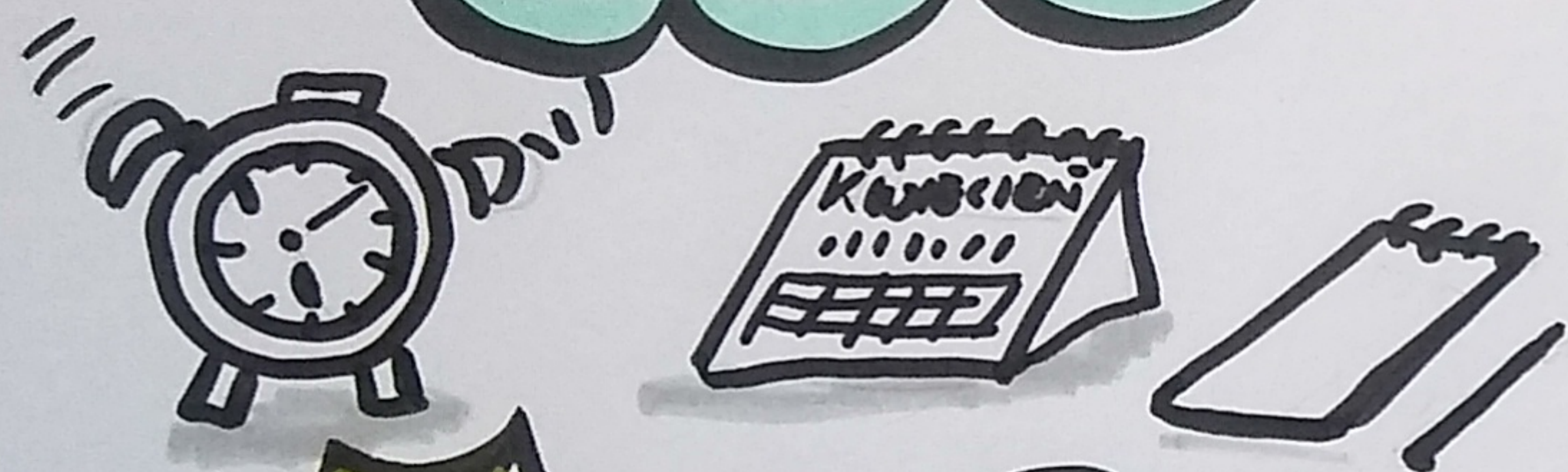


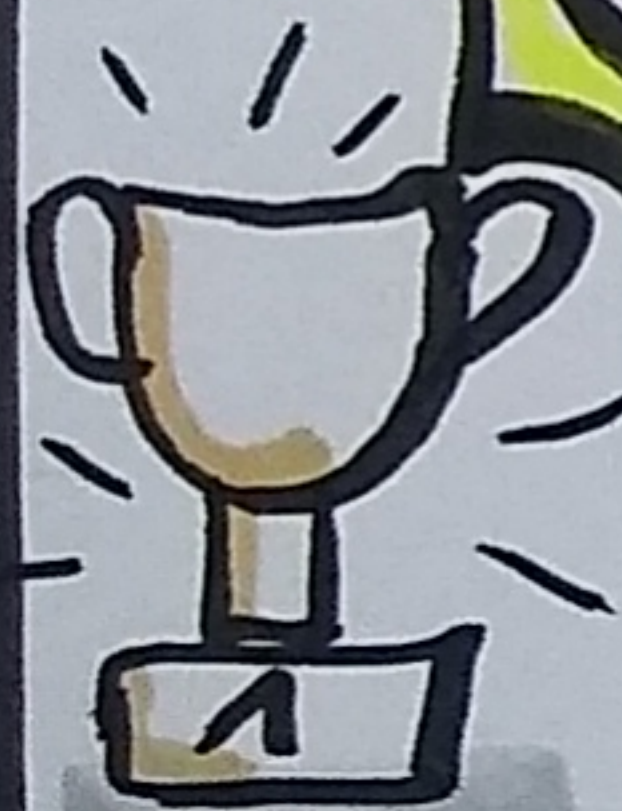
# JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

