
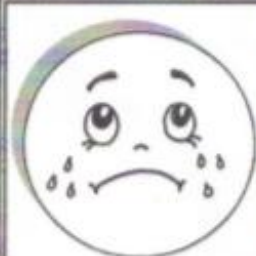



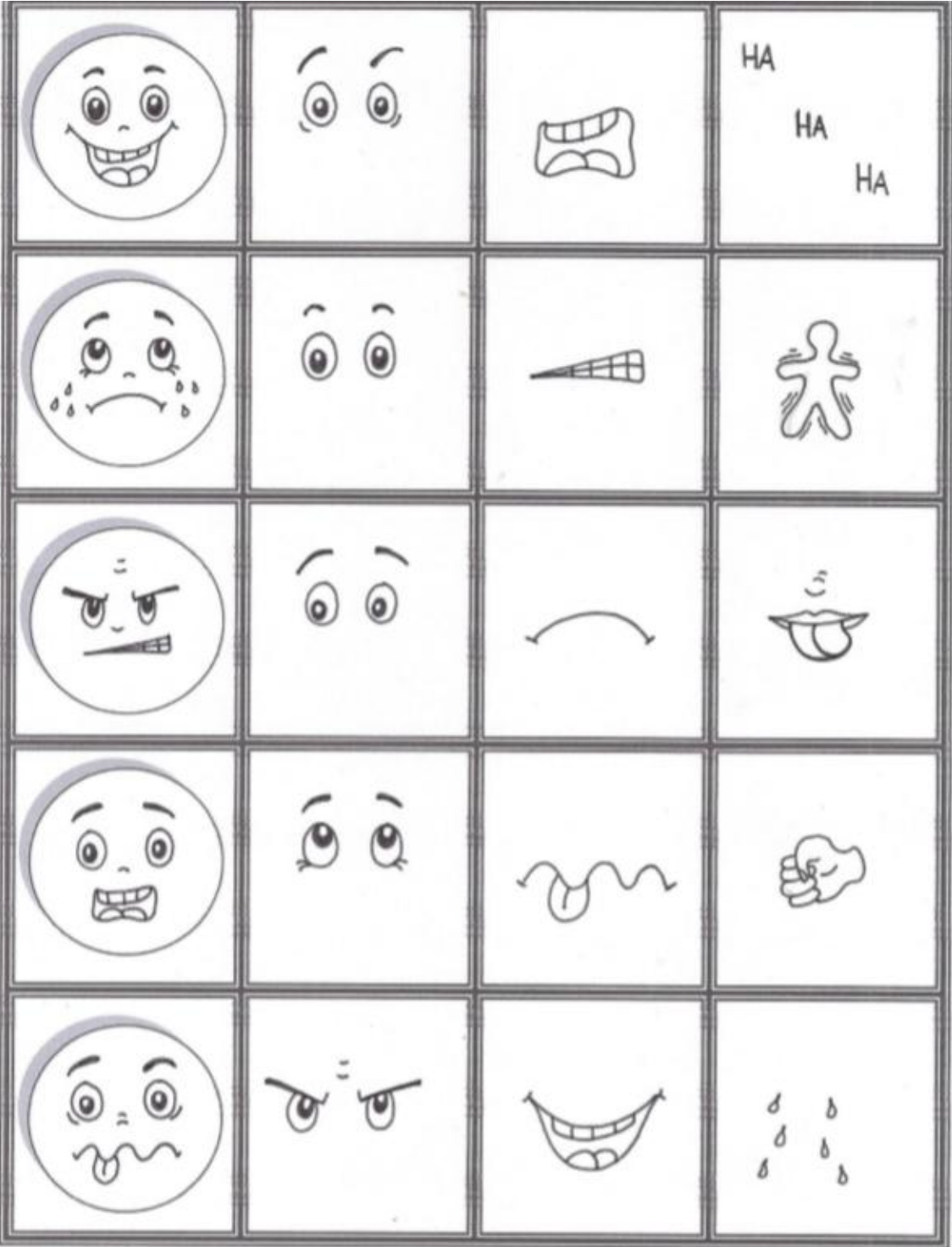
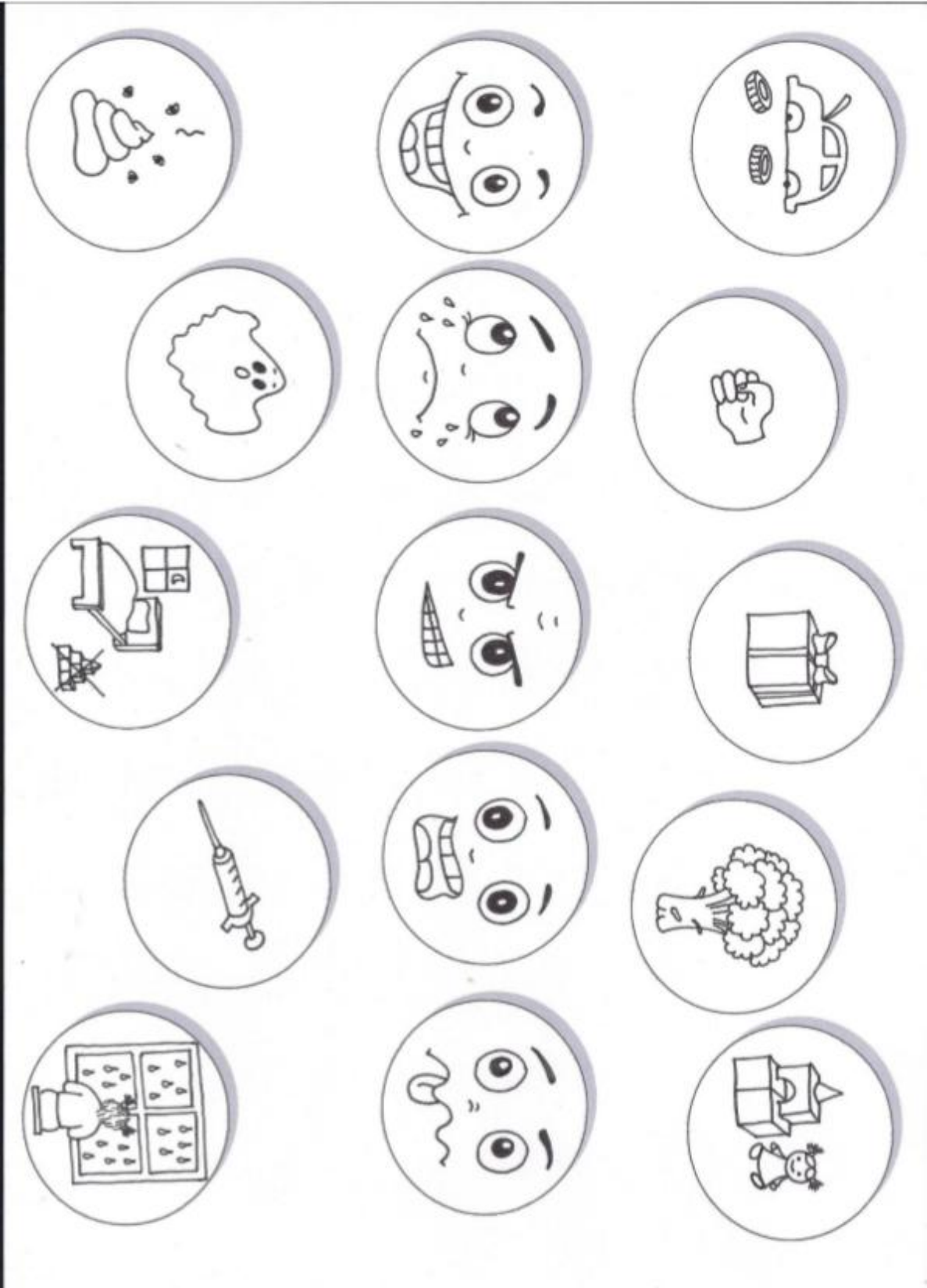















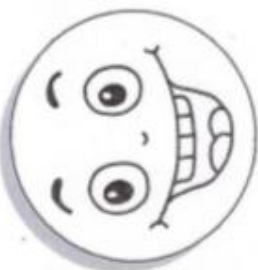

Karta pracy nr 1

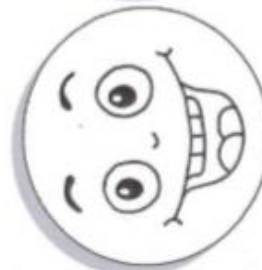
