

Sposoby radzenia sobie ze stresem

- ➡ **Rozmawiaj z bliskimi**, dzielenie się swoimi emocjami pomaga.
- ➡ **Bądź aktywny fizycznie**: spaceruj, biegaj, tańcz!
- ➡ **Znajdź czas na odpoczynek**, wysypiaj się.
- ➡ **Skorzystaj z metod relaksacyjnych**: medytacji, ćwiczeń oddechowych.
- ➡ **Znajdź hobby** i poświęć czas na to, co sprawia ci przyjemność.
- ➡ **Planuj swój dzień**, ustalaj priorytety.
- ➡ **Ograniczaj czas przed ekranem** przed snem.



PSSE Aleksandrów Kujawski