



Polecenie: Maja, Witek, Daria i Arek opowiadają o swoich sposobach na chandrę. Posłuchaj nagrań, a następnie uzupełnij poniższą tabelę, stawiając znak + przy osobie, która stosuje dany sposób na poprawę złego samopoczucia.

	Maja	Witek	Daria	Arek
rozmowa z przyjacielem				
spacer z psem				
spanie				
wyjście na siłownię				
słuchanie muzyki				
oglądanie filmów				
bieganie				
granie na komputerze				
zjedzenie lub wypicie czegoś słodkiego				

Polecenie: Maja, Witek, Daria i Arek opowiadają o swoich sposobach na chandrę. Posłuchaj nagrań, a następnie uzupełnij poniższą tabelę, stawiając znak + przy osobie, która stosuje dany sposób na poprawę złego samopoczucia.

NAGRANIE 1 - Maja

Ja zazwyczaj mam dobry humor i rzadko zdarza mi się chandra. Ale jak już wpadnę w czarny humor, to muszę mieć intensywne bodźce, aby zmienić nastrój. Dlatego już wiem, że skuteczne dla mnie są tylko zmiksowane sposoby. To znaczy na przykład słucham mega głośnej muzyki, a przy tym biegam. Albo inny miks: granie na komputerze i picie ulubionej gorącej czekolady.

NAGRANIE 2 - Witek

Chandra dopada mnie, kiedy jestem bardzo zmęczony – brak sił fizycznych źle wpływa też na moje samopoczucie. Dlatego najlepszym sposobem dla mnie jest przespanie chandry. Mama zazwyczaj w takich sytuacjach boi się, że jestem chory, ale ja już wiem dokładnie, kiedy chce mi się spać z powodu choroby, a kiedy z powodu złego nastroju.

NAGRANIE 3 - Daria

Ja, niestety, często mam chandrę. I najgorsze jest to, że czasami nie wiem nawet dlaczego. Taka chandra bez powodu jest najtrudniejsza. Na szczęście mam przyjaciółkę, która zawsze jest gotowa na rozmowę ze mną. Dzięki temu mogę się wygadać i zrozumieć, co mnie gryzie. Czasem po takiej terapeutycznej rozmowie włączamy ulubiony film, aby już zupełnie się zrelaksować.

NAGRANIE 4 - Arek

Moja chandra jest trochę nietypowa, bo nie jestem smutny i przygnębiony, ale raczej pobudzony i zdenerwowany. Wszyscy w domu rozpoznają ten mój stan, dlatego kiedy któreś z rodziców go zauważy, od razu pokazuje mi moje rzeczy na siłownię, bo wiedzą, że po godzinie intensywnych ćwiczeń wrócę do domu odmieniony, to znaczy w dużo lepszym nastroju. Mama też doskonale wie, że idealnym dopełnieniem tego będzie coś słodkiego, więc w zapasie zawsze ma jakieś batony lub ciastka, aby mi wręczyć, kiedy wracam z siłowni.