



STRESSHANTERING

Sara Lundström F22
Samverkansamanuens



INTRODUKTION

Vad är egentligen stress?



IKSU sport

SÖMN, MAT & MOTION

Grunden för allt



SÖMN, MAT & MOTION

- Ät
- Lyft
- SOV!
- Våga vila



Rutiner och fokus

- "Se studier som heltidsjobb"
- Rutin
- Examinande moment



OMTENTA?

Det kan hända även den bästa.



PRESTATIONSKRAV

- Jämför dig inte med andra
- Sätt upp egna mål
- Studenthälsan
- Vi är alla lika



LIVET UTANFÖR PLUGGET

Tro det eller ej – det existerar!

SAMMANFATTNING & TIPS

**Gå på
föreläsningar**

**Hitta en god
studiemiljö**

Använd internet

**Börja räkna själv
innan du sätter
dig i grupp**

**Prova olika
tekniker**

Ha kul!



TACK!

Frågor?