

Reactie bij angst

Hoe reageert je lichaam als je bang bent? Lees de reacties en kruis aan, wat voor jou van toepassing is. Vul de reacties aan. Praat erover met je klasgenoten.

Als ik bang ben ...

- krijg ik koude voeten.
- krijg ik het erg warm.
- spreek ik heel zacht.
- kan ik me niet meer bewegen.
- word ik heel opgefokt en praat heel snel.
- word ik niet lekker.
- krijg ik buikpijn.
- krijg ik rode vlekken.
- word ik bleek.
- word ik rood.
- ga ik beven.
- krijg ik zweterige handpalmen.
- begin ik te stotteren.
- krijg ik een brok in de keel.
- word ik nerveus.


