

Temat: Jak radzić sobie ze stresem

Witam Was 😊

1. Obejrzyjcie filmik

<https://www.youtube.com/watch?v=N9Ea3YYAGBA>

2. Zastanówcie się jakie Wy macie sposoby na radzenie sobie ze stresem?

Ja Wam proponuję 😊

Wstańcie od komputera, zróbcie sobie przerwę, odetchnijcie świeżym powietrzem i zrelaksujcie się 😊

Włączcie sobie swoją ulubioną muzykę lub poczytajcie ciekawą książkę lub chwilę poćwiczcie i myślę, że to będzie dobry sposób żeby się chwilę zrelaksować i zapomnieć o stresie.

Pozdrawiam was gorąco 😊 i pamiętajcie dbajcie o siebie i o swoich bliskich