KLASY  
8

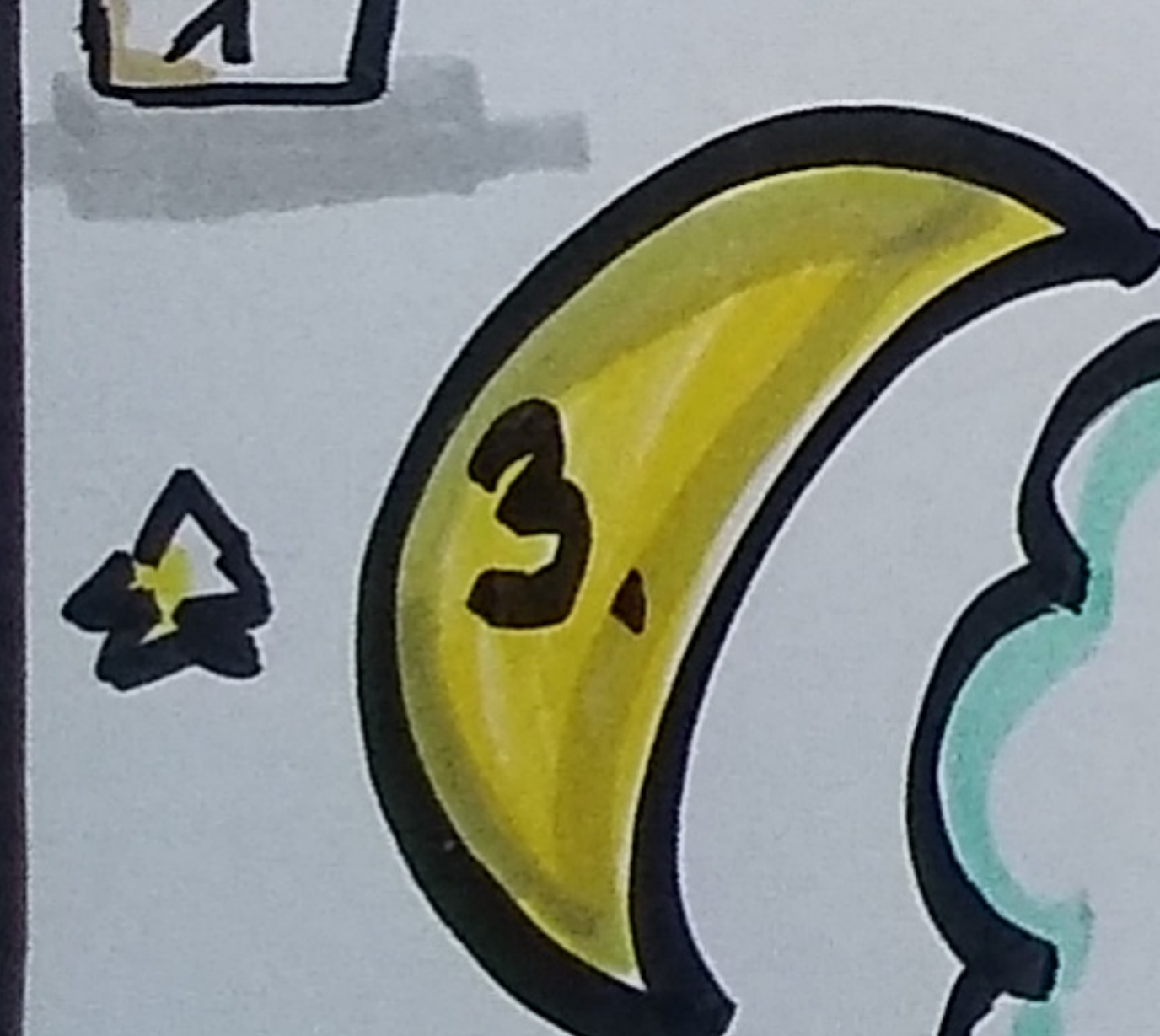
1. ZORGANIZUJ SWÓJ  
DZIEŃ.  
PLANUJ, ZAPISUJ.



