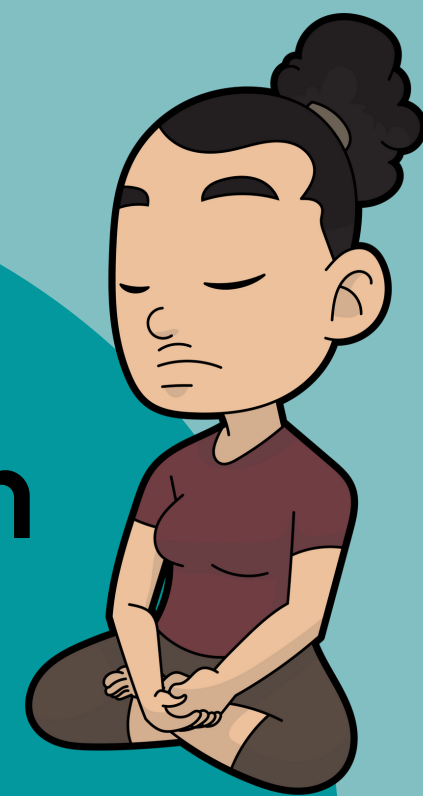


UPPLEVER DU STRESS?

Känn ingen press



Tips för att minska på stress under arbetsdagen



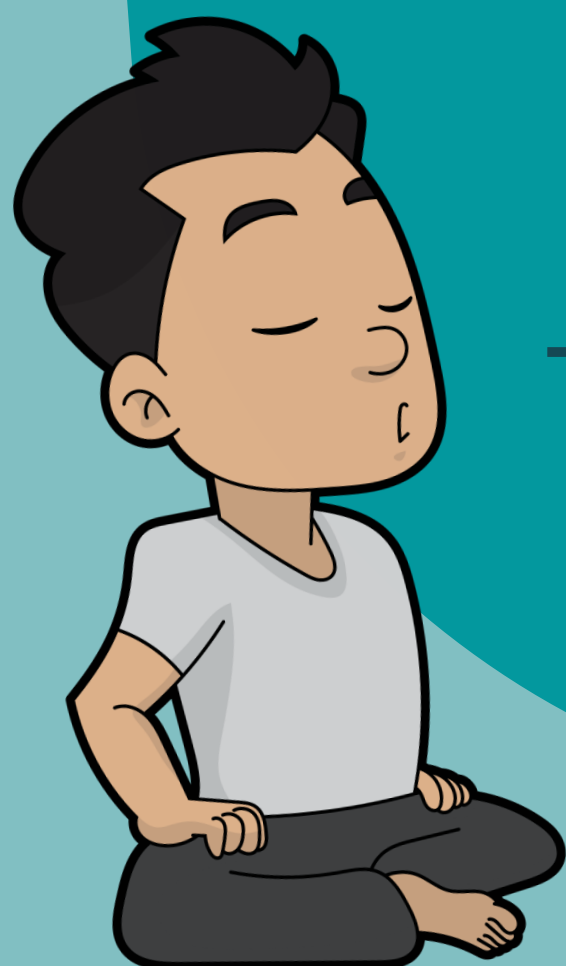
Ta en mikropaus i klassrummet under rasten

Prata med en kollega om annat än jobb

Ta ett mellanmål i personalrummet

Gör pausgymnastik tillsammans med eleverna

Gör en avslappningsövning



Tips på avslappningsövningar:

<https://www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/avslappningsovningar/>