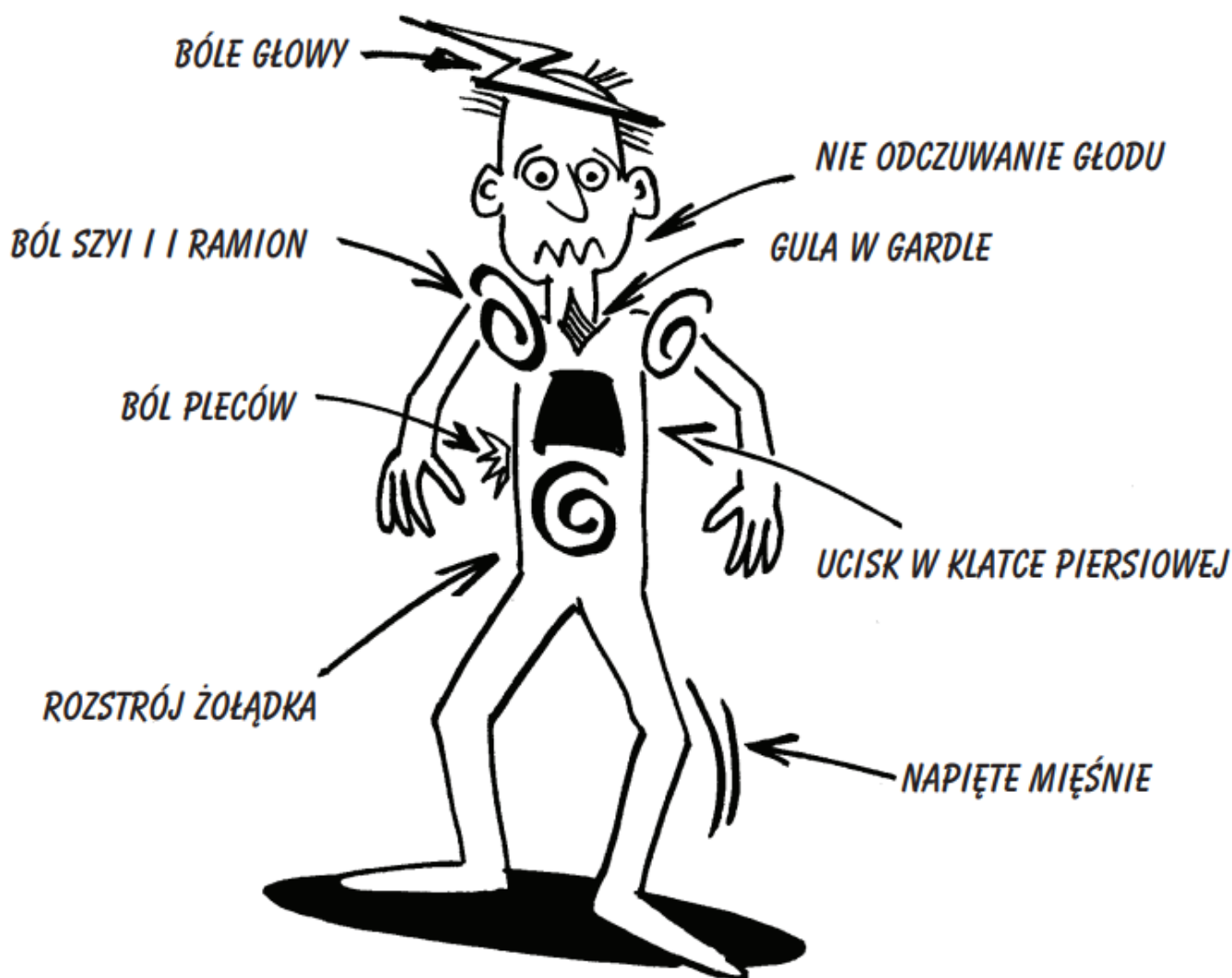


Czy wiesz, jakie sygnały doświadczania stresu wysyła do Ciebie Twoje ciało?



Czy wiesz, jakie sygnały doświadczania stresu wysyła do Ciebie Twoje ciało?

W sytuacji stresu, wiele osób ...

...nie może się skupić



...łatwo wpada w gniew



...nie może usiedzieć spokojnie



...nie może spać



... jest smutnych albo ma poczucie winy



...martwi się



...płacze



...czuje się bardzo zmęczonych



...zmienia się ich apetyt.



Jak sobie radzić w sytuacjach stresu?



Porozmawiaj z kimś bliskim

Rozwijaj swoje hobby



Bądź aktywny, aktywna

Wysypiaj się



Język polski jako obcy

(ZAS TO PIENIĄDZ!



PORY DNIA



rano
przed południem
w południe
po południu



wieczorem
w nocy

DNI TYGODNIA

poniedziałek	w poniedziałek
wtorek	we wtorek
środa	w środę
czwartek	w czwartek
piątek	w piątek
sobota	w sobotę
niedziela	w niedzielę



Fundacja

Fundacja SOK oferuje **bezpłatne** szkolenie dla lektorów języka polskiego jako obcego wraz z komponentem regulacji emocjonalnej oraz **materiały dydaktyczne** dla lektorów.



www.samodzielnoscodkuchni.pl



504-163-326



szkolenia@sokfoundation.org.pl

Język polski jako obcy

MIESIĄCE



styczeń

w styczniu

luty

w lutym

marzec

w marcu

kwiecień

w kwietniu

maj

w maju

czerwiec

w czerwcu

lipiec

w lipcu

sierpień

w sierpniu

wrzesień

we wrześniu

październik

w październiku

listopad

w listopadzie

grudzień

w grudniu

PORY ROKU

wiosna



wiosną

lato



latem

jesień



jesienią

zima



zimą



Fundacja

Fundacja SOK oferuje **bezpłatne** szkolenie dla lektorów języka polskiego jako obcego wraz z komponentem regulacji emocjonalnej oraz **materiały dydaktyczne** dla lektorów.



www.samodzielnoscodkuchni.pl



504-163-326



szkolenia@sokfoundation.org.pl

Język polski jako obcy

czzerwony



czarny



zielony



różowy



fioletowy



niebieski



brązowy



żółty



pomarańczowy



biały



szary