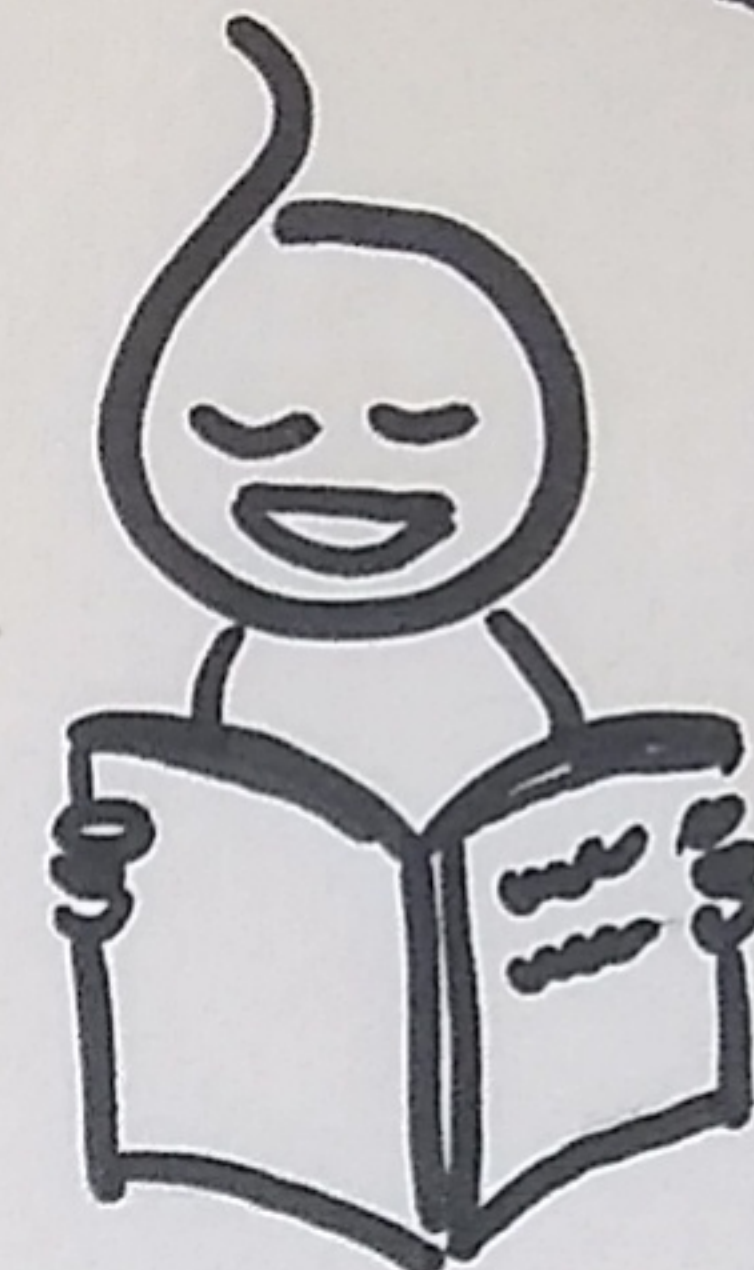
2. PAMIĘTAJ  
O POZYTYWNYM  
NASTAWIENIU



