

# 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?

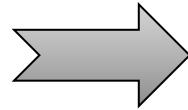


Co musi się wydarzyć?

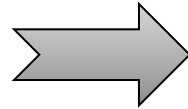
Jakie emocje/uczucia  
odczuwasz, kiedy Twoje  
samopoczucie jest dobre?

Zastanów się i wymień przynajmniej 3

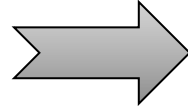
W jakich  
sytuacjach czujesz  
się najgorzej?



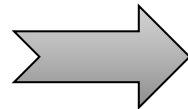
Co powoduje taki nastrój?



W jakich sytuacjach się pojawia?



Jak często czujesz się źle?



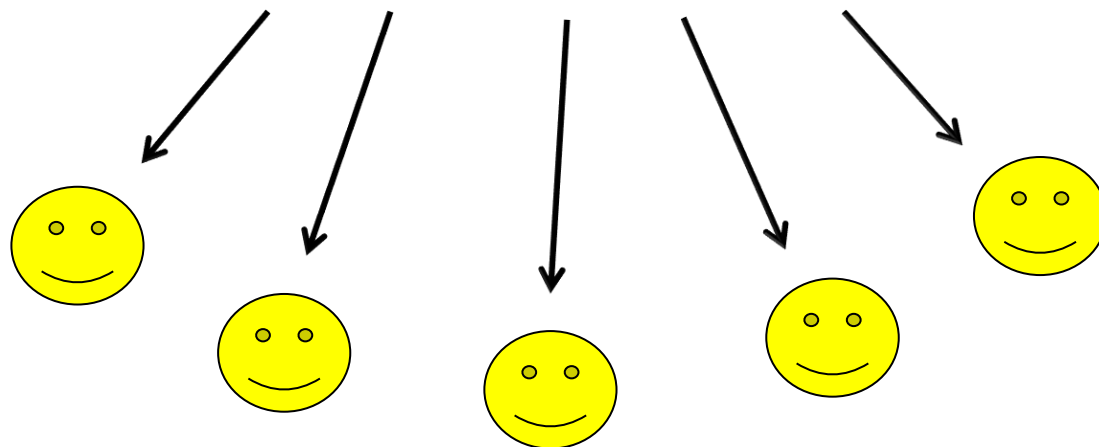
Czy ktoś o tym wie?

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

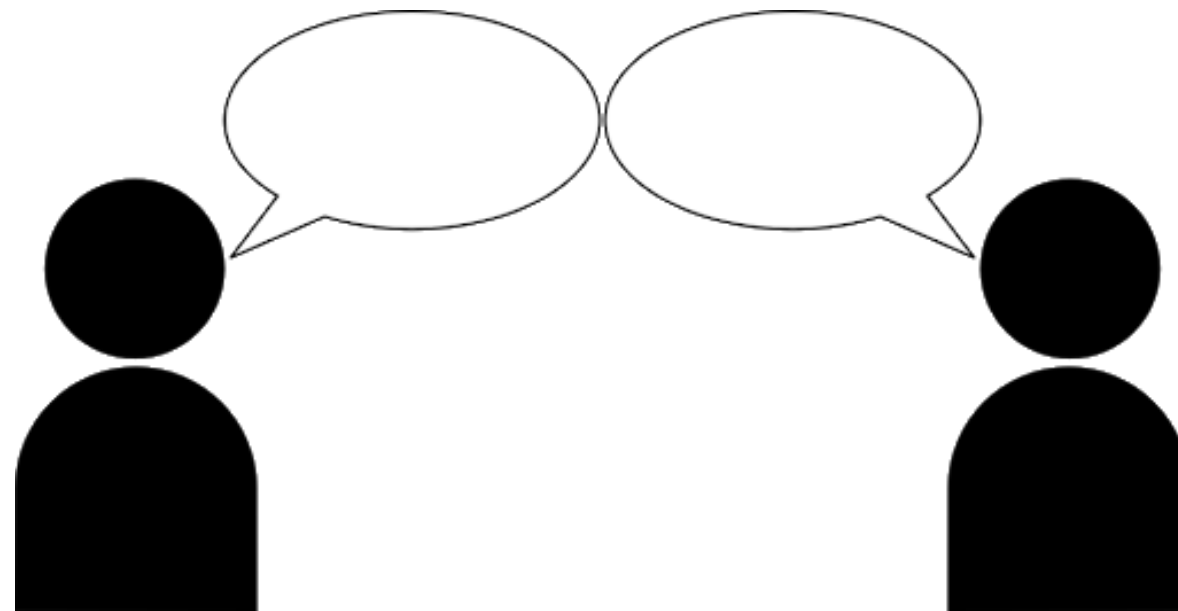
# Aktywność fizyczna

Poćwicz w domu.



# Rozmowa

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



# Muzyka

Posłuchaj ulubionej muzyki albo sam śpiewaj.



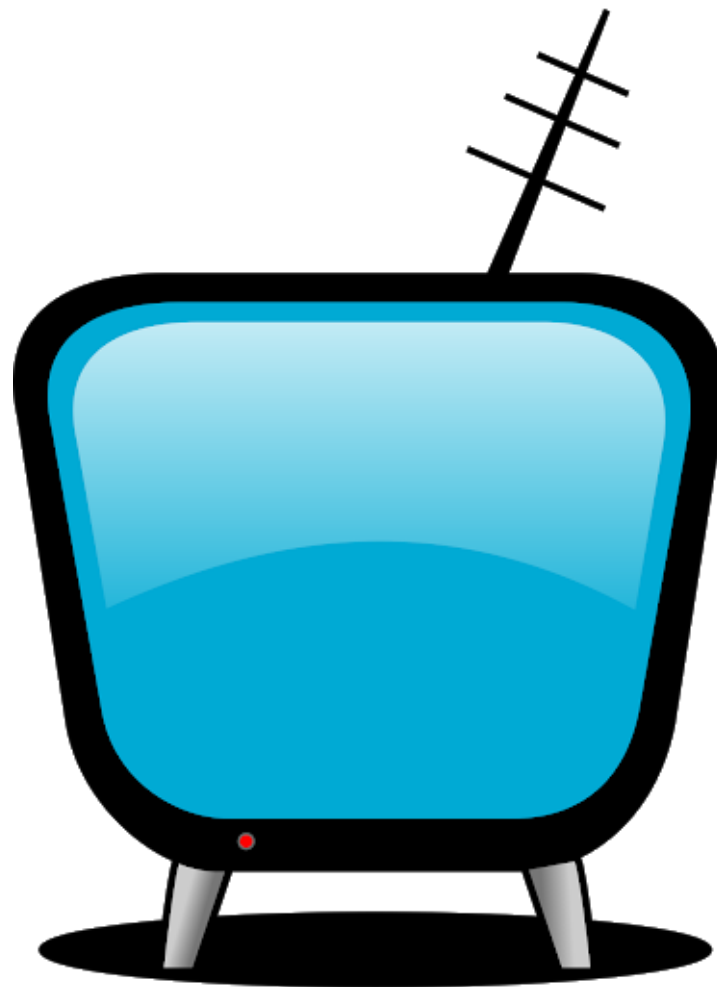
# Zdrowe jedzenie

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 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.



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 uśmiechu 😊