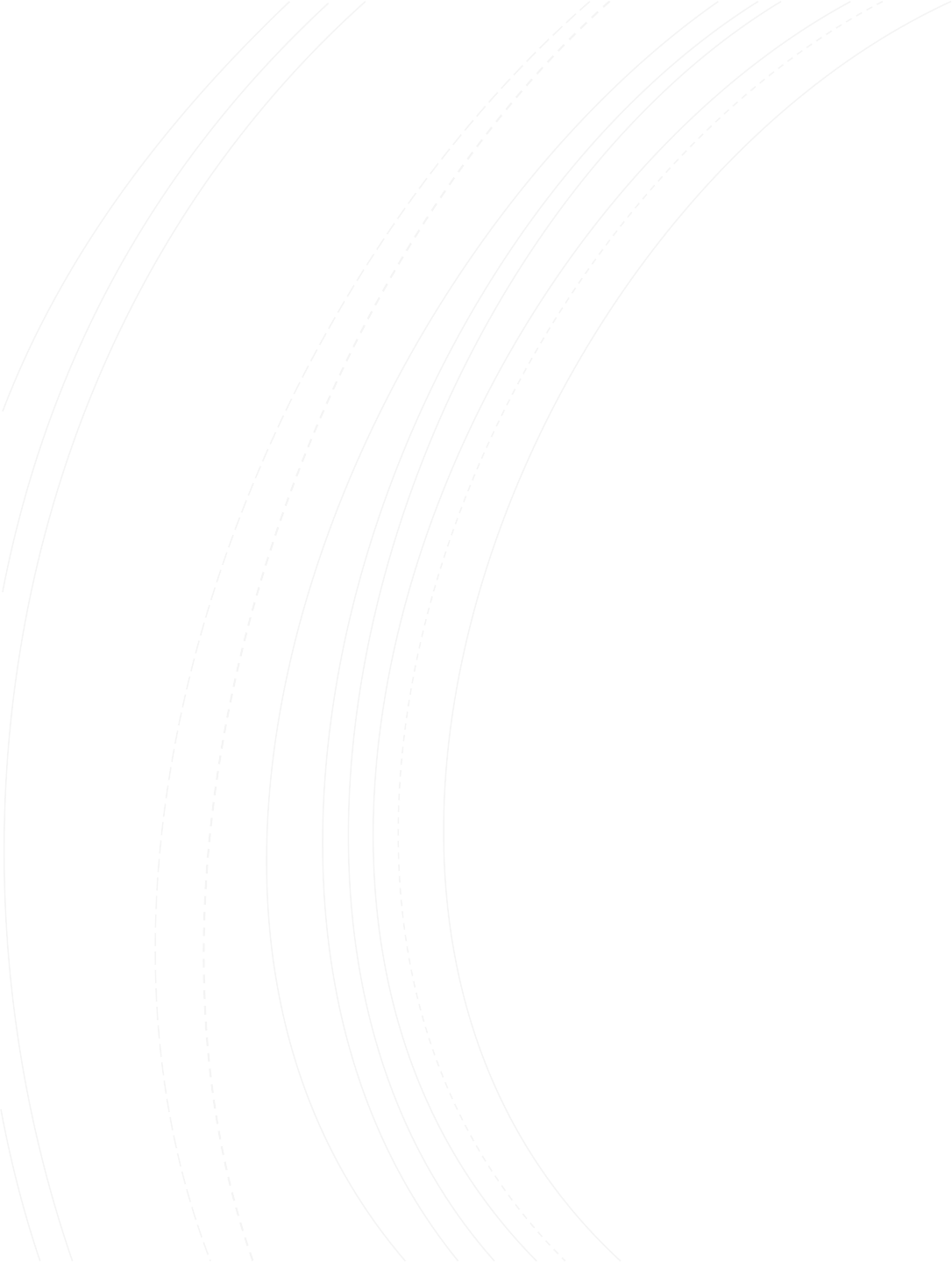


Moje samopoczucie

Jakie jest w ostatnim czasie?



