

# SŁOWNICZEK EMOCJI I POSTAW – „Z”

**Dzisiaj wyrazy ze słowniczka na „Z”**

## **ZAANGAŻOWANIE, ZARADNY, ZAZDROŚĆ, ZMARTWIENIE, ZORGANIZOWANY**

**Zaangażowanie** to entuzjastyczne podejście do czynności lub zadania – wykonywanie czegoś z sercem, energią, oddaniem i skupieniem. Te cechy powodują, że jesteśmy bardziej otwarci i efektywni. Dzięki temu często osiągamy znacznie lepsze wyniki niż te, których można by się było spodziewać bez przejawiania tej postawy.

Człowiek **zaradny** umie sobie poradzić w różnych sytuacjach życiowych i często odnosi duże sukcesy, mimo wielu przeciwności, które napotyka po drodze.

**Zazdrość** - jest uczuciem, którego ludzie się wstydzą i które głęboko ukrywają. To niepokój, że komuś się lepiej wiedzie oraz przygnębienie z powodu powodzenia i szczęścia innych.

**Zmartwieniem** - można nazwać psychiczny stan tego, kto się martwi. Zmartwienie to także to, co kogoś martwi, czyli źródło smutku. Człowiek współczesny niepokoi się bez ustanku, jakby zamartwianie się było nową modą lub szerzącym się nawykiem. Jest ono obecne w życiu dzieci oraz dorosłych, ale stan ten, jeśli nie towarzyszy mu żadne działanie, nie przynosi żadnego pożytku.

Szkolne życie wiąże się z koniecznością wypełniania rozmaitych zadań i obowiązków. Aby uniknąć niepotrzebnego stresu, warto planować, wyznaczać sobie cele i doskonalić umiejętność dobrego zarządzania swoim czasem. Innymi słowy – **warto być dobrze zorganizowanym**. Pozwala to uniknąć chaosu w życiu codziennym i ze spokojem realizować zadania.

*źródło SuperKid.pl*

*polecam Beata Duraj  
pedagog szkolny*