



ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

Από τα παρακάτω πλαίσια, σημειώστε με ένα «X» τους τυπικούς τρόπους αντιμετώπισης του άγχους.

Στο άδειο πλαίσιο γράψτε τον δικό σας τρόπο αντιμετώπισης του άγχους, εάν έχετε.

Τι κάνω για να εξαλείψω το άγχος:	X
Πηγαίνω για μεγάλες βόλτες	
ακούω μουσική	
Τρώω υγιεινά τρόφιμα	
Παίζω ένα μουσικό όργανο	
Πηγαίνω σε συναυλίες και πάρτι	
ζωγραφίζω ή ζωγραφίζω	
Παίζω ομαδικά παιχνίδια	
Κάνω γιόγκα	
Γυμνάζομαι στο γυμναστήριο	
κάνω ποδήλατο	
διαβάζω βιβλία	
διαλογίζομαι	
Ξοδεύω χρόνο σε χόμπι	
συναντώ τους φίλους μου	
Έχω ένα κατοικίδιο στο σπίτι	
Κάνω κηπουρική	

