Rewalidacja kl IB

STRES jak sobie z nim radzić?

Co to jest stres? Napisz.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Kiedy Ty odczuwasz stres?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Są różne sposoby radzenia sobie ze stresem (porozmawiamy o nich po powrocie do szkoły), ale każdy ma swój sposób na stres. Napisz, jak Ty radzisz sobie ze stresem.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Czy to, co robisz, pomaga Ci opanować stres?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Czy chciałbyś zrobić cos jeszcze? Coś, co byłoby dobre i mogło Ci pomóc? Napisz.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..