

## Zajęcia społeczne

**Moi drodzy uczniowie!**

**Za kilka dni rozpoczną się wakacje. Choć nie każdy z Was będzie mógł wyjechać i większość z nas zostanie w domu, a ten nieszczęsny korona wirus nie chce nas opuścić, to życzę Wam, żeby optymizm Was nie opuszczał.**

**Optymizm – czyli pozytywne nastawienie do życia, pełne nadziei, że będzie dobrze**

*A oto kilka rad ode mnie.*

### **Zadbaj o przyjaźnie**

Konieczne realne, nie wirtualne znajomości! Nic tak nie poprawia nastroju jak wspólny śmiech z koleżanką albo wypłakanie się na ramieniu osoby, której można zaufać.

### **Wyjdź na powietrze**

Naukowcy dawno udowodnili, że regularny kontakt z naturą poprawia humor.

### **Wychodź z psem**

To dwa w jednym. Kontakt z naturą, świeże powietrze i prawdziwa przyjaźń. To też okazja do poznania innych „psiarzy”. A jeśli nie masz psa? Niech to cię nie smuci! Zawsze możesz zakolegować się z sympatyczną dziewczyną z klasy i pomóc jej... wyprowadzać jej psa.

### **Szukaj okazji do (u)śmiechu**

Unikaj towarzystwa ponurych ludzi, którzy umieją tylko narzekać. Daj się rozbawić zaskakującym memom i koleżance, która świetnie opowiada kawały.

### **Słuchaj muzyki**

Niech muzyka, którą wybierzesz, świadomie utrzymuje twój nastrój na poziomie o nazwie: pogodny.

### **Włącz dobre myśli!**

W każdej sytuacji szukaj jasnych stron. Nie wiesz, jak to robić? Sięgnij po klasyczną książkę, „Pollyanna” – a ja na pewno to docenię! ☺ ☺ ☺

### **Ucz się nowych rzeczy**

Graj na gitarze, rób tricki na deskorolce, tańcz. To dobre dla całego twojego ciała, włącznie z mózgiem.

### **Ćwicz**

Zafunduj sobie dodatkową dawkę optymizmu np. tańcząc albo grając z kolegami w siatkę.

### **Wyłącz komputer i telefon**

Tak raz na jakiś czas. I na chwilę. Zobaczysz, jaki staniesz się kreatywny i będziesz mógł skupić się np. na swojej pasji.

### **Szukaj dystansu**

Jeśli w twoim życiu wydarza się coś smutnego, trudnego, wyobraź sobie, że jest... rok później. Naprawdę dalej tak przeżywałbyś tę sprawę?

### **Śpij co najmniej 8 godzin dziennie**

Wypoczęty człowiek to ktoś zadowolony, chętny do działania, któremu niestraszne nawet trudności, które spotyka na swojej drodze.