**ZAJĘCIA Z WYCHOWAWCĄ II E**

We wtorek powinny odbyć się zajęcia z wychowawcą. Niestety z racji tego, że znajdujemy się w takiej a nie innej rzeczywistości do zajęć tych będę Was motywować w inny sposób.

Proszę zapoznać się z lekcją…

**Temat: Jak dbać o dobry nastrój w czasie pandemii i nie tylko.**

Dzięki naszej pamięci w każdej chwili mamy dostęp do miłych wydarzeń z naszego życia. Są one źródłem pozytywnych emocji. Nasz mózg jest tak skonstruowany, że nie musimy fizycznie znajdować się w konkretnym miejscu, aby emocje do nas wróciły. Rozbudzenie miłych wspomnień sprawia, że nasz nastrój się polepsza, zwiększa się nam radość i motywacja do działania.

Pozytywne myślenie i uczucia to nie tylko kwestia naszej osobowości i wydarzeń, które nas spotykają, ale także naszego stosunku do świata. Aby na co dzień być radosnym i wesołym wystarczy zacząć trenować.

Zapoznaj się z filmem pt.” Dlaczego warto trenować pozytywne myślenie?” Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=DLtvnRvzTs0>

Będziecie mogli się dowiedzieć, czy jest możliwe trenowanie pozytywnego myślenia i dlaczego taki trening jest nie mniej ważny niż ruch i zdrowe odżywianie.

Zachęcam również do krótkiego treningu, dzięki któremu będziecie mogli poczuć pozytywne emocje i ich moc na sobie.