

24.04.20r. Godzina wychowawcza 6a Agnieszka Granops

Temat: Jak dbać o dobry nastrój?

Moi Drodzy! Na dzisiejszej godzinie wychowawczej powiem Wam, jak należy dbać o dobry nastrój, samopoczucie i pozytywne nastawienie. Myślę, że w obecnej sytuacji ten temat jest niezwykle istotny.

Chciałabym, żebyście po tej lekcji uświadomili sobie, że macie wpływ na to jak odbieracie rzeczywistość, to co Was spotyka, ponieważ nastawienie rodzi się w głowie, a pozytywne myślenie można trenować ☺



Ćwiczenie wprowadzające

Usiądź wygodnie, odłóż wszystkie przedmioty. Wycisz też telefon. Zastanów się i przypomnij sobie wakacje, które wspominasz najlepiej.

Gdzie wtedy byłeś/byłaś?

Co Cię otaczało?

Co widziałeś/aś wokół siebie?

Przypomnij sobie krajobrazy, kolory, architekturę, miejsca, które najmocniej zapadły Ci w pamięć.

Z kim spędzałeś/aś czas?

Kto towarzyszył Ci w odkrywaniu tego miejsca?

Wróć w te miejsca myślami. Rozejrzyj się dookoła. Co widzisz? Co słyszysz? Co czujesz? Skup się na uczuciach, które Ci towarzyszą.

Widzisz, dzięki naszej pamięci w każdej chwili mamy dostęp do miłych wydarzeń, które zdarzyły się w naszym życiu. Są one niezwykłym źródłem pozytywnych emocji. A nasz mózg jest tak skonstruowany, że nie musimy fizycznie znajdować się w konkretnym miejscu, aby emocje wróciły. Co więcej, rozbudzenie miłych emocji sprawia, że nasz nastrój się polepsza. **Magazynowanie pozytywnych przeżyć buduje pozytywne nastawienie do życia.**

Obejrzyj filmik. Myślę, że rozbudzi w Tobie refleksje, jak wielką moc i wpływ mają wspomnienia na nastrój, jaki wpływ ma dbanie o pozytywne myśli i uczucia na nasze życie.

<https://youtu.be/DLtvnRvzTs0>

W codziennym życiu rzadko zastanawiamy się nad rolą emocji. Bardziej dostrzegamy te emocje, które są trudne do przeżywania, tj. strach, lęk, smutek. Pozytywne myśli i uczucia to nie tylko kwestia naszej osobowości i wydarzeń, które nas spotykają, ale także naszego stosunku do świata i naszej dbałości o higienę psychiczną. **Aby na co dzień być bardziej radosnym i pogodnym człowiekiem, wystarczy zacząć trenować.**

I TO WASZA PRACA DOMOWA! ☺

Mam jeszcze dla Ciebie niespodziankę. Taniec, podskoki, to ruch, który dostarcza mózgowi wiele dobrych emocji. Ruszając się w rytm muzyki rozluźniamy ciało i umysł. Może spróbujesz?

https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs

Kochani! Myślmy pozytywnie. Na pewno wszystko niedługo wróci do normy i niedługo się zobaczymy. Musimy w to wierzyć! Pozdrawiam Was serdecznie i życzę zdrowia. Na zakończenie <https://www.youtube.com/watch?v=QRxH-II0OsA>

Agnieszka Granops

PS. Cieszę się, że ostatnia lekcja dot. wirtualnego zwiedzania muzeów tak Wam się spodobała.

Może ten artykuł też Wam się spodoba?

<https://culture.pl/pl/artykul/kanoniczne-dziela-sztuki-nowych-mediow>