

ОПТИМІЗМ

Привіт! Мене звати Марк, моя суперсила — ОПТИМІЗМ.
Я завжди задоволений і вбачаю в усьому лише позитив.



Запиши сюди три веселі позитивні події,
які відбулися з тобою останнім часом.

Перед сном спробуй пригадати все хороше, що сталося за день!



Уяви себе в якійсь із цих двох ситуацій.
Чи зможеш побачити в них щось хороше?
Звісно, зможеш! Напиши, що саме.



Вдячність завжди пробуджує позитивні почуття.

Подякуй людині, яка щось для тебе зробила.
Поясни, чому тобі це важливо.

МУЗИКА

Привіт! Мене звати Марина, моя суперсила — МУЗИКА.

Вона дарує мені прекрасні відчуття й дає можливість їх висловлювати.



Увімкни музику, яка тобі подобається.

Спробуй поєднати її з перкусією тіла: поплескай у долоні, потупай ногами, постукай себе по грудях, ногах чи животу.

Ударні інструменти є скрізь: від твого тіла й аж до...

КУХНІ!

Спробуй виявити себе за допомогою нових інструментів:

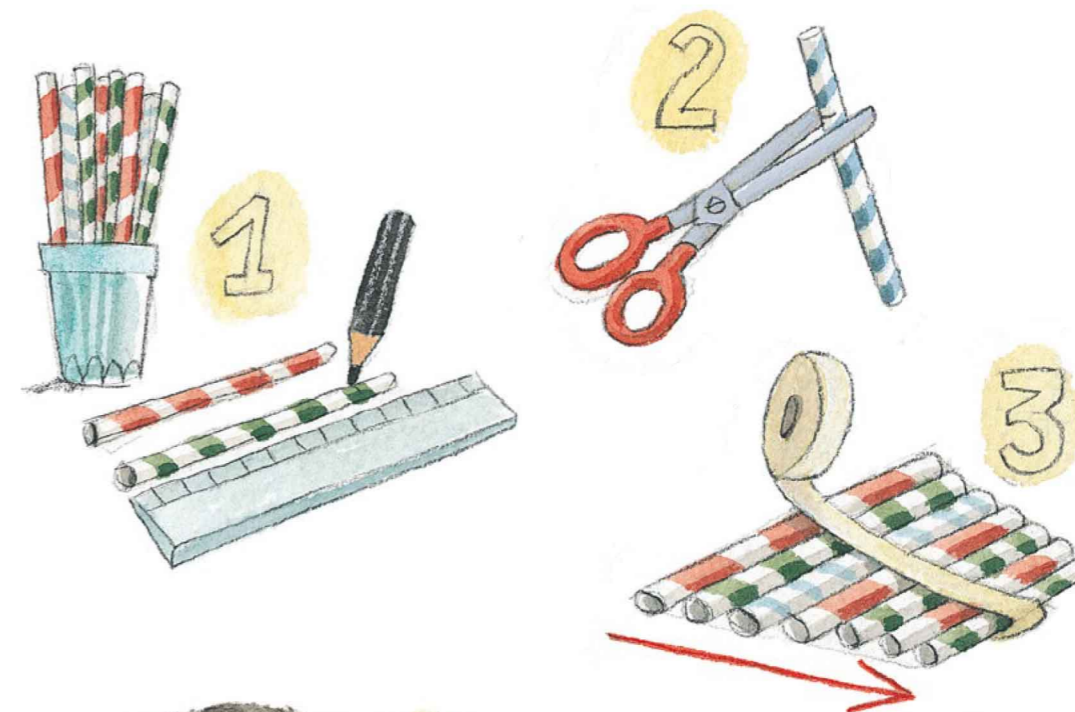
- ★ Постукай двома ложками одна об одну.
- ★ Стукни по каструлі якимось дерев'яним кухонним приладдям.
- ★ Потруси баночкою з рисом чи із сіллю. Переконайся, що вони щільно закручені.
- ★ Розташуй кілька скляних келихів у рядок, налий у них різну кількість води і проведи пальцем уздовж вінець.



Зроби флейту Пана.

Для цього потрібні:

різнокольорові соломинки (краще паперові),
декоративний скотч, ножиці й лінійка.



**Зіграй
на флейті!**

ПОЧУТТЯ ГУМОРУ

Привіт! Мене звали Лусія, моя суперсила — ПОЧУТТЯ ГУМОРУ.
Я люблю сміятися й дивитись на маленькі негаразди з радістю.



Посмійся, а потім посмійся ще раз.

Стань перед люстерком. Скриви обличчя, скорч гримасу. Що дужче ти кривлятимешся і що страшніші гримаси робитимеш, то краще.

Регочи гучно й заливчасто.

А чи наважишся зробити таке перед другом або подругою?

Вивчи анекдот і розкажи друзям.

Їдуть двоє комарів на мотоциклі, аж раптом той, що сидить позаду, каже тому, що попереду:
– Агов, зупинися, мені комашка в око залетіла!



Опиши в чотирьох коміксах одну з найбільш
ніякових митей свого життя.

Спробуй посміятися з цієї події, коли опишеш її з гумором.

