

## Jak dbać o swój nastrój? [1]



Dziś dowiesz się, jak zadbać o swój nastrój na co dzień, co w tym pomaga i jaka jest rola myślenia pozytywnego.

1. Obejrzyj film, w którym psycholog podpowie Ci, dlaczego warto myśleć pozytywnie i jak to robić:

[https://www.youtube.com/watch?v=DLtvnRvzTs0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=DLtvnRvzTs0&feature=emb_logo) [2]

Jakie najważniejsze wnioski wyciągniesz dla siebie z filmu? Co najbardziej Cię zainteresowało i jak na co dzień dbasz o swój nastrój?

2. Po filmie zrób 3 krótkie ćwiczenia, które pomogą Ci wspierać samego siebie i poprawiać swój nastrój. Może Ci się przydać teraz kartka i długopis.

**Zadanie 1.** Stwórz własną listę rzeczy, które najbardziej lubisz robić i budzą u Ciebie pozytywne emocje. (np. muzyka, jedzenie, zapach, miłe chwile). Możesz ozdobić ją rysunkami. Zachowaj tę listę i wracaj do niej jak najczęściej.

**Zadanie 2.** Wybierz swoją ulubioną muzykę i zatańcz do niej w taki sposób, na jaki masz ochotę. Mogą to być podskoki, machanie rękami, klaskanie lub znany Ci układ taneczny.

Rób takie przerwanki np. podczas nauki, kiedy czujesz zmęczenie i zmęczoność.

**Zadanie 3.** Pomyśl o tym, za co czujesz wdzięczność i komu chcesz za coś podziękować. Zapisz to na kartce. Warto coś zapisać takie powody do wdzięczności.

Oprac. M. Stanek-Moż

Na podstawie scenariusza p. Joanny Grochali

**Source URL:** <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2009>

### Links:

[1] <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2009>

[2] [https://www.youtube.com/watch?v=DLtvnRvzTs0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=DLtvnRvzTs0&feature=emb_logo)

