Godzina wychowawcza 15.04.20

Temat: Jak trenować pozytywne myślenie?

Obejrzyjcie film na YouTube

<https://youtu.be/DLtvnRvzTs0>

A następnie :

Stwórz własną listę rzeczy, które sprawiają, że czujesz przyjemne emocje. Mogą to być rzeczy związane ze zmysłami, czyli np. muzyka, jedzenie, zapach albo miłe chwile. Warto mieć tę listę zawsze pod ręką, by w razie złego nastroju móc po nią sięgnąć, jak po lekarstwo.

Na koniec posłuchajcie utworu : Męskie Granie Orkiestra 2018, Początek - <https://www.youtube.com/watch?v=QRxH-II0OsA>