

Moje samopoczucie

Jakie jest w ostatnim czasie?

Oceń swój
nastrój w skali
od 0 do 10

BARDZO DOBRY

10

9

8

7

6

5

4

3

2

ZŁY

1

Twoje
samopoczucie
w poszczególnych
dniach tygodnia



Kiedy Twój
nastrój jest
najlepszy?



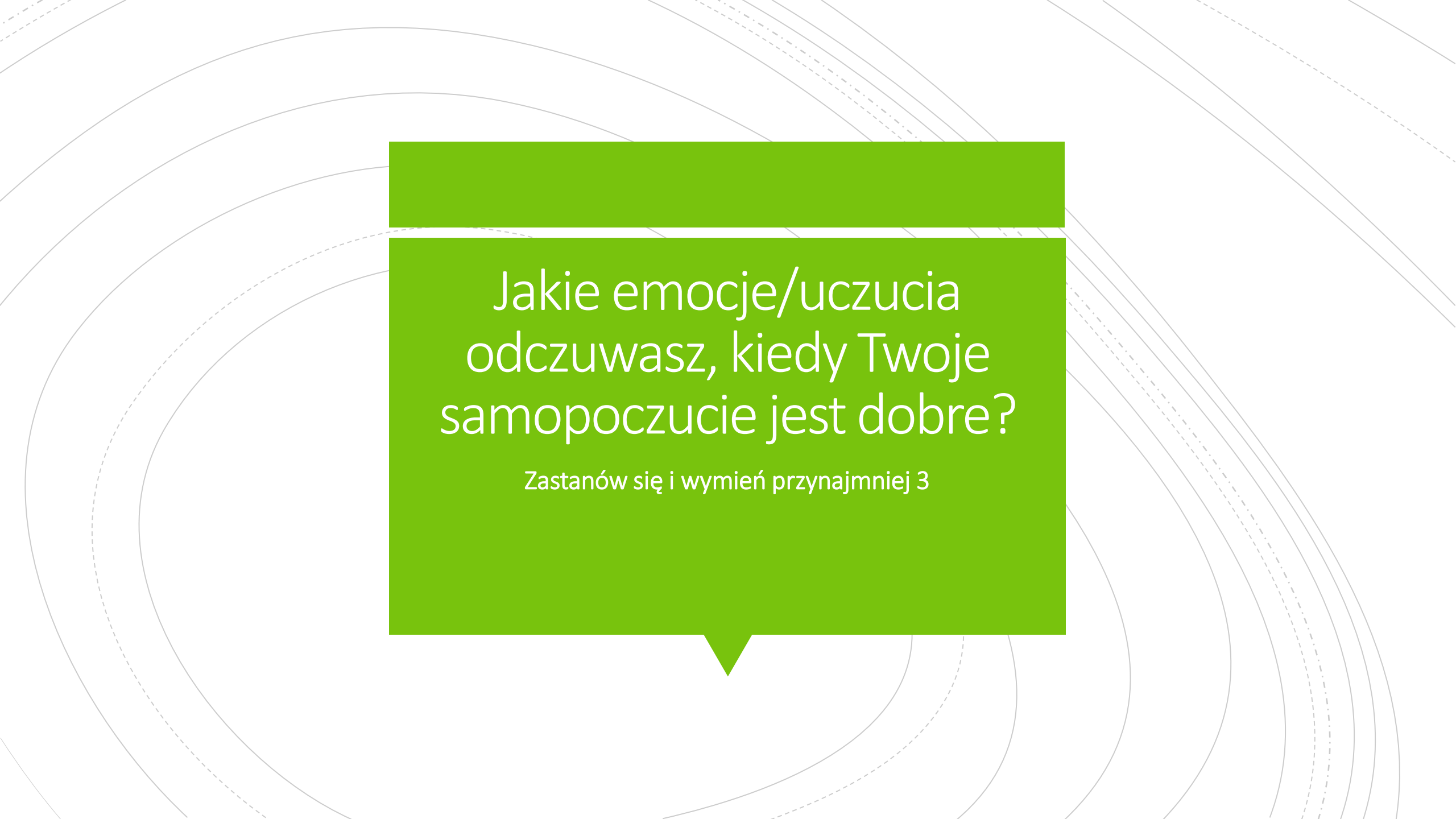
W jakich sytuacjach?



Jak często?



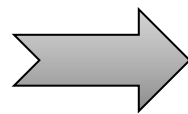
Co musi się wydarzyć?

The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. In the center, there is a green speech bubble with a white border. The text is written in white inside the bubble.

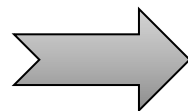
Jakie emocje/uczucia
odczuwasz, kiedy Twoje
samopoczucie jest dobre?

Zastanów się i wymień przynajmniej 3

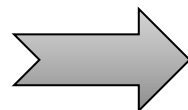
W jakich
sytuacjach czujesz
się najgorzej?



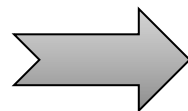
Co powoduje taki nastrój?



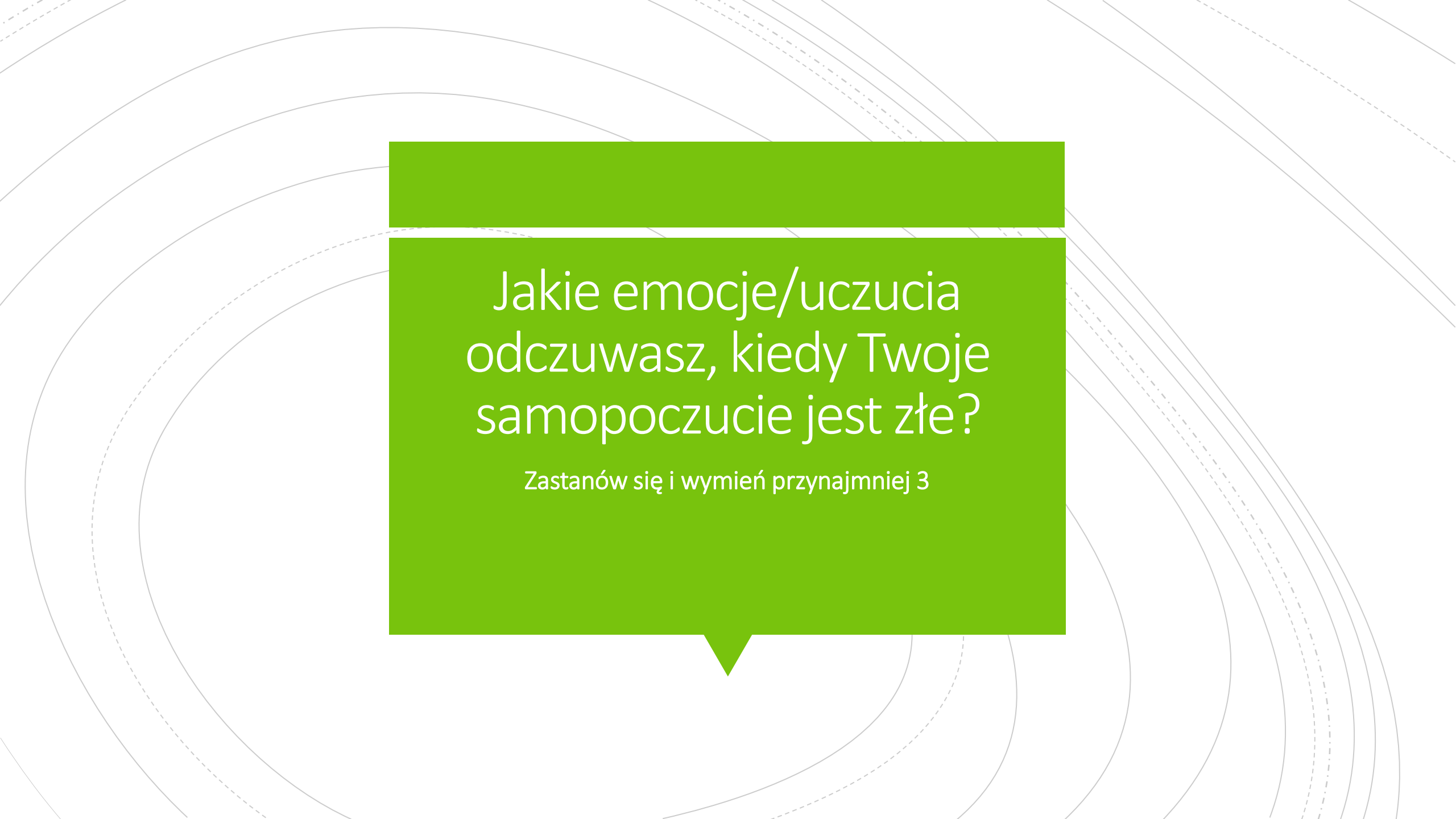
W jakich sytuacjach się pojawia?



Jak często czujesz się źle?



Czy ktoś o tym wie?

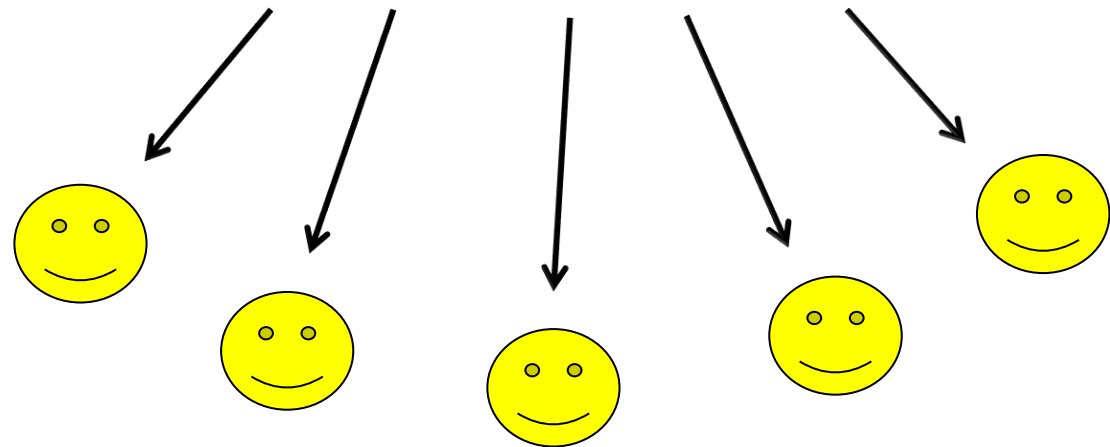
The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. In the center, there is a green speech bubble with a white border. The text is written in white inside the bubble.

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

Zastanów się i wymień przynajmniej 3

Co robisz, żeby
poprawić swoje
samopoczucie?

Jakie są TWOJE sprawdzone sposoby
na poprawę nastroju?



Garść inspiracji –

- czyli kilka umilaczy na poprawę nastroju

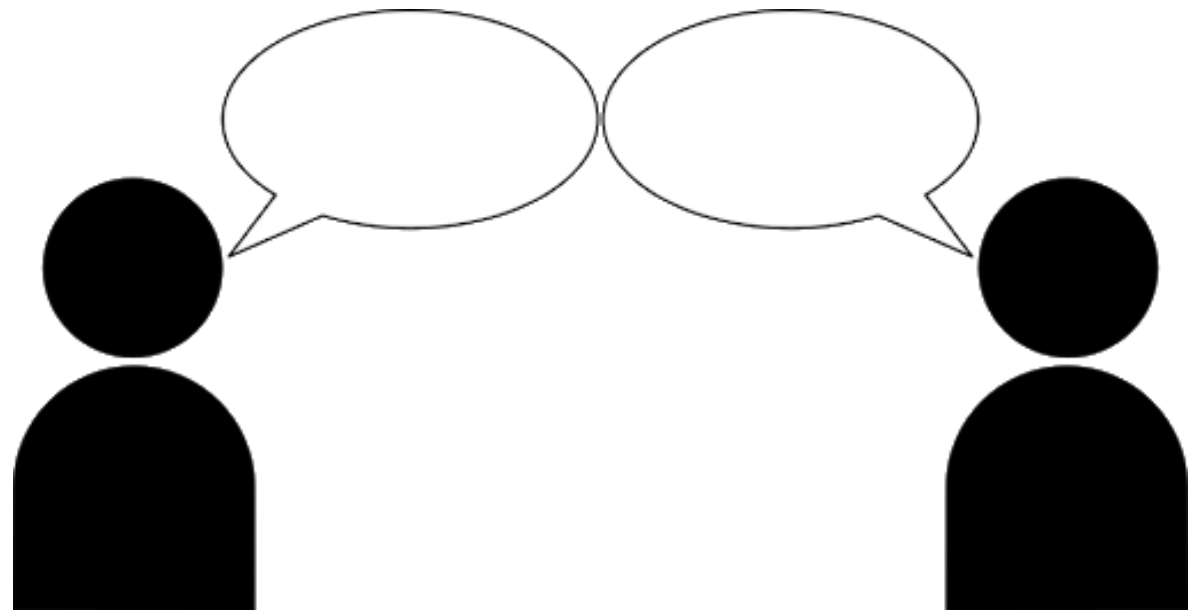
Aktywność fizyczna

Poćwicz w domu.



Rozmowa

Ze znajomymi, przyjaciółmi czy rodziną
przez Telefon, Messenger, Skype.



Muzyka

Posłuchaj ulubionej muzyki albo sam
śpiewaj.



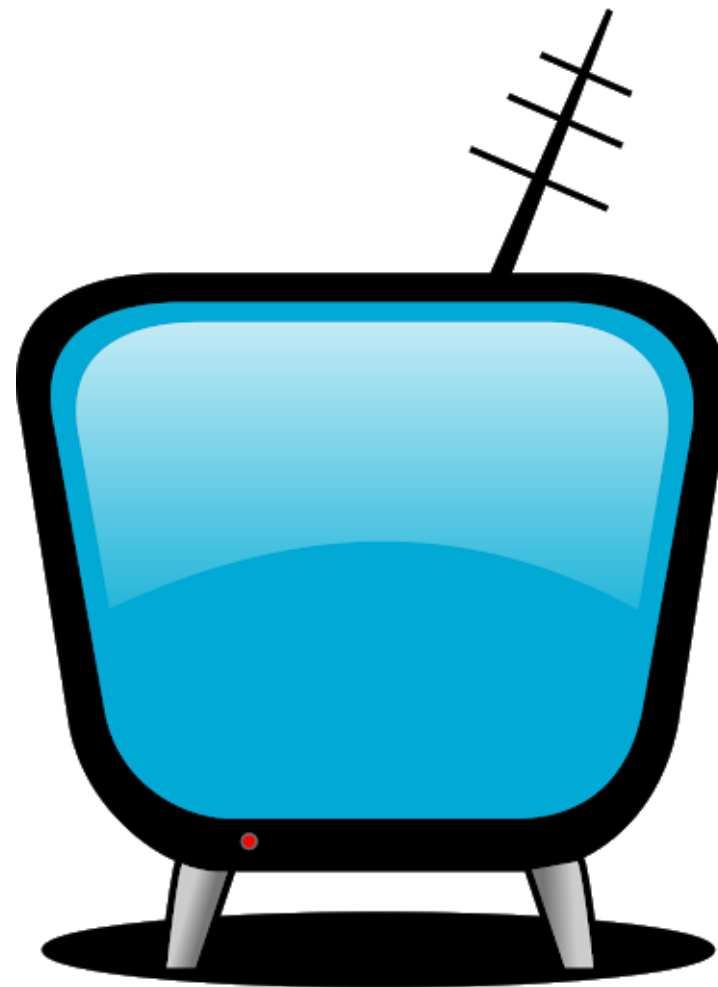
Zdrowe jedzenie

Przygotuj ulubioną potrawę –
słodczyce i fast foody się nie liczą 😊



Film, serial, bajka

Obejrzyj coś, co poprawi Ci humor 😊



Książka, czasopismo,
komiks

Czytanie do doskonały sposób na
relaks – spróbuj!



Pomoc

Np. mamie lub tacie w domowych
obowiązках, 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.



Zrób coś twórczego, co
sprawi Ci przyjemność

Np. mapę marzeń.



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

Wyśpij się

Sen pomaga się zrelaksować.



Pamiętaj, że Twój nastrój
w dużej mierze zależy od
Ciebie!

Myśl pozytywnie, dużo się uśmiechaj,
ciesz się z małych rzeczy, a w chwilach trudnych korzystaj
z umilaczy 😊