BARDZO DOBRY



**1**



**3**



**4**



**5**



**6**



**7**



**8**



**10**

Oceń swój nastrój w skali od 0 do 10

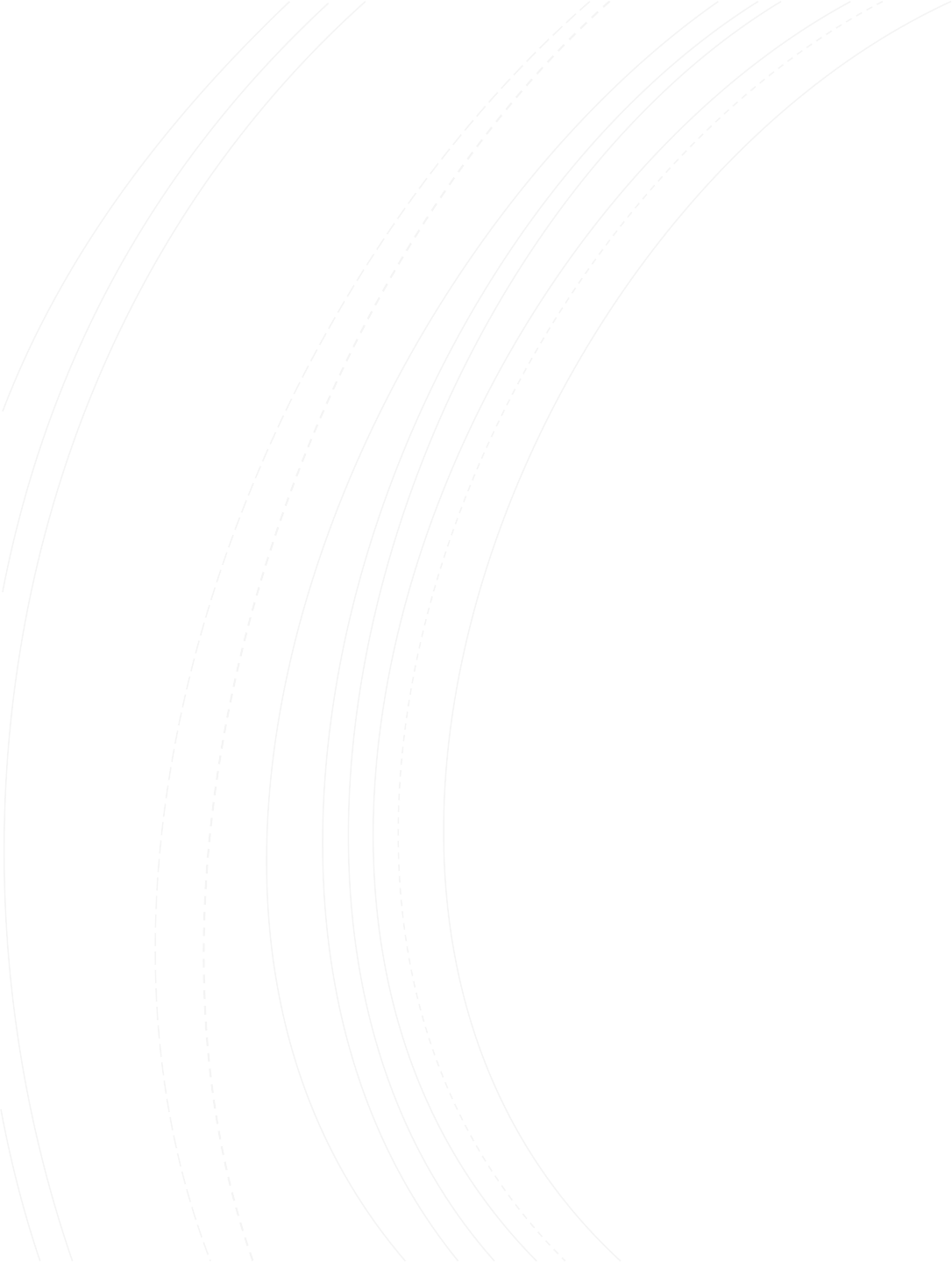


**9**



**2**

ZŁY



10

9

8

Twoje samopoczucie

w poszczególnych dniach tygodnia

7

6

5

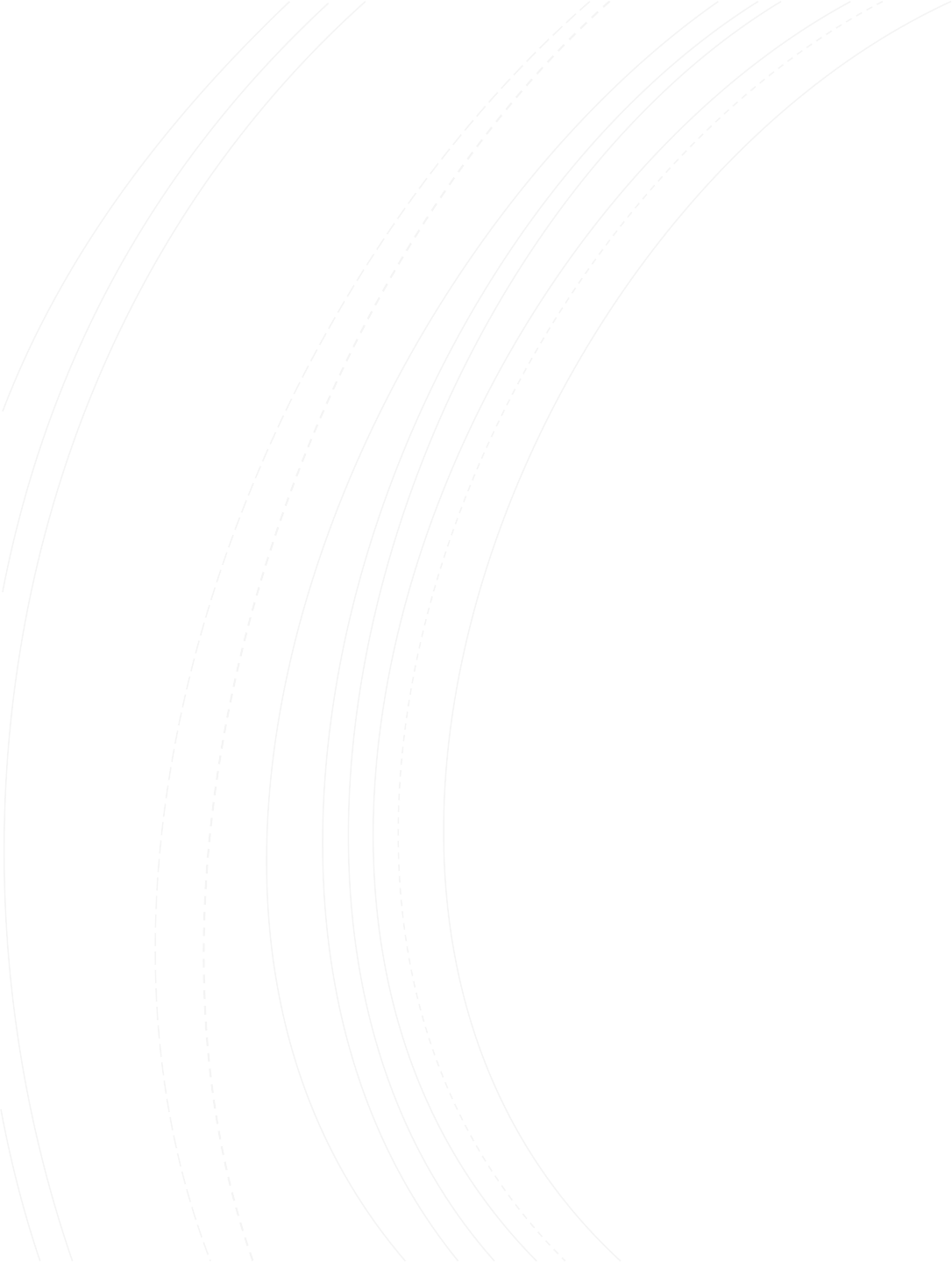
4

3

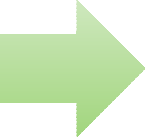
2

1

PN WT ŚR CZW PT SB ND

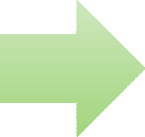


## W jakich sytuacjach?

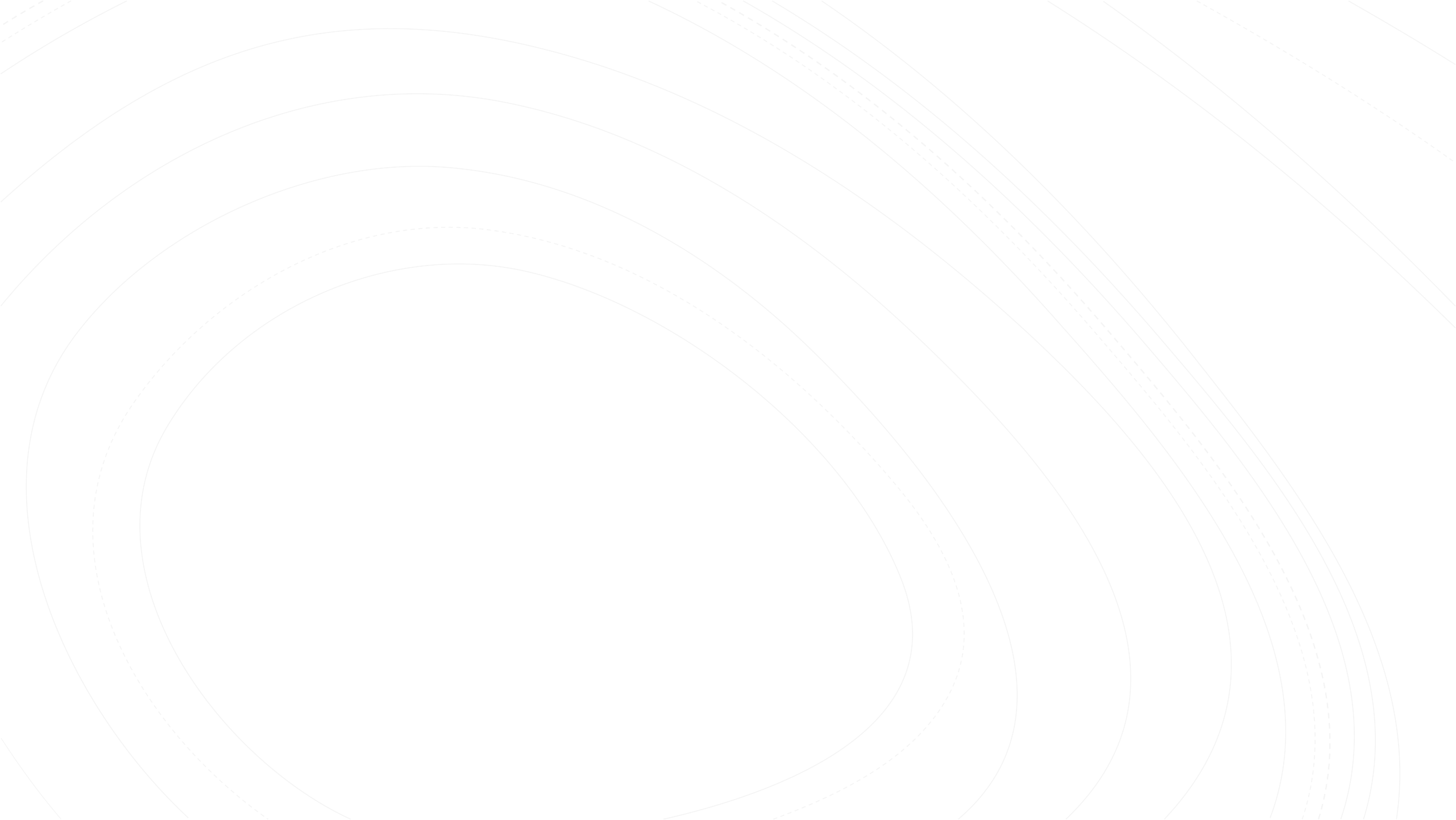
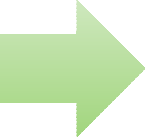


Kiedy Twój nastrój jest najlepszy?

Jak często?

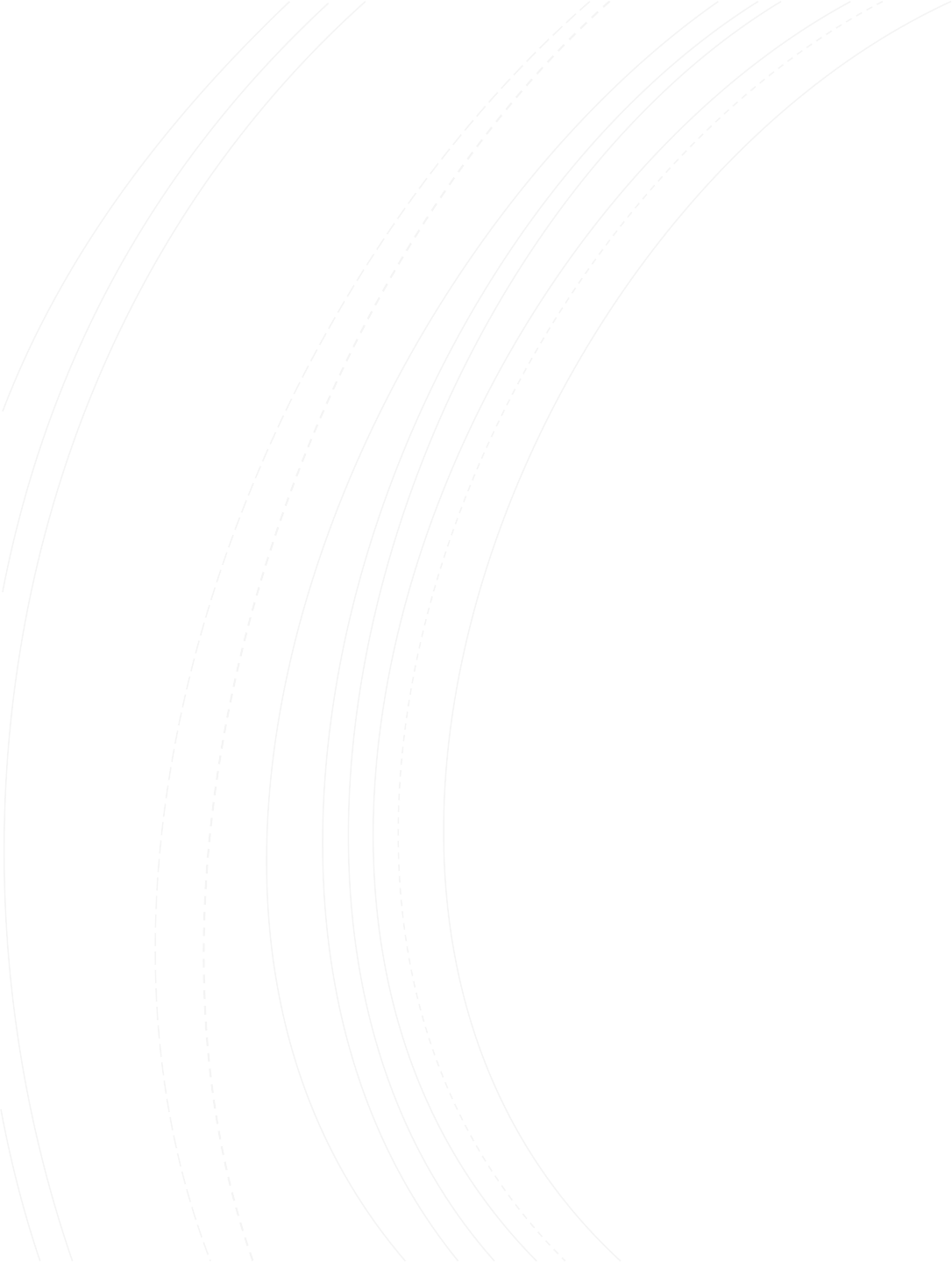


Co musi się wydarzyć?

