**TECHNIKI RELAKSACYJNE.**

WYSZUKAJ I POKOLORUJ ANTYSTRESOWY OBRAZEK NP.



Przygotuj tą kartę razem z rodzicami. Porozmawiajcie wspólnie, **co jest źródłem stresu dla dorosłych i dla was**, oraz o **sposobach dorosłych na radzenie sobie ze stresem**. Wspólnie zapiszcie **sposoby, które możecie wykorzystać do radzenia sobie ze stresem**.

Zapoznaj się artykułem:

* **Techniki relaksacji dla ciała i wyczerpanego umysłu,** <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/techniki-relaksacji-dla-ciala-i-wyczerpanego-umyslu-1>

# **Świadomy ruch sposobem na uwalnianie stresu,** <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/swiadomy-ruch-sposobem-na-uwalnianie-stresu>

# Jak radzić sobie ze stresem? Warsztaty dla uczniów, <https://www.youtube.com/watch?v=2H3rW60hlbM&t=4s>