



## Ruch pomaga w radzeniu sobie ze zmartwieniami

Gdy jesteś zmartwiony twoje ciało zaczyna inaczej funkcjonować. Twoje serce szybciej bije, mięśnie się napinają, może cię boleć brzuch. By lepiej się poczuć, potrzebujesz pozbyć się napięcia, które się w tobie nagromadziło. Najlepszym na to sposobem jest ruch lub zabawa.

Narysuj albo wymień zabawy i aktywności fizyczne, które pomogą ci pozbyć się napięcia z ciała.