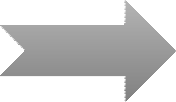


Jakie emocje/uczucia odczuwasz, kiedy Twoje samopoczucie jest dobre?

Zastanów się i wymień przynajmniej 3

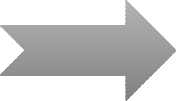


## Co powoduje taki nastrój?

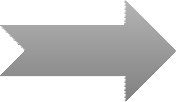


W jakich sytuacjach czujesz się najgorzej?

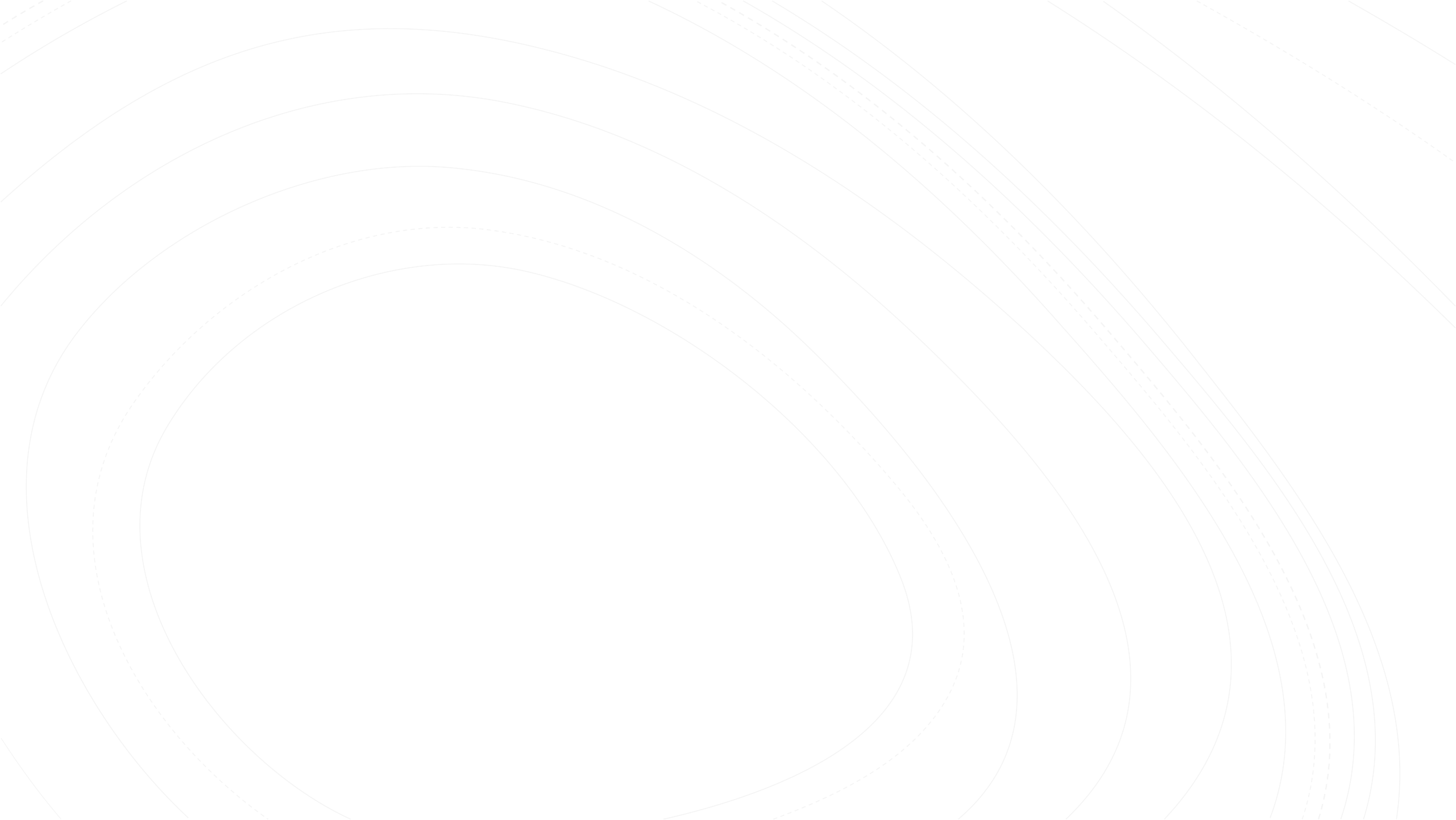
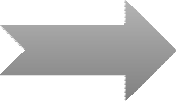
W jakich sytuacjach się pojawia?



Jak często czujesz się źle?



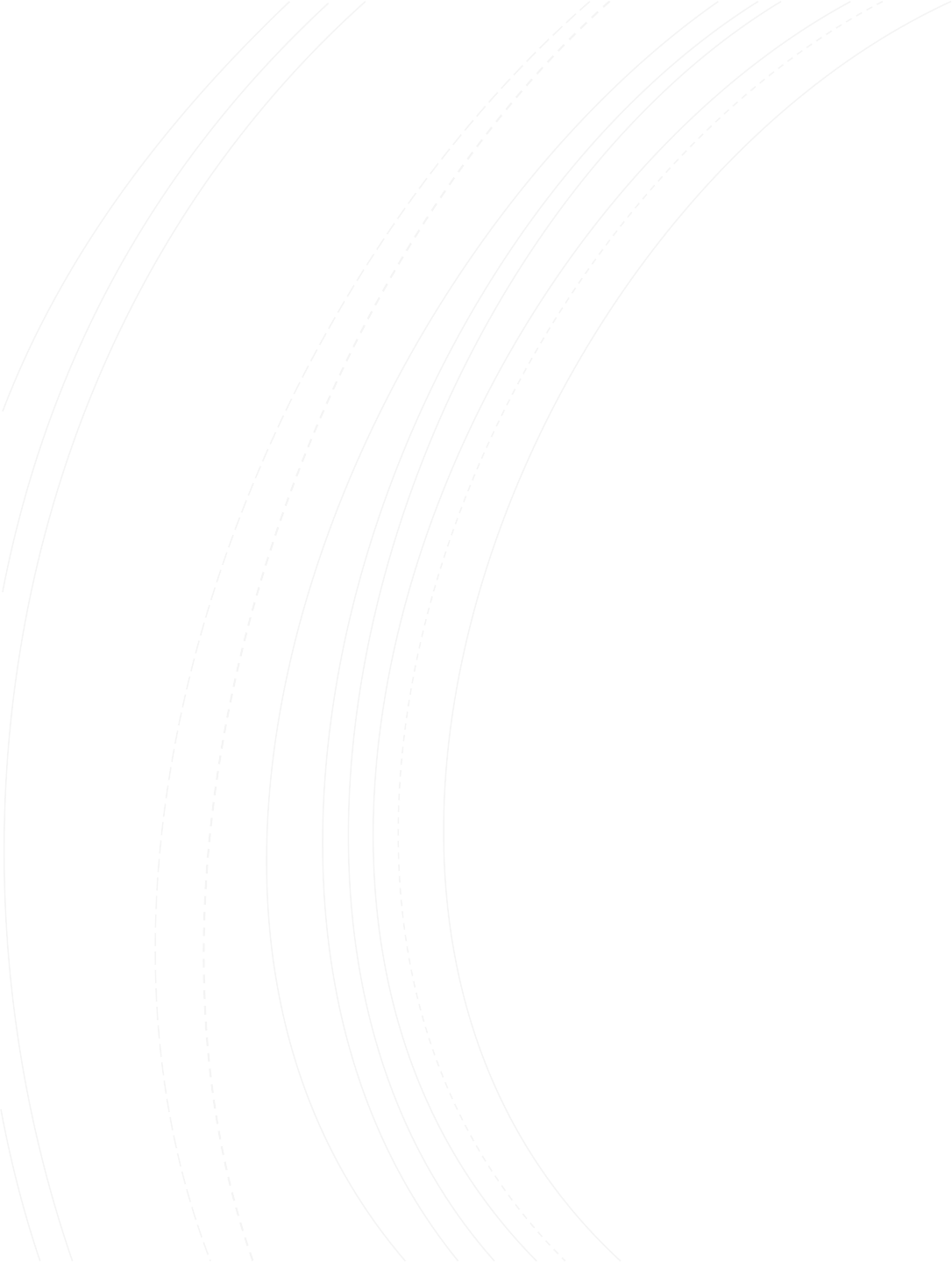
Czy ktoś o tym wie?



Jakie emocje/uczucia odczuwasz, kiedy Twoje samopoczucie jest złe?

