

### Ćwiczenie WALKA ZE STRESEM

*Pokoloruj te prostokąty, które mówią prawdę o Tobie*

Chodzę na długie spacery	Maluję lub rysuję	Hoduję w domu jakieś zwierzątko
Słucham muzyki	Biegam	Piszę opowiadania, wiersze, prowadzę pamiętnik
Jem zdrową, naturalną żywność	Uprawiam gry zespołowe	Rozmawiam z rodzicami
Gram na instrumencie muzycznym	Ćwiczę jogę lub inne ćwiczenia relaksujące	Pracuję w ogródku
Chodzę do teatru, kina, na koncerty	Uprawiam aerobic, pływam, jeżdżę na rowerze	Mam praktyczne hobby: majsterkuję, szyję, etc
Chodzę na wycieczki do lasu	Czytam książki	Surfuję po Internecie

A jakie Ty masz sposoby na radzenie sobie ze stresem?

CZAS WOLNY I ZDROWIE	JA SAM	JA I INNI
- Uprawianie sportu	- Poczucie zadowolenia z samego siebie	Przynależność do grupy w której można znaleźć oparcie