

Lekcje z poniedziałku 6 IV

Godzina wychowawcza Klasa VIII

T: Jak radzić sobie ze stresem?

Dzisiaj będziemy zastanawiać się nad tym, jak radzić sobie ze stresem. Niestety trudne i niepokojące sytuacje pewnie zdarzały się nam od czasu do czasu w przeszłości i prawdopodobnie będą się zdarzać.

Wchodzimy na stronę You Tube, wybieramy self mastery i szukamy odcinka pt. Jak radzić sobie z trudnościami i je wykorzystywać?

Z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych chciałabym życzyć Wam i Waszym rodzicom dużo zdrowia, zachowania pogody ducha w tym trudnym czasie i radości z bycia z bliskimi.