

Instrukcja: Rzuć kostką. Na *uśmiechu* zostajesz na tym polu przez jedną rundę. Na innych polach musisz wykonać zadanie lub odpowiedzieć na pytanie. Jeśli to zrobisz, zostajesz na tym polu lub idziesz do przodu według instrukcji. Jeśli tego nie zrobisz, wracasz do poprzedniego miejsca lub cofasz się według instrukcji. Na polach stresu zazwyczaj przytrafia ci się coś złego. Więc uważaj na stres, prowadź zdrowy tryb życia i... wygraj grę! (20 minut)

START	Relaks. Zrób 10 przysiadów!	Nazwij 3 źródła stresu. 2 pola do przodu lub do tyłu.	Stres. Ważny egzamin. Opuszczasz kolejkę.	Relaks. Opowiedz kawał.		Dlaczego odczuwamy stres? 2 pola do przodu lub do tyłu.	Stres. Zapaliłeś papierosa. 5 pól do tyłu.	
	Relaks. Przeleżałeś cały weekend na kanapie. Opuszczasz kolejkę.	Stres. Jesz zbyt dużo słodczy. 3 pola do tyłu.	Relaks. Powiedz 3 ciekawe fakty o twoim hobby.		Stres. Zbyt ciężko pracujesz. 2 pola do tyłu.	Relaks. Jakie 3 rzeczy osiągniesz w przyszłości?	Stres. Miałeś wypadek. Opuszczasz kolejkę.	Relaks. To wspaniały dzień! 3 pola do przodu.
	STRES GRA						Jakie są krótko-terminowe konsekwencje stresu? 2 pola do przodu lub do tyłu.	Jakie są symptomy stresu? 2 pola do przodu lub do tyłu.
Relaks. Powiedz dlaczego lubisz najlepszego przyjaciela.	META		Jakie są długo-terminowe konsekwencje stresu? 1 pole do przodu lub do tyłu.		Relaks. Masz urodziny. Jesteś niesamowity/-a. Rzuć kostką jeszcze raz.	Stres. Jest powódź. Biegnij 5 pól do tyłu.	Stres. Wypiłeś alkohol. 4 pola do tyłu.	
Stres. Zjadłeś zbyt dużo fast food-u. 3 pola do tyłu.			Relaks. Powiedz 3 dobre rzeczy o twoim sąsiedzie.	Stres. Twoja sympatia z tobą zerwała. Opuszczasz kolejkę.	Relaks. Nazwij 3 warzywa i owoce na litery a, b, c.	Stres. Pobierasz się. Biegnij 5 pól do przodu.	Wyjaśnij dlaczego stres jest negatywny. 2 pola do przodu lub do tyłu.	Stres. Zażyłeś narkotyk. Wypadasz z gry.
	Relaks. Powiedz 3 dobre rzeczy o twoim sąsiedzie.	Stres. Twoja sympatia z tobą zerwała. Opuszczasz kolejkę.	Relaks. Nazwij 3 warzywa i owoce na litery a, b, c.	Stres. Pobierasz się. Biegnij 5 pól do przodu.	Wyjaśnij dlaczego stres jest negatywny. 2 pola do przodu lub do tyłu.	Stres. Zażyłeś narkotyk. Wypadasz z gry.	Wyjaśnij dlaczego stres może być pozytywny. 2 pola do przodu lub do tyłu.	