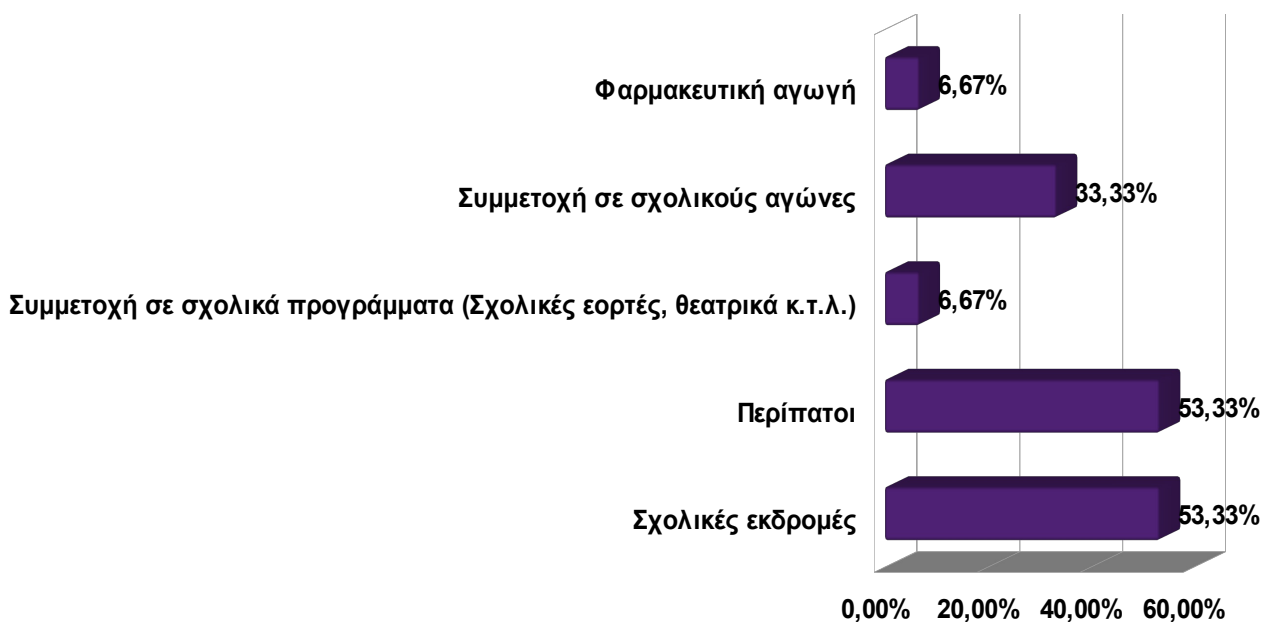


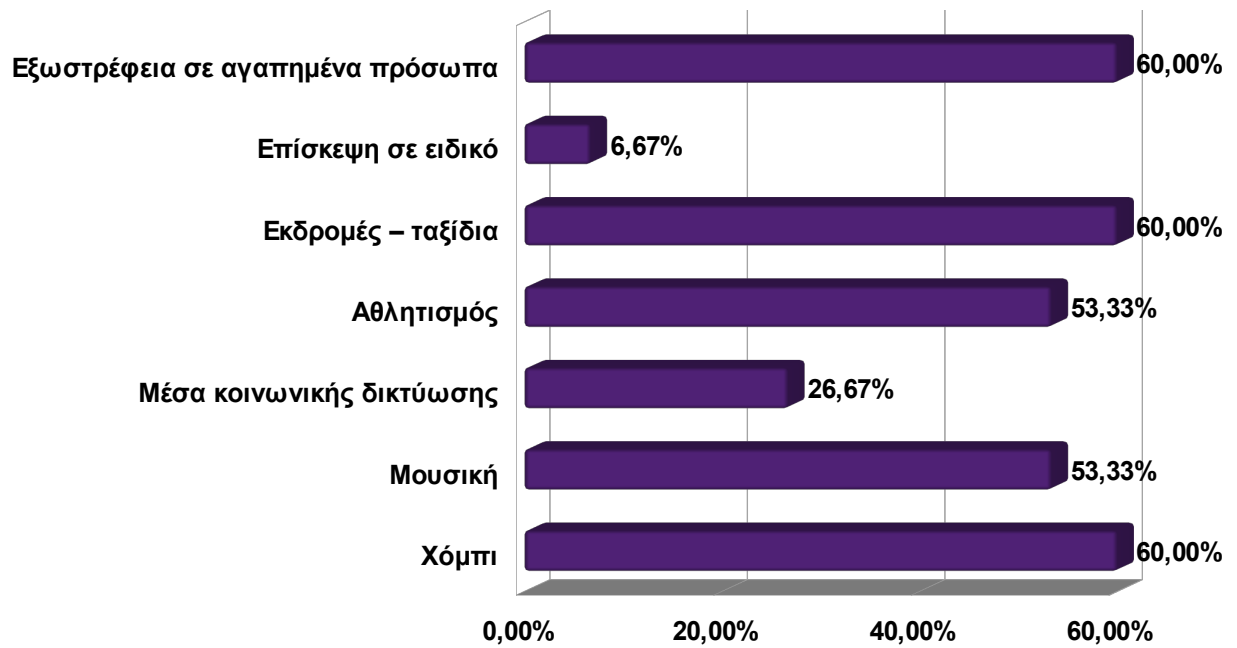
Σχολική Μονάδα: 13ο ΓΕΛ ΠΑΤΡΑΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΤΙΜΗΣΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

1. Ποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες θεωρείς ότι σε βοήθησαν περισσότερο στη διαχείριση του άγχους;



2. Ποια από τα παρακάτω θα διατηρήσεις στην καθημερινότητά σου και μετά τις εξετάσεις για την αποσυμπίεση από το άγχος;



3. Ποιες από τις παρακάτω συνήθειες σκέφτεσαι να περιορίσεις μετά τις εξετάσεις;

