

Moje emocje



Krótką refleksja o tym jak jest i jak być powinno 😊



Jak się czujesz w ostatnim czasie?

DOBRY



ŹLE





Wybierz te, które dotyczą Ciebie

➡ ZAGUBIONY

➡ ZMĘCZONY

➡ ZASKOCZONY

➡ CHORY

➡ ZACIEKAWIONY

➡ SPOKOJNY

➡ OBOJĘTNY

➡ WESOŁY

➡ ZŁY

➡ SMUTNY

➡ ZMARTWIONY

➡ PRZESTRASZONY

➡ SZCZĘŚLIWY

➡ PRZYGNĘBIONY

➡ INNE...



Kto może Ci pomóc, kiedy jest Ci źle?

NAUCZYCIELE

PEDAGOG SZKOLNY

PSYCHOLOG SZKOLNY



Pamiętaj!

O każdej trudnej sytuacji warto porozmawiać z rodzicami, na których zawsze możesz liczyć.



Jak lubisz spędzać wolny czas?

AKTYWNIE



PASYWNIE





5.

Co robisz w wolnym czasie?

- ➡ CZYTAM KSIĄŻKI
- ➡ OGLĄDAM TELEWIZJĘ
- ➡ GRAM W GRY KOMPUTEROWE
- ➡ GRAM W GRY PLANSZOWE
- ➡ POMAGAM RODZICOM
- ➡ ŚPIĘ
- ➡ NUDZĘ SIĘ
- ➡ BAWIĘ SIĘ Z RODZĘŃSTWEM
- ➡ SPĘDZAM CZAS ZE ZWIERZAKIEM DOMOWYM
- ➡ ROZMAWIAM Z RODZICAMI
- ➡ SURFUJE PO INTERNECIE
- ➡ ROBIĘ ZDJĘCIA
- ➡ OGLĄDAM YOUTUBE
- ➡ DZWONIĘ DO ZNAJOMYCH
- ➡ INNE...



A teraz odpowiedz na kilka pytań...





Najlepsza rzecz, która się ostatnio
wydarzyła to....





Najtrudniejsze jest
dla mnie...





Codziennie pamiętam o tym,
aby...





Czuję wdzięczność za...





Pierwsza rzecz, którą zrobię
po okresie epidemii to...





Moim największym marzeniem
jest...





A teraz wyobraź sobie, że „złota rybka”
spełni 3 Twoje życzenia – co by to było?

- 1.
- 2.
- 3.



Don't worry, be happy now
Don't worry
Be happy
Don't worry, be happy now
Don't worry
Be happy
Don't worry, be happy