

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...



3. 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?

AKTYWNI



PASYWNI





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 RODZEŃSTWEM
- ➔ 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...





13.

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