



# Zadbaj o dobry nastrój!

## ***To jak się czujesz zależy głównie od Ciebie!***

- 1. Poprawiaj sobie humor małymi rzeczami, które cię cieszą, !*
- 2. Bądź miły dla bliskich.  
Używaj czarodziejskich słów: proszę, dziękuję, przepraszam.*
- 3. Rozwiązuj jeden problem w danej chwili - nie bierz się za kilka trudności jednocześnie.*
- 4. Porozmawiaj z kimś o tym co Cię gryzie- to naprawdę pomaga!*
- 5. Podczas kwarantanny kontakty społeczne utrzymuj przez telefon, internet- pamiętaj o bezpieczeństwie w sieci!*
- 6. Otaczaj się życzliwymi ludźmi, którzy traktują Cię z szacunkiem!*
- 7. Pamiętaj o przytulaniu- rodzina w domu!*
- 8. Ucz się nowych rzeczy, rozwijaj zainteresowania!*
- 9. Uprawiaj sport, baw się i śmieję!*
- 10. Wysypiaj się!*

*Pedagog szkolny  
Iwona Podstawka-Jakubowska*