**Temat: Jak trenować pozytywne myślenie?**

Dzień dobry moi Drodzy Uczniowie!

Mija kolejny tydzień. Mam nadzieję, że wdrożyliście się w nowy system nauki. Wiem, że doskonale sobie radzicie ze swoimi obowiązkami szkolnymi. Mimo że bywają trudniejsze momenty, to jednak te pozytywne górują.

Umiejętność pozytywnego myślenia w trudnych czasach jest bardzo istotna, pozwala nam przetrwać w odosobnieniu, dostrzec u siebie i rozwijać talenty, zainteresowania. Ważne, abyśmy widzieli w drugim człowieku lub dowolnym zdarzeniu dobre strony, będzie to znaczyło, że jesteśmy z natury pogodni, będziemy cieszyć się sympatią innych i będziemy zdrowsi fizycznie. Tego Wam życzę z całego serca!

          Umiejętność dostrzegania dobrych stron i pielęgnowania w sobie dobrych emocji można rozwijać. Praktyka wdzięczności, świętowanie czy planowanie dobrych zdarzeń to ważne narzędzia wspomagające odporność psychiczną także u dzieci.

**POWODZENIA!**

Proszę, abyście obejrzeli dziś krótki film: Jak trenować pozytywne myślenie?

<https://www.youtube.com/watch?v=DLtvnRvzTs0&feature=emb_title>

Na te zbliżające się święta:

**Serdeczne życzenia radości i siły płynącej z istoty Świąt Wielkanocnych,**

**By uśmiech i wiosenny optymizm towarzyszyły Wam każdego dnia,**

**Cudownego czasu spędzonego w gronie najbliższych,**

**Życzy wychowawczyni:**

**Katarzyna B. Kamińska**