

Stres, dlaczego nam jest potrzebny..?

Jesteśmy bombardowani codzienną dawką emocji, jedne z nich wywołują w nas radość zaś drugie stres, lęk i gniew. Niemniej jednak każda z tych reakcji i uczuć jest nam bardzo potrzebna- uczniom stojącym na progu egzaminu by wzięli się w garść i uzupełnili braki, lekceważącym zasady, aby zaczęli je przestrzegać. Sukcesem będzie znalezienie harmonii pomiędzy skrajnymi zachowaniami i emocjami. Podaję Wam dzisiaj propozycję, jak radzić sobie w sytuacji stresowej, jest to szczególnie ważne w rzeczywistości w której się znajdujemy. Zachęcam do lektury, analizy plakatów oraz kart pracy.

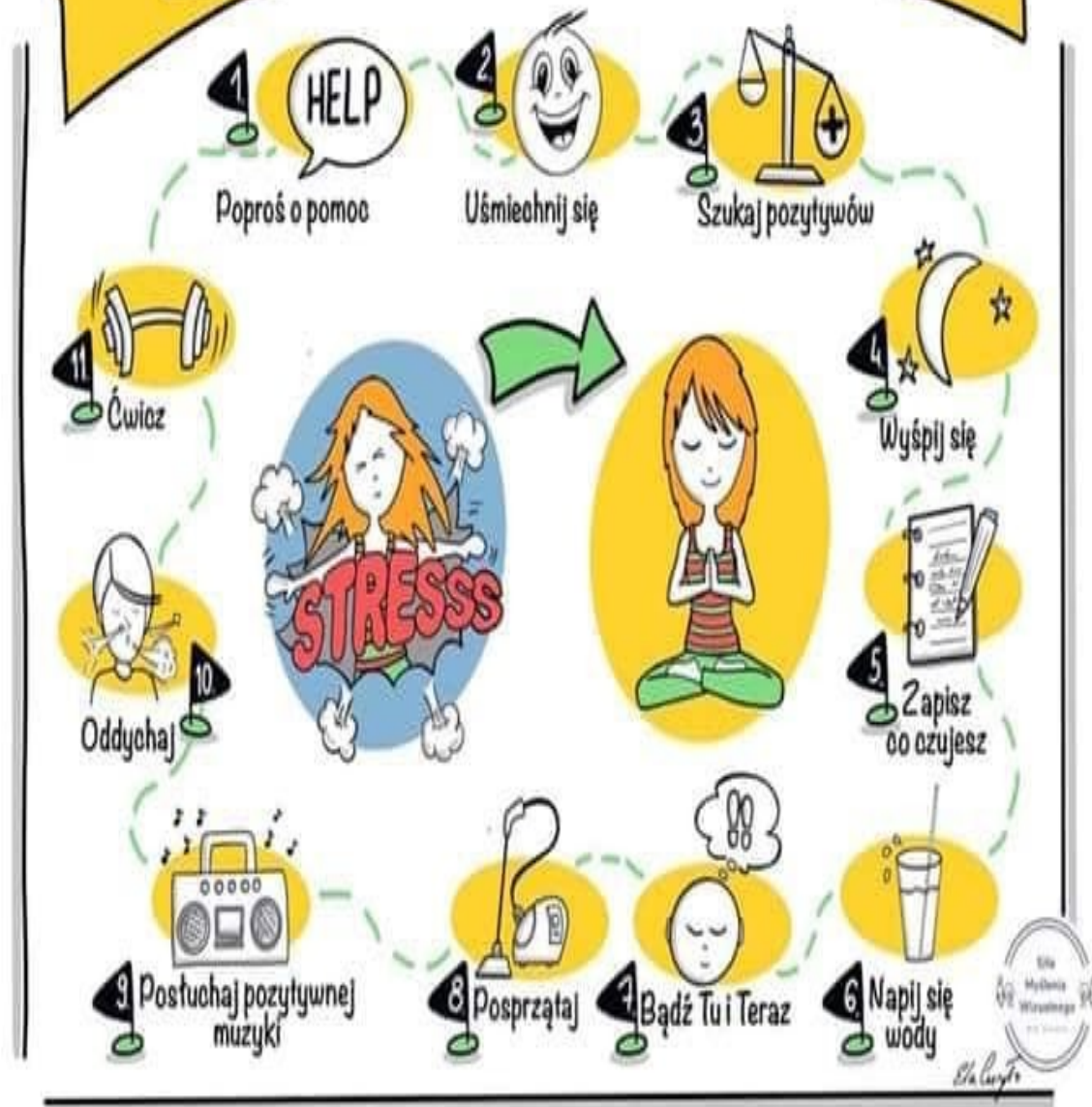
nr 2



nr 3



Sposoby na stress



Źródło: photo.php?

fbid=685707738832974&set=pcb.685708225499592&type=3&theater

<https://www.eduksiegarnia.pl/plansze-edukacyjne/sposoby-na-zlosc-zestaw-3-plakatow>