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	42
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	43
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	44
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	45
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	46
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	47
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	48
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	49
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	50
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	51
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	52
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	53
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	54
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	55
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	56
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	57
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	58
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	59
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	60
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	61
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	62
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	63
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	64
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	65
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	66
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	67
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	68
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	69
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	70
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	71
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	72
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	73
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	74
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	75
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	76
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	77
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	78
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	79
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	80
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	81
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	82
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	83
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	84
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	85
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	86
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	87
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	88
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	89
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	90
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	91
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	92
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	93
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	94
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	95
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	96
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	97
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	98
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	99
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	100
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	101
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	102
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	103
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	104
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	105
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	106
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	107
Stress-Effekte: soziale Auswirkungen	108
Stress-Effekte: kognitive Auswirkungen	109
Stress-Effekte: emotionale Auswirkungen	110
Stress-Effekte: verhaltensmäßige Auswirkungen	111
Stress-Effekte: gesundheitliche Auswirkungen	112



Sportastic HandelsgmbH
 Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz

Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11
 Mail: support@sportastic.com -- www.sportastic.com