



**Чи траплялись у вас дні, коли все йде шкереберть?**

Тоді виникають негативні думки: «Я ні на що не здатний», «Я ніколи не виграю» або «Я нікому не подобаюсь». Але ж, вони не найкраще позначаються на вашому психічному – а отже, й на фізичному здоров'ї!

Так само, як ви викладаєтесь фізично, щоб, наприклад, побудувати ігрову фортецю або подолати смугу перешкод, іноді відновлення психологічної рівноваги теж потребує зусиль. Якщо вас спіткав сумний настрій, є гра, яка в простий спосіб додасть дешицю щастя у ваш день! Вона налаштовує на позитивне світосприйняття і підвищує самооцінку.

Наші кіберспортсмени із задоволенням пограли в неї та поділилися деякими своїми враженнями від неї.

**За що ви вдячні?**

Я дуже вдячний за те, що моє хобі є моєю професією, а також за те, що маю здоровий організм.

**Кай «deto» Вулін**  
Професійний кіберспортсмен



**У чому ваша сила?**

Моя сильна сторона – міцна психіка. Я здатен до нестандартних рішень і не дозволяю собі сприймати все надто близько до серця.

**Фабіан "b04 dubzje" Де Кае**  
Професійний кіберспортсмен



**Ось як РОЗПОЧАТИ:**

- Роздрукуйте настільну гру
- Візьміть 1 кубик та кілька ігрових фішок з іншої настільної гри
- Приготуйтеся до веселощів!




**ЯК ГРАТИ:**

- 1 Кожен гравець ставить свою фішку в клітинку з написом **СТАРТ**
- 2 По черзі кидайте кубик. Наймолодший гравець починає першим! Пересуньте фішку вперед на кількість клітинок, що випали на кубіку.
- 3 Якщо ви потрапите в клітинку із зазначенням певної дії, ви повинні відповісти на запитання або виконати завдання.
- 4 Якщо ваша фішка опиниться внизу драбинки, ви можете переміститися на її вершину.
- 5 Якщо за ходом фішки ви потрапили на голову змії, ви маєте скотитися униз, до її хвоста.
- 6 Переможцем стає гравець, який першим дістався клітинки з написом **ФІНІШ**.





<p>36</p> <p>Скажіть собі щось приємне</p>	<p>37</p> <p>У який спосіб ви сьогодні допомогли комусь іншому?</p>	<p>38</p> <p>Скажіть гравцю праворуч від вас, що вам подобається в ньому/ній</p>	<p>39</p> <p>Ви вже майже досягли мети!</p>	 <p>Фініш 40</p>
<p>35</p> <p>Зіграйте на уявній гітарі</p>	<p>34</p> <p>Так тримати!</p>	<p>33</p> <p>Коли ви почуваетесь найщасливішим?</p>	<p>32</p> <p>Обіймайте себе протягом 10 сек.</p>	<p>31</p> <p>Заспівайте улюблену пісню та станцюйте під неї</p>
<p>26</p> <p>Що би ви зробили, якби могли щось змінити у світі?</p>	<p>27</p> <p>Чим ви пишаєтеся?</p>	<p>28</p> <p>Вам це вдалося!</p>	<p>29</p> <p>Потріть собі животику та погладьте по головці</p>	<p>30</p> <p>Якою була ваша улюблена родинна подія і чому?</p>
<p>25</p> <p>Якби ви могли запровадити одне правило, яке б це було? правило?</p>	<p>24</p> <p>Що розсмішило вас сьогодні?</p>	<p>23</p> <p>Зробіть якомога дурнуватише обличчя</p>	<p>22</p> <p>Обійміть інших гравців</p>	<p>21</p> <p>Обійміть інших гравців</p>
<p>16</p> <p>Яким був ваш найсміливіший учинок?</p>	<p>17</p> <p>Не здавайтесь!</p>	<p>18</p> <p>Завершіть фразу: «Я знаю, що мене люблять, бо....»</p>	<p>19</p> <p>Що вам подобається в собі?</p>	<p>20</p> <p>Ви прекрасний такий, який ви є!</p>
<p>15</p> <p>Вас не стримати!</p>	<p>14</p> <p>Найкрутіше з того, що ви будь-коли бачили?</p>	<p>13</p> <p>Розкажіть анекдот</p>	<p>12</p> <p>Що вам подобається вивчати?</p>	<p>11</p> <p>У чому ваша найбільша сила?</p>
<p>6</p> <p>Якби ви могли жити будь-де, яке місце ви б обрали?</p>	<p>7</p> <p>За що ви вдячні?</p>	<p>8</p> <p>Прогарчіть, як лев</p>	<p>9</p> <p>Розкажіть щось цікаве чи смішне про себе</p>	<p>10</p> <p>Яка ваша улюблена частина дня?</p>
<p>5</p> <p>Яке ваше улюблене слово?</p>	<p>4</p> <p>Який ваш улюблений предмет одягу?</p>	<p>3</p> <p>Що вам кортить спробувати?</p>	<p>2</p> <p>Не переймайтеся, радійте!</p>	<p>1</p> <p>СТАРТ</p> 