

НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ

Апрель 2022г

«Позитивные способы улучшить свое настроение»

Рейтинг наиболее эффективных, с точки зрения «жителей» школы (9-11 класс) способов улучшить своё настроение

• Посмотреть фильм, мультфильм, ролики, видео, тик ток и др.	93%
• Поесть, съесть что-то вкусное	93%
• Провести время с друзьями, семьёй, близкими, поговорить с ними	89%
• Пospать	82%
• Прогулка, природа, пикник	70%
• Послушать музыку	56%
• Поиграть в игры (настольные, компьютерные)	48%
• Спорт, тренировки, спорт.зал	44%
• Чтение книг	41%
• Поход по магазинам, покупки для себя	30%
• Занятия своим любимым делом, хобби	26%
• Общение через соц.сети, по телефону, видеозвонку	26%
• Общение с животными, домашними питомцами	22%
• Уход за собой	19%
• Поездки, путешествия	15%
• Небольшие изменения в жизни, например, причёски	15%
• Сделать домашнее задание, позаниматься учёбой, подготовкой к экзаменам	11%
• Улыбка, смех, анекдоты	11%
• Приятные воспоминания, просмотр фото	11%
• Принять ванну, душ	7%
• Пение	7%
• Помочь кому-то, сделать доброе дело	7%
• Снять, смонтировать видеоролик	7%
• Получить хорошую оценку	7%
• Порисовать	7%
• Что-то приготовить	7%

• Сделать то, что давно хотел	4%
• Сделать уборку	4%
• Поблагодарить родных и друзей	4%
• Избегать негативной информации	4%
• Сменить обстановку	4%
• Потанцевать	4%
• Попить воды	4%
• Решить свою проблему	4%

Спасибо всем участникам

Копилки «10 позитивных способов улучшить своё настроение»!