

**Temat: Stres i sposoby walki z nim.**

1. Proszę zapoznać się z informacją ze str. 130 -132 na temat stresu.

2. Proszę odpowiedzieć pisemnie na pytania:

- a) *Co to jest stres?*
- b) *Jakie są najczęstsze dolegliwości wywołane stresem?*
- c) *Jakie są sposoby walki ze stresem?*
- d) *Jakie są skutki długotrwałego stresu?*

Notatki lub zdjęcia z notatek proszę przesłać na adres: [m.bucik4@gmail.com](mailto:m.bucik4@gmail.com)