

GDDW-godzina do dyspozycji wychowawcy

Moi Drodzy Uczniowie

9

05.06.

Temat: Jak dbać o dobry nastrój?

Umiejętności dostrzegania dobrych stron i pielęgnowania w sobie dobrych emocji ma pozytywny wpływ na odporność psychiczną i jakość życia.

Uwierzcie, że macie wpływ na to jak odbieracie rzeczywistość i to, co Was spotyka, ponieważ nastawianie do życia rodzi się w głowie, a pozytywne myślenie można trenować. Obejrzyj film:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=171&v=DLtvnRvzTs0&feature=em_b_logo USIĄDŹ WYGODNIE ZAMKNIJ OCZY Przymnij sobie wakacje, które wspominasz najlepiej. Gdzie wtedy byłeś/byłaś? Co Cię otaczało? Co widziałeś/aś wokół siebie? Przymnij sobie krajobrazy, kolory, architekturę, miejsca, które najmocniej zapadły Ci w pamięć. Z kim spędzałeś/aś czas? Kto towarzyszył Ci w odkrywaniu tego miejsca? Jakie wspólne przygody mieliście? Jak spędzaliście ten czas? Jak wyglądały Wasze dni? Co wtedy jedliście? Jaka potrawa szczególnie zapadła Ci w pamięć? Jaki miała smak? Wróć w te miejsca myślami. Rozejrzyj się dookoła. Co widzisz? Co słyszysz? Co czujesz? CZY POLEPSZYŁ CI SIĘ NASTRÓJ? DLACZEGO NASTRÓJ SIĘ POLEPSZYŁ?

<https://www.youtube.com/watch?v=DLtvnRvzTs0>