

ZDROWIE PSYCHICZNE - CHALLENGE

CHECK-LISTA



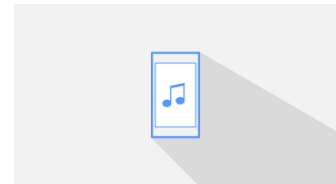
Dzień 1

Powiedz sobie komplement, zapisz go i powieś nad biurkiem



Dzień 2

Stwórz swoją playlistę utworów, które poprawiają Ci humor



Dzień 3

Przygotuj dla siebie dyplom za dowolne osiągnięcie tego dnia



Dzień 4

Idź na spacer



Dzień 5

Zadzwoń do przyjaciółki, przyjaciela



WEEKEND

Spotkaj się z kolegami, koleżankami



Obrazy pochodzą ze strony: <https://pixabay.com/pl/>

Przygotowanie: Ewa Podemska, pedagog szkolny