

# Stres i jak sobie z nim radzić

kl. 4-6

**klasy 4-6**

podstawa: edukacja zdrowotna kl. 4-6: dz. 5-6 (podstawa 2026)

## POLECENIE

## Uzupełnij.

## Stres w ciele, myślach i emocjach.

stres to...

## stres w ciele

\_\_\_\_\_

## stres w myślach

## stres w emocjach

## sposób 1

## sposób 2

### sposób 3

## sposób 4

[illegible]