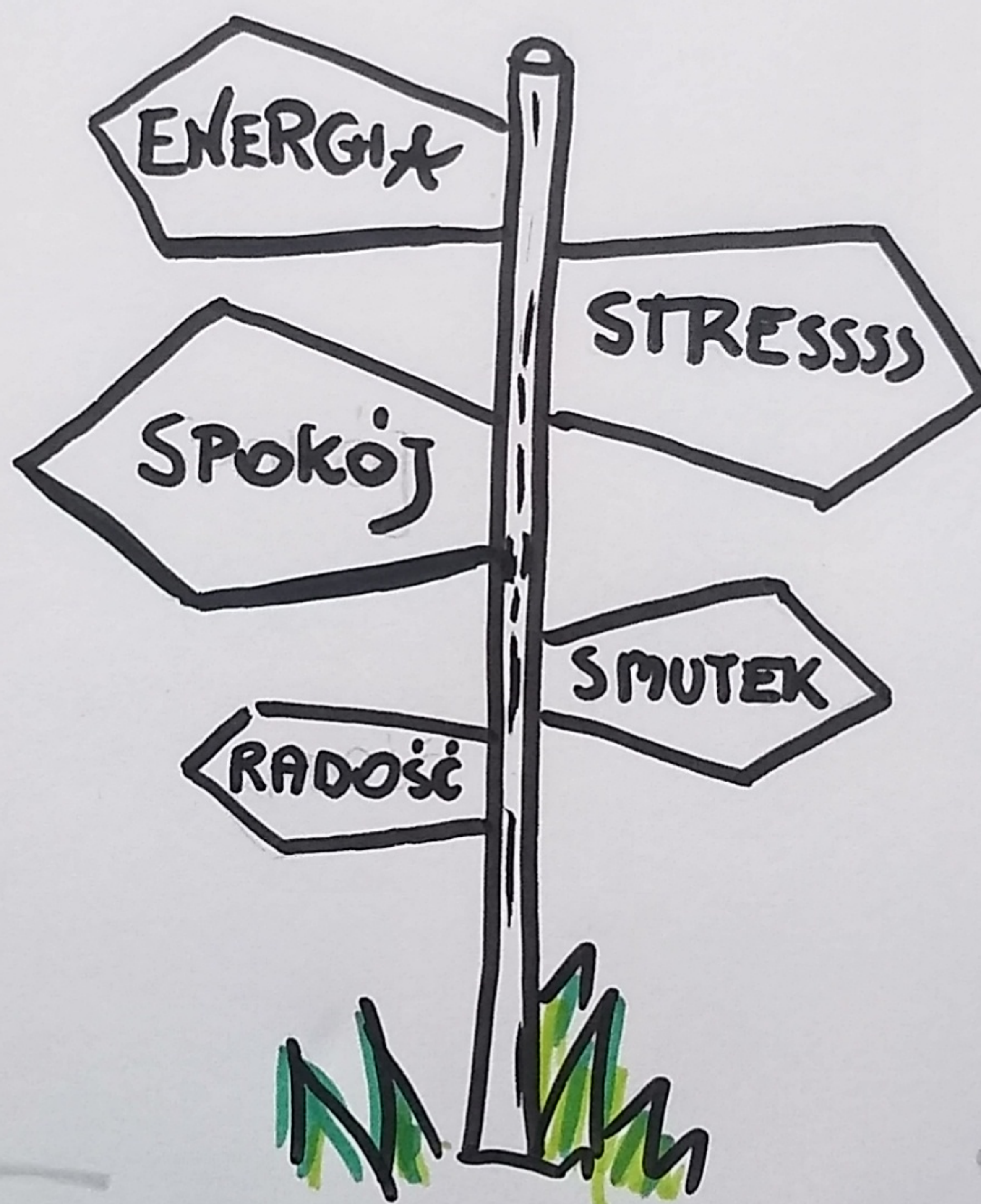
3. SPIJ  
7-8 GODZIN



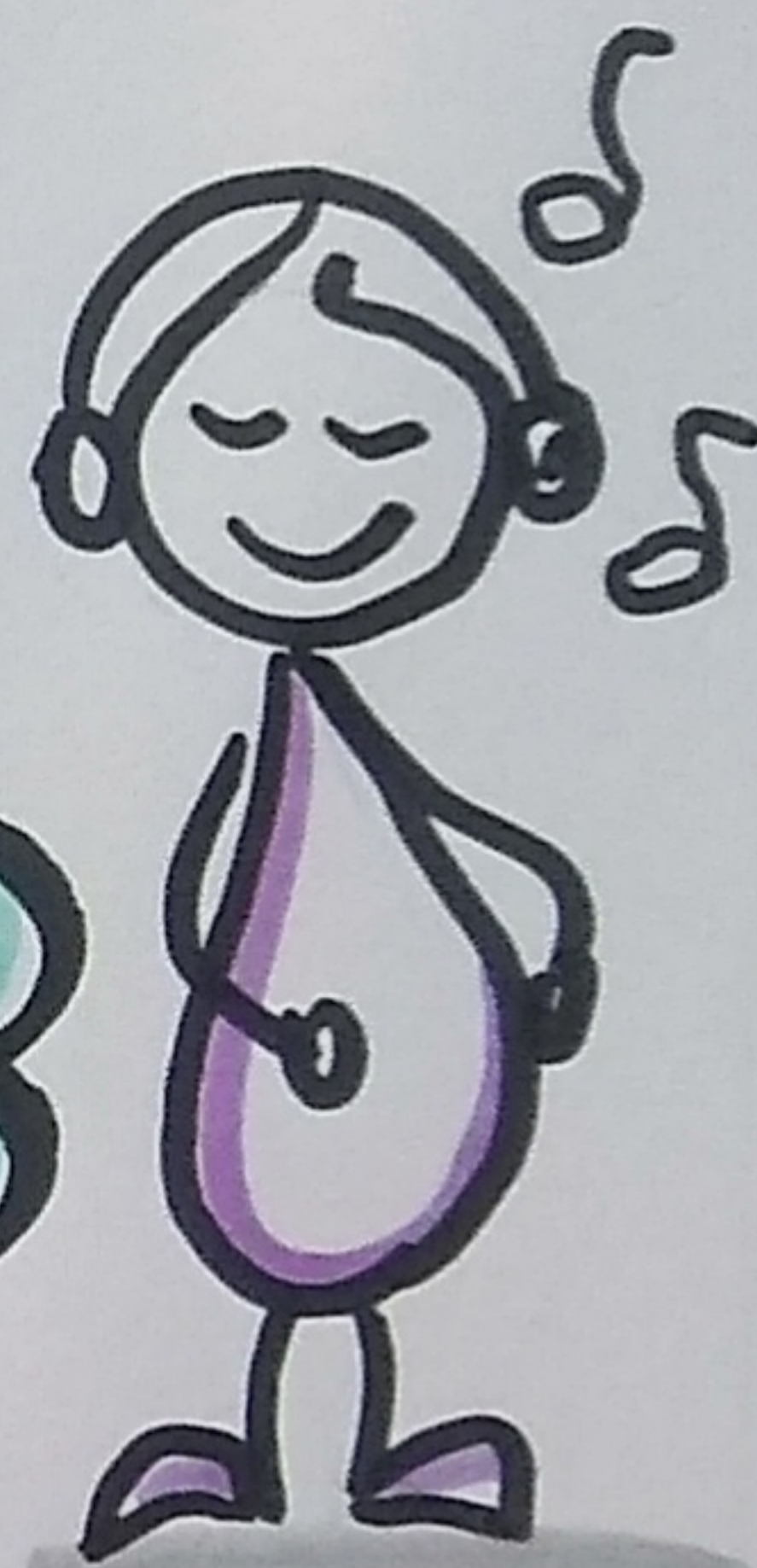
8. PROŚ O POMOĆ  
