**Понедельник «Мы – за хорошее настроение»**

 В акции «Мое настроение» приняли активное участие учащиеся школы (1-11 классы), педагоги школы, родители и технический персонал. *Всего – 95 человек.*

По результатам акции «Мое настроение», было выявлено, что:

* Грустное настроение – 14 человек;
* Нейтральное настроение – 13 человек;
* Веселое настроение – 68 человек;

***Рекомендации:*** Всех людей рано или поздно переполняет чувства грусти, тоски, которые могут привести к плохому настроению. Избавиться от таких чувств элементарно! Психологи отмечают несколько эффективных способов, способствующих изменить настроение.

**Заряжаемся энергией с помощью музыки.**

Включаем любимую активную музыку на всю громкость и танцуем под неё от всей души!

**Улыбка и еще раз улыбка!**

Для этого встаем перед зеркалом и улыбаемся своему отражению. Дальше можно заниматься своими любимыми делами, но при этом необходимо сохранять улыбку. Если у вас это получается с трудом, то посмотрите телевизор со смешными передачами, которые помогут вам отвлечься от всего и на вашем лице обязательно появится улыбка!

**Встреча с друзьями – тоже радость!**

Устройте встречу с друзьями с целью отличного времяпровождения. Можно и прекрасно посидеть дома, а можно компанией отправиться в какое-либо место.

**Перемены во всем!**

Меняем прическу, маршрут до работы, делаем перестановку в квартире, записываемся на любые курсы, кружки или в тренажерный зал. Возможностей масса! Бывает, что для поднятия настроения нужны совсем небольшие перемены, а иногда необходимы и глобальные изменения.

**Игры с домашними питомцами.**

Это еще один повод, который заставит вас улыбнуться. Погладьте свою кошку, покидайте мяч своей собаке – и вы будете в тонусе! Общение с домашними любимцами обязательно поднимет вам настроение!

Такие способы используются чаще всего. Но любой человек индивидуален, поэтому нужно подбирать такой список способов по поднятию настроения для каждого человека отдельно. Попробуйте найти способы для себя и вы обязательно заметите, что окружающий вас мир станет ярче и добрее!