1. Zapoznaj się z tematem na stronie internetowej: <https://epodreczniki.pl/a/radzimy-sobie-ze-stresem/DtWR0roTI>
2. Zapisz temat w zeszycie
3. Odpoczynek jest kluczem do sukcesu. Wyjaśnij dlaczego?
4. Stres, to reakcja organizmu na działanie czynnika zaburzającego stan równowagi fizycznej i psychicznej. Wymień czynniki stresujące nas.
5. Kiedy mamy do czynienia ze stresem korzystnym, a kiedy ze szkodliwym. Odpowiedź zapisz w zeszycie.