ROZMAWIJ



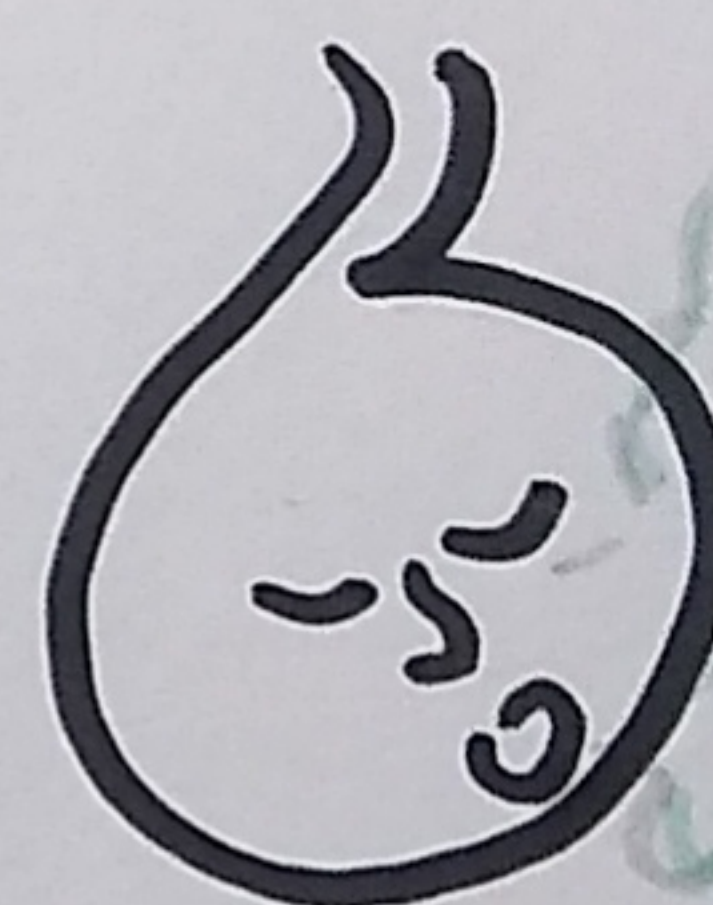
7. RELAKSUJ SIĘ  
UŚMIEKAJ



6. SŁUCHAJ  
MUZYKI

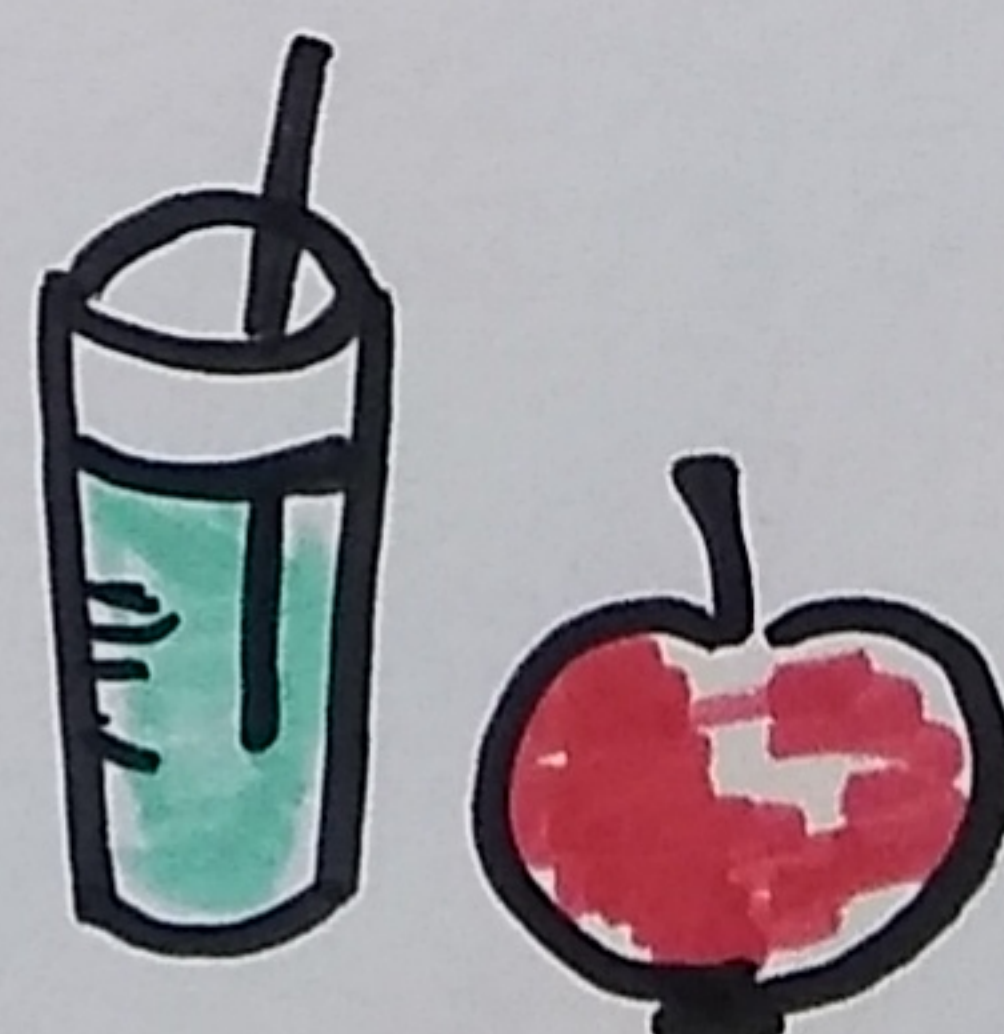


5. ODDYCHAJ  
GŁĘBOKO



wdech  
wydech

4. JEDZ ZDROWO  
PIJ WODĘ



# ZOSTAŃ W DOMU

E. Świrnychiuk