

Kochani Uczniowie

POZWÓLCIE ZARAZIĆ SIĘ RADOŚCIĄ

Zaraźliwe są choroby i smutki, ale zapewniamy Was, iż wesołość i dobry humor udzielają się jeszcze łatwiej.

Jak możecie zarazić się radością?

- **Napiszcie miłą wiadomość do koleżanki, kolegi**
- **Wyślijcie śmiesznego mema (z poczuciem humoru do obu stron)**
- **Rozbawcie mamę, tatę, rodzeństwo lub kogoś z bliskich**
- **Przebywajcie w towarzystwie radosnych osób, a o nieprzyjemnych emocjach wspólnie rozmawiajcie**

Uśmiech ma wielką moc i poprawia nasze relacje z innymi, pozytywnie wpływa na naszą odporność i kondycję całego organizmu

Z pozdrowieniami,
psycholog i pedagog

