

# Godzina wychowawcza

klasa 7a

22.04.2020 r.

**Temat: Jak dbać o dobry nastrój?/Zaczarowany ołówek. ☺**

Obejrzyj film →

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=244&v=DLtvnRvzTs0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=244&v=DLtvnRvzTs0&feature=emb_logo)

Ołówek zazwyczaj służy do rysowania, ale może być wykorzystany w inny sposób do poprawienia nastroju.

Znacie eksperyment z ołówkiem w ustach?

Jakiś czas temu dwie grupy studentów poproszone zostały o przeglądnięcie zestawu zabawnych rysunków. Później należało ocenić je pod kątem śmieszności. Różnica polegała na tym, że pierwszej grupie kazano podczas oglądania trzymać ołówek w ustach w sposób poprzeczny, czyli tak, aby ich twarz nabrała wyrazu podobnego do uśmiechu. Druga grupa natomiast miała za zadanie trzymać ołówek w taki sposób, aby wystawał z ich ust niczym patyczek od lizaka. Co się okazało? Osoby, które trzymały w ustach ołówki poprzecznie, oceniły obrazki jako o wiele zabawniejsze. Z tego wynika, że to nie tylko Twoje myśli są źródłem Twojego zachowania, ale również zachowaniem możesz zmieniać Twoje myśli.

Gdy uśmiechamy się – nasz mózg inaczej interpretuje emocje odczytywane z twarzy spotykanych osób.

Sprawdźcie i uśmiechajcie się częściej 😊

Więc poćwiczmy! Ołówek najpierw trzeba umyć!!!