Zastanów się i wymień przynajmniej 3



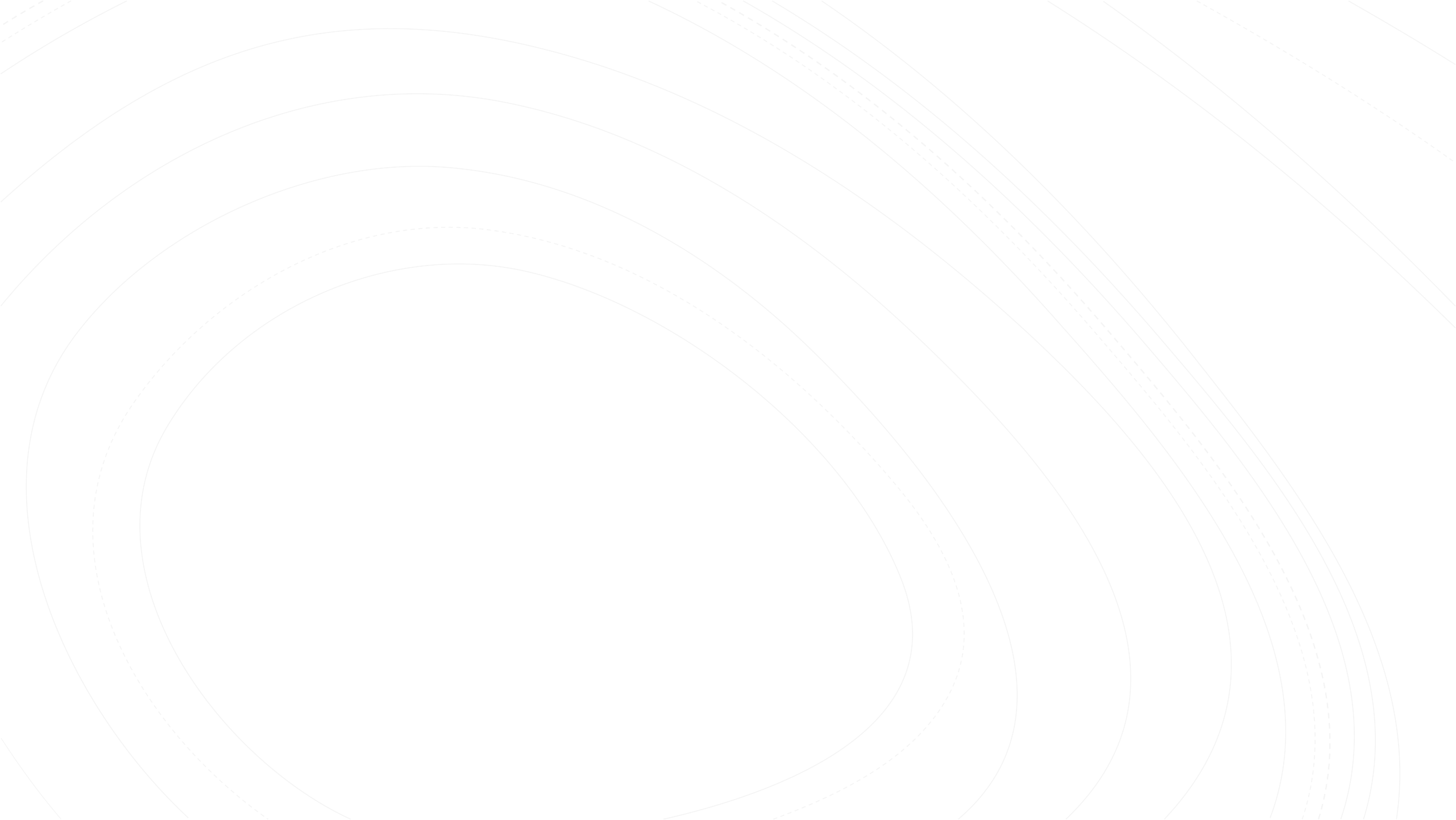


Jakie są TWOJE sprawdzone sposoby

na poprawę nastroju?

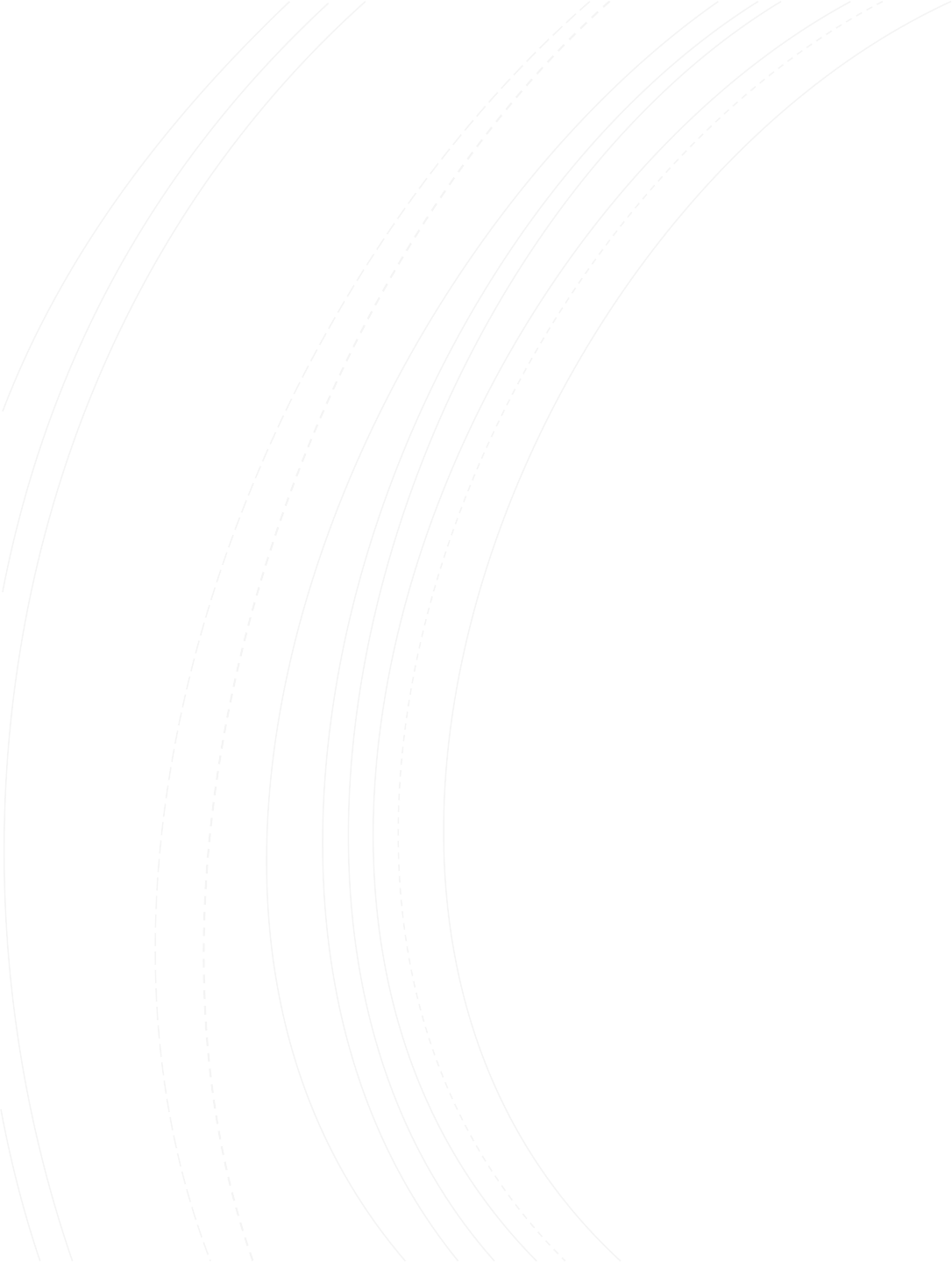


Co robisz, żeby poprawić swoje samopoczucie?



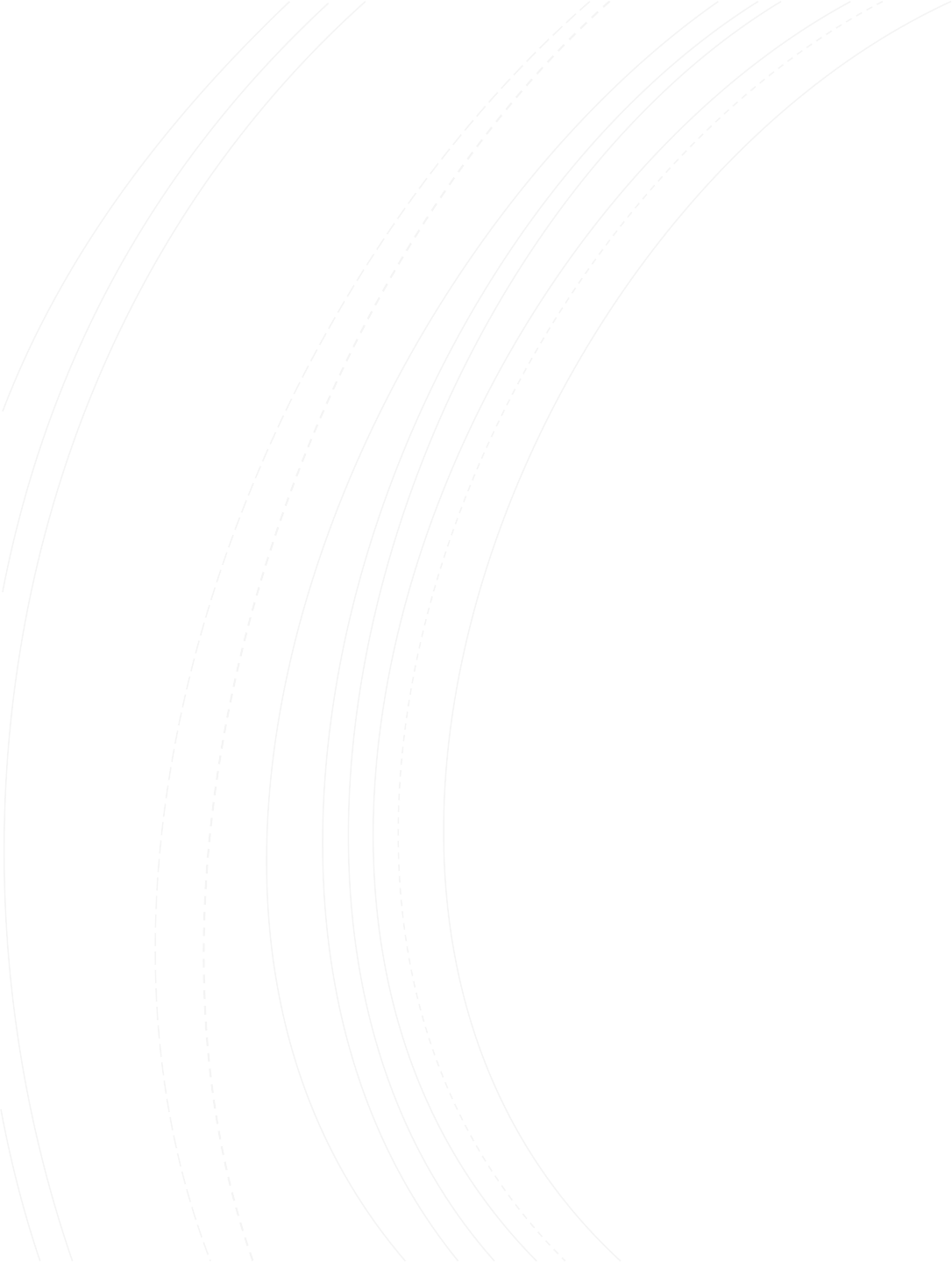
Garść inspiracji -

- czyli kilka umilaczy na poprawę nastroju



# Aktywność fizyczna

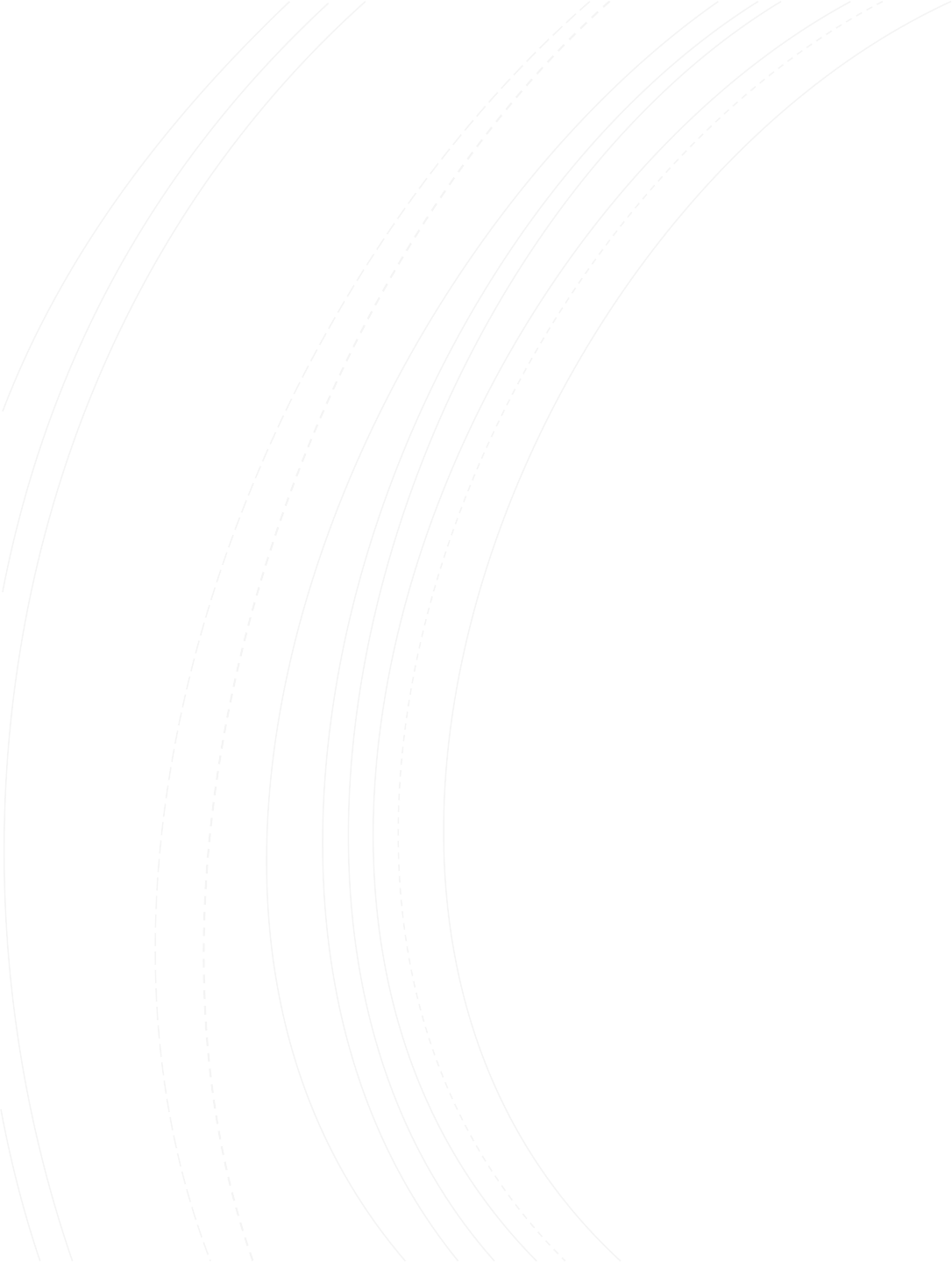
Poćwicz w domu



# Rozmowa

Ze znajomymi, przyjaciółmi przez

Telefon, Messenger, Skype

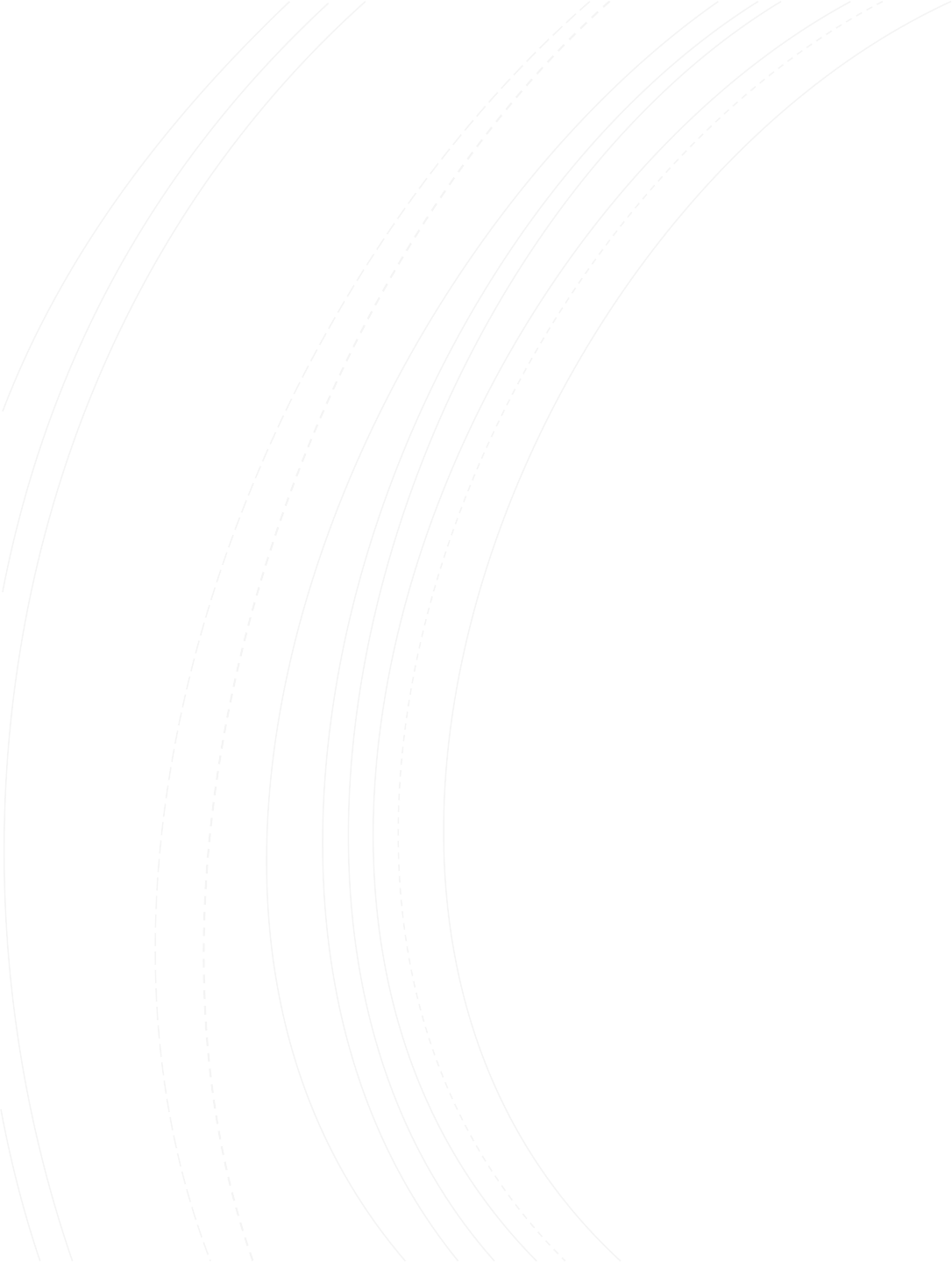


# Muzyka



Posłuchaj ulubionej muzyki, piosenki

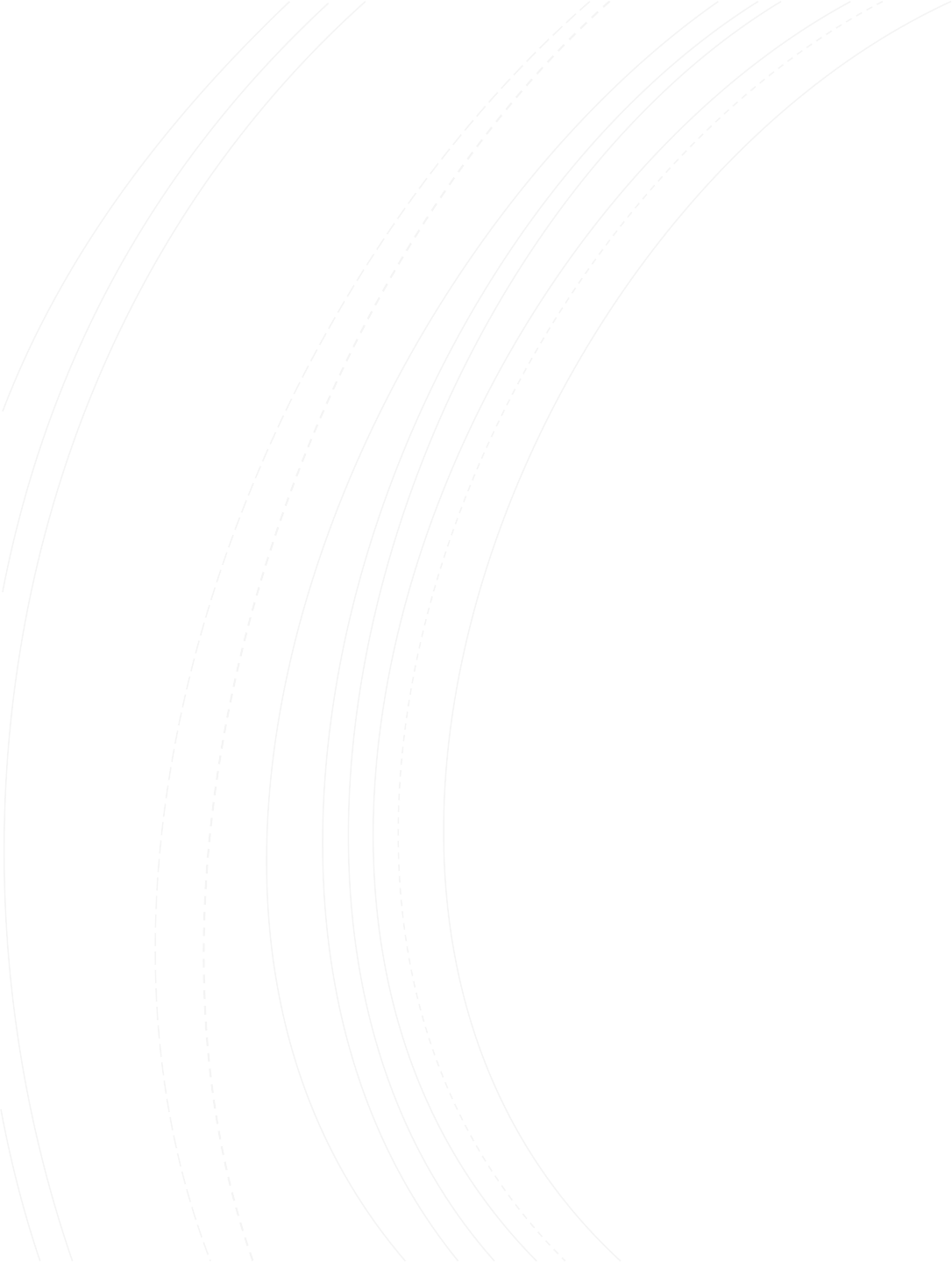
albo sam śpiewaj



# Zdrowe jedzenie

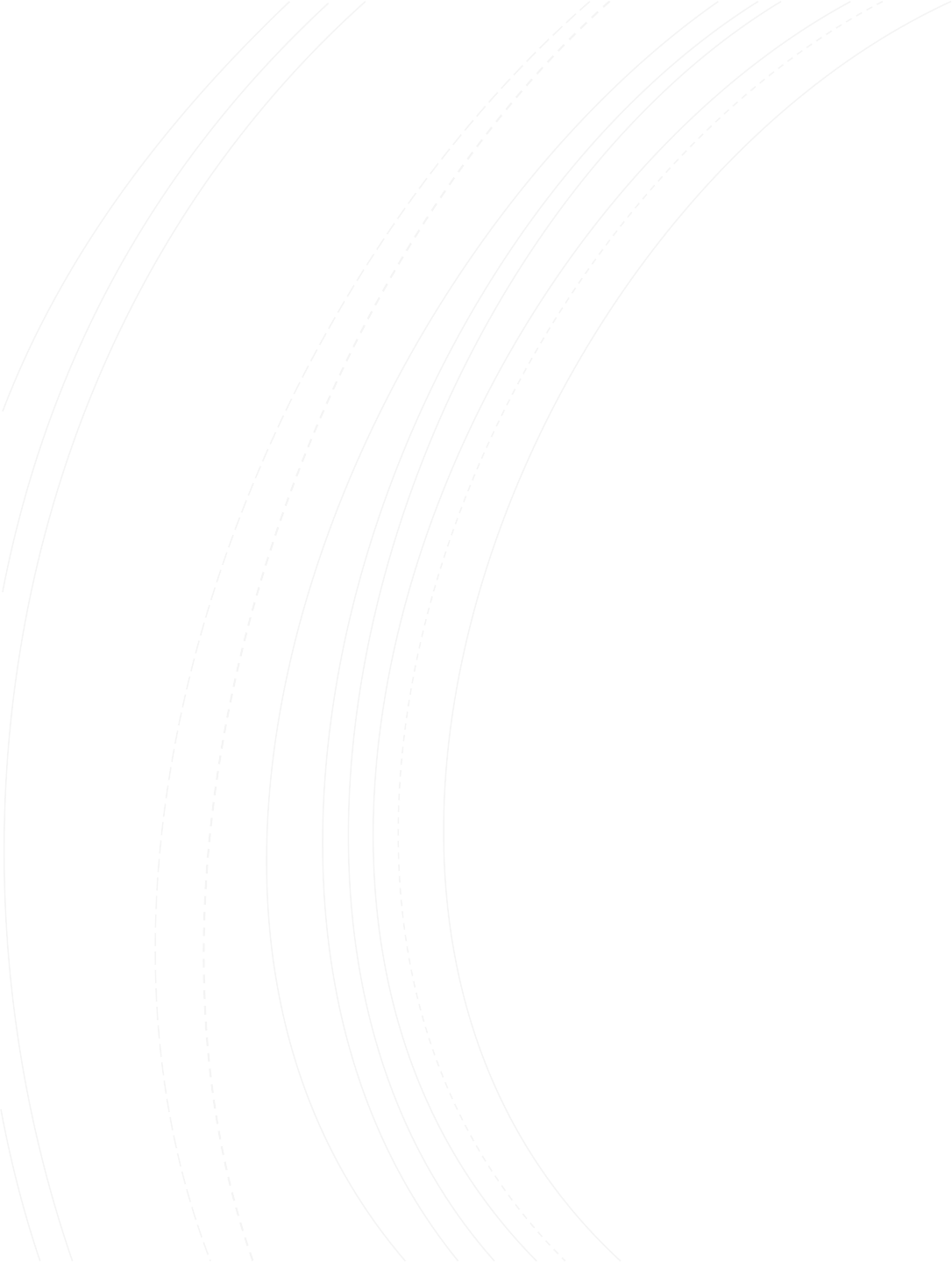


Przygotuj ulubioną potrawę



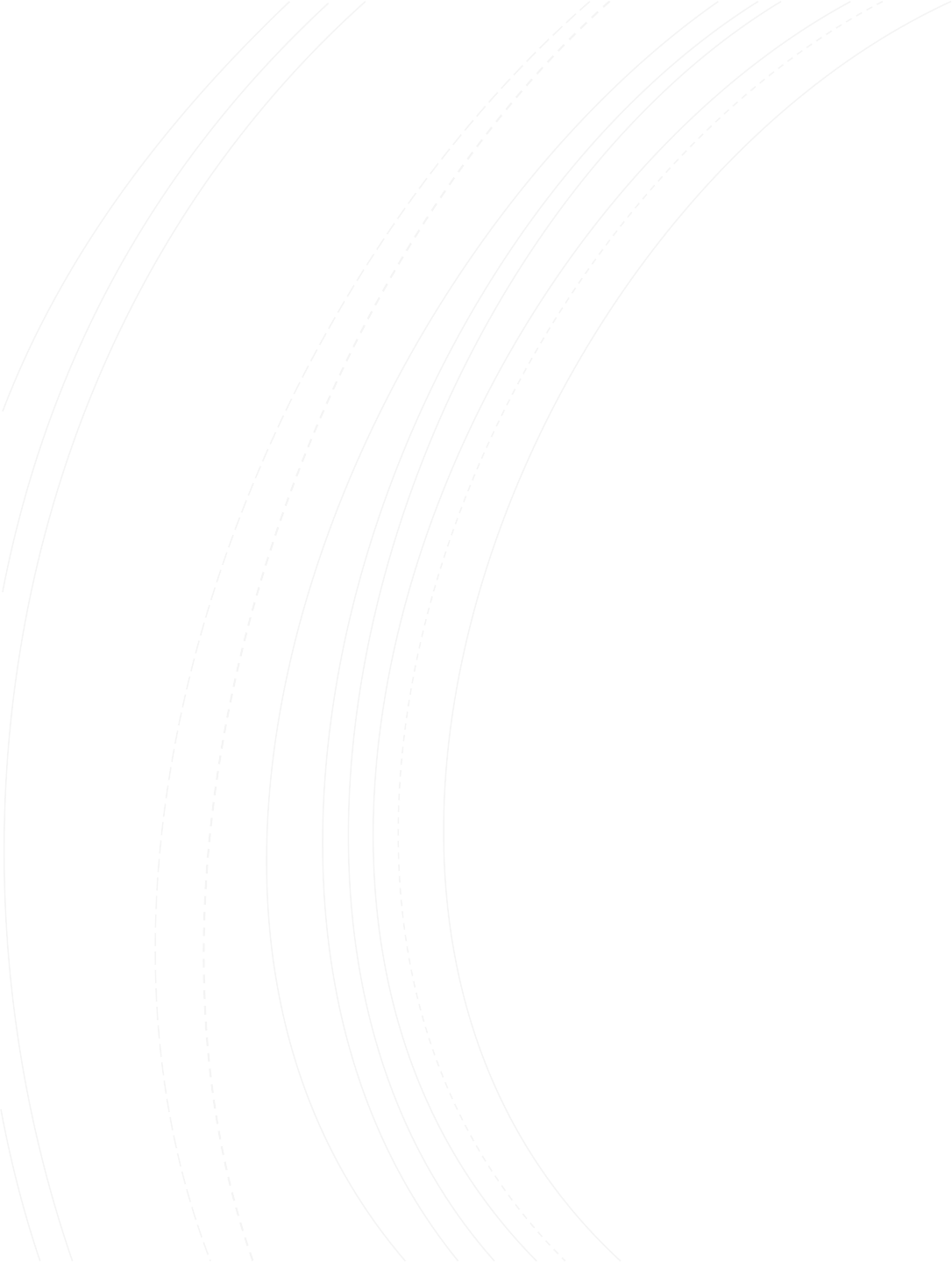
# Film, serial, bajka

Najlepiej coś śmiesznego



# Książka, czasopismo, komiks

Coś ciekawego do czytania

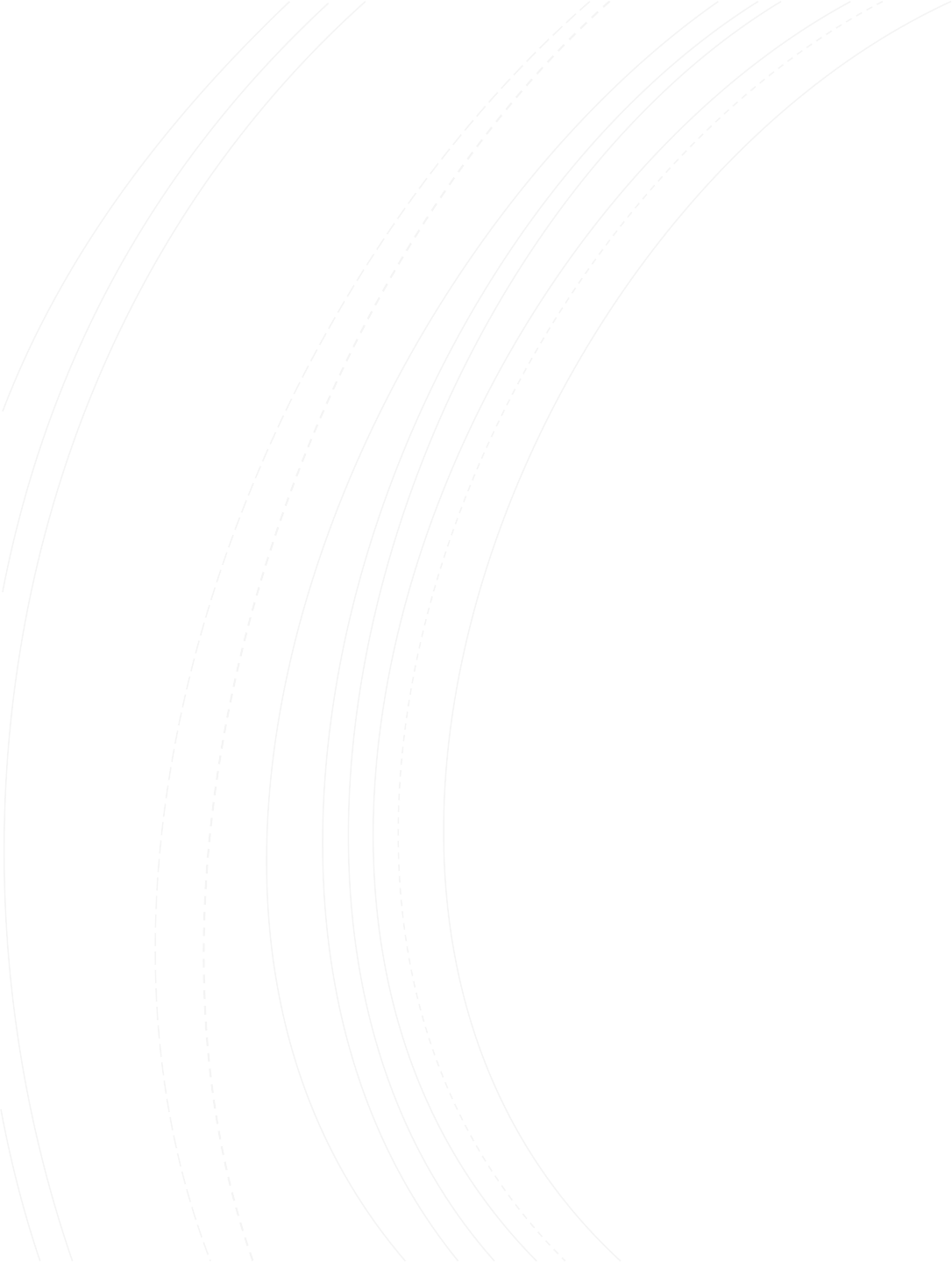


# Pomoc

Np. Mamie lub tacie w domowych

obowiązkach, rodzeństwu

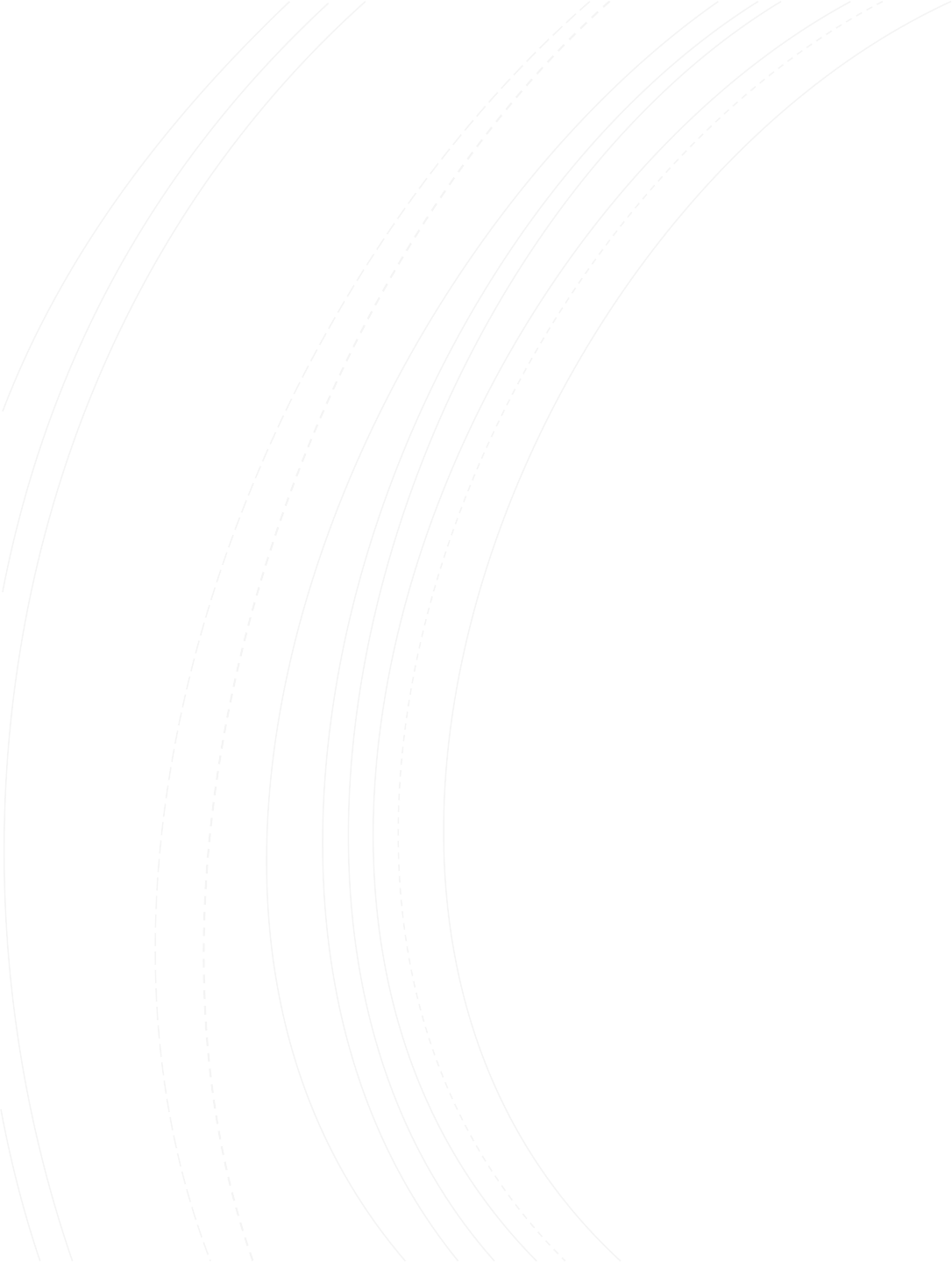
w zadaniach domowych



# Kolorowanki antystresowe

Świetna zabawa nie tylko dla

małych dzieci ****



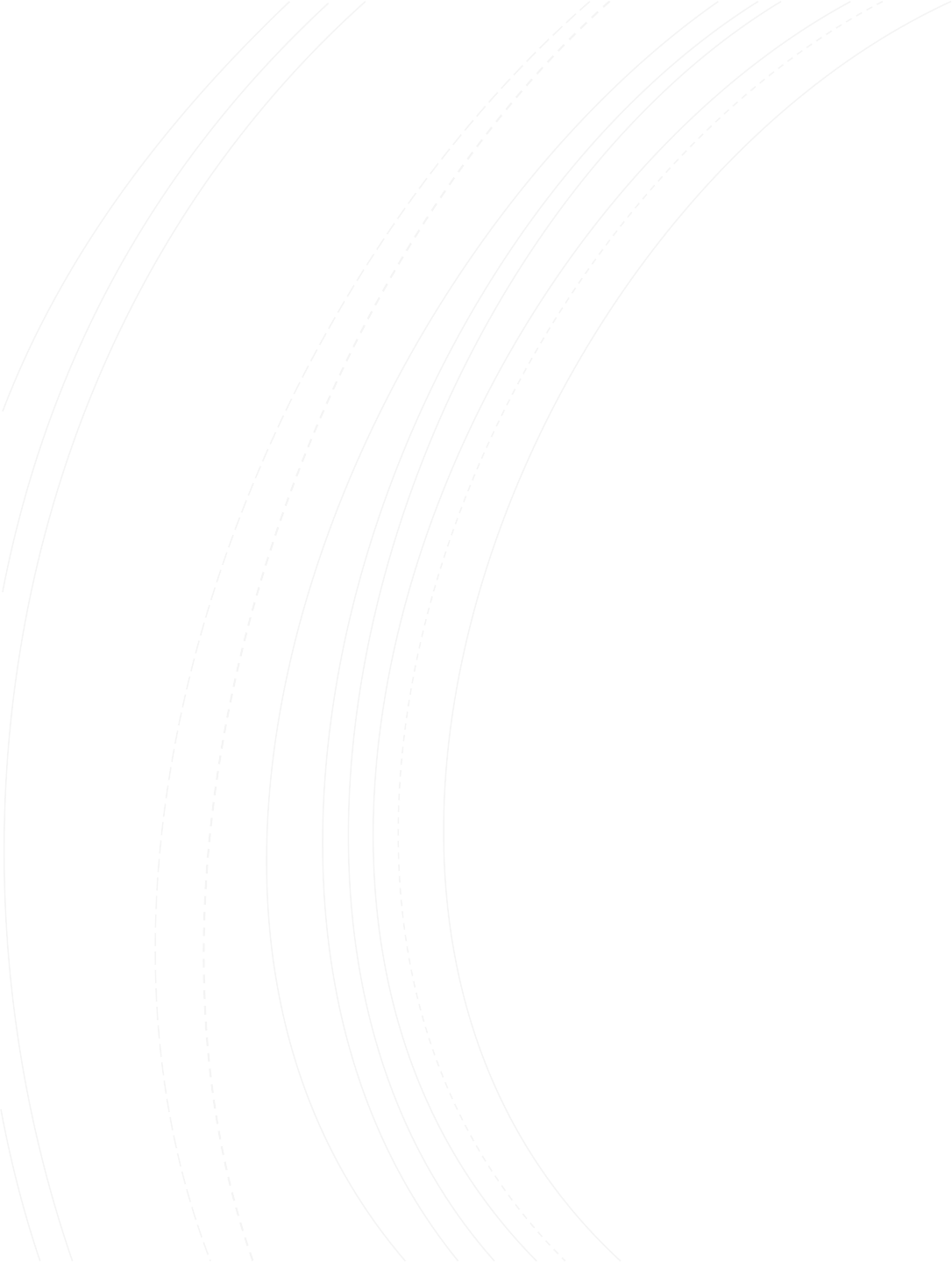
# Dziennik/pamiętnik



Dokumentuj to jak się czujesz, co daje Ci radość, a co Cię smuci, co jest dla Ciebie ważne

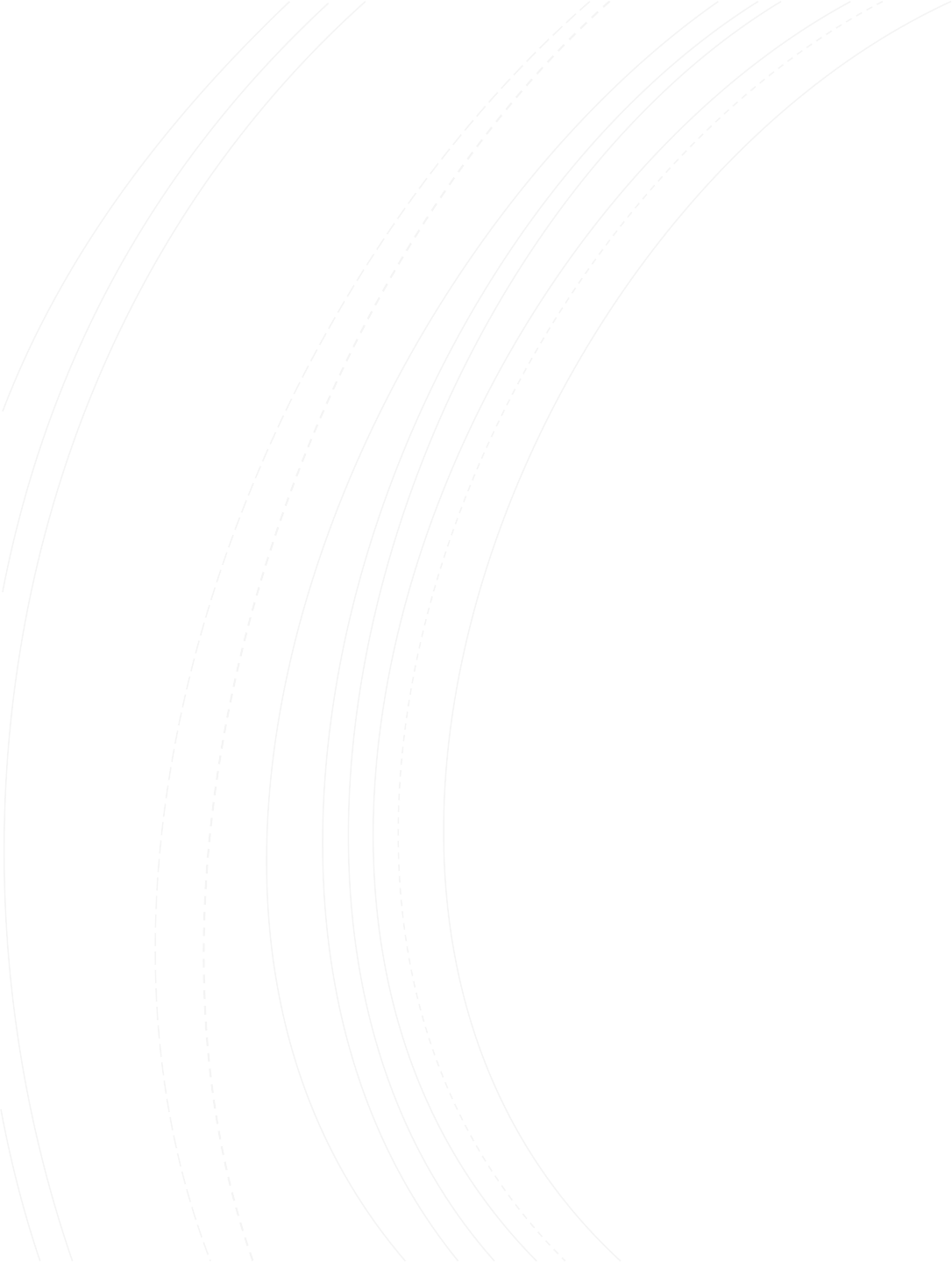


Źródło zdjęcia: https://dziecisawazne.pl/vision-board/



Zrób coś twórczego, co sprawi Ci przyjemność

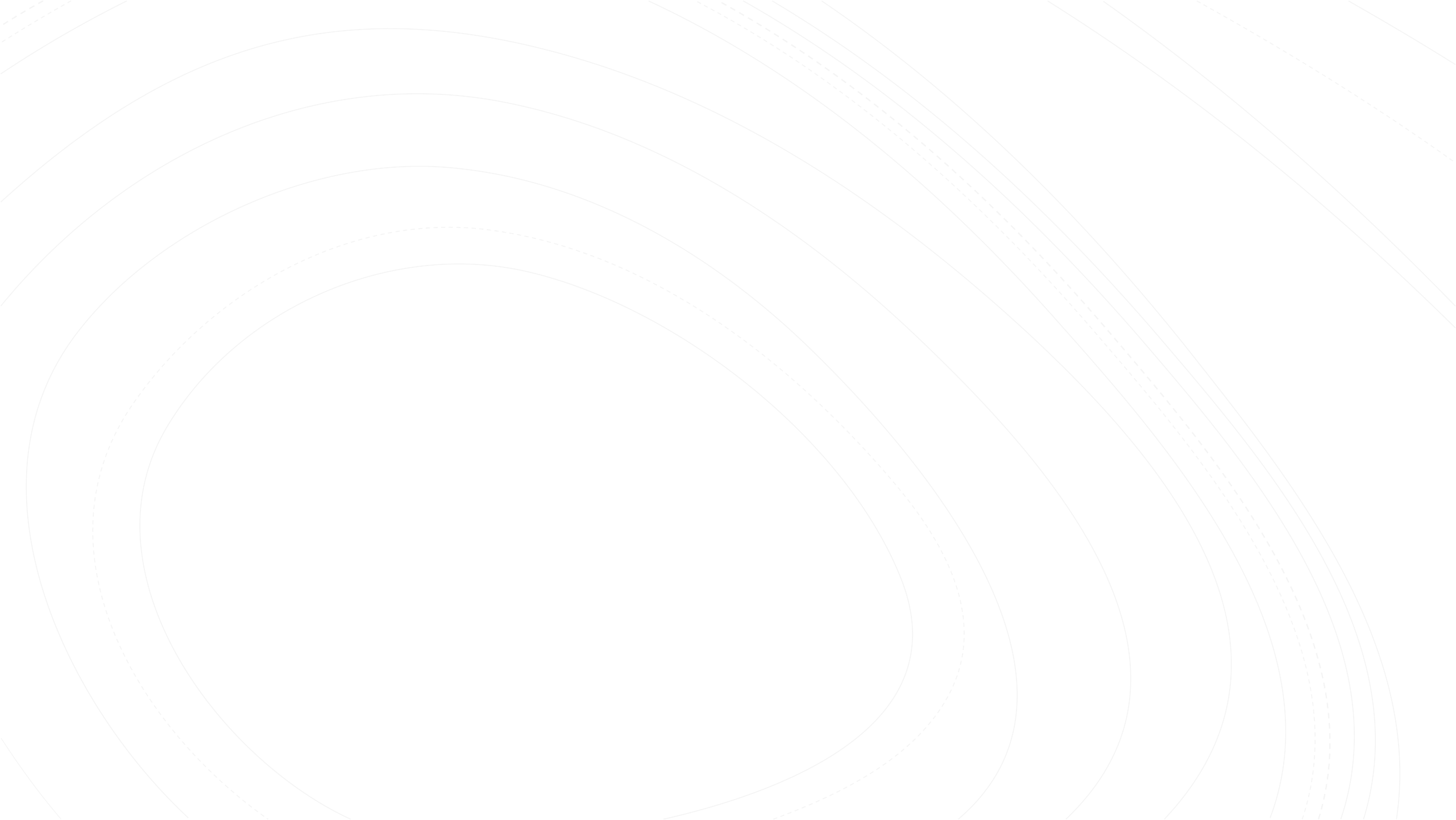
Np. mapę marzeń



# Wyśpij się



Sen pomaga się zrelaksować



Pamiętaj Twój nastrój w dużej mierze zależy od

Ciebie!

Myśl pozytywnie, dużo się uśmiechaj,

ciesz się z małych rzeczy i korzystaj z umilaczy ****