



Формула хорошего настроения

В Центральной библиотеке централизованной библиотечной системы Ибресинского муниципального округа прошло занятие с элементами тренинга «Формула хорошего настроения». Участниками мероприятия стали обучающиеся Ибресинской средней общеобразовательной школы №2 с учителем Т. Н. Макаровой.

Главный библиотекарь отдела обслуживания Ольга Прохорова провела с подростками игры, конкурсы, караоке и флэш-моб. Ребята узнали, что слово «настроение» произошло от слова «строй», что настроение можно и нужно настраивать. Благо, в арсенале современной психологии все для этого имеется. Нужно только не лениться и взять ответственность за себя и своих близких. А для этого надо, в том числе, читать хорошие книги и статьи педагогов и психологов в детских журналах.

В конце мероприятия подвели итог, что формулой хорошего настроения является здоровое тело, ясный ум и положительные эмоции и чувства. И что хорошее настроение - это и составляющее, и следствие здорового образа жизни!