

Godzina wychowawcza

Klasa II B

05.11.2020

Temat: Oswajanie stresu.

Zagadnienia:

1. W jaki sposób pokonać stres.
2. Jakie metody są najwłaściwsze dla niwelowania i ograniczania uczucia stresu.
3. Rozmowa z bliską osobą – jako jeden z czynników łagodzących stres.
4. „W grupie różnie” czy „sam sobie jestem panem” – które z wymienionych postaw sprzyjają powstawaniu sytuacji stresujących.

W razie pytań kontakt przez: [m.soja@lodubienka.pl](mailto:m.soja@lodubienka.pl) lub WhatsApp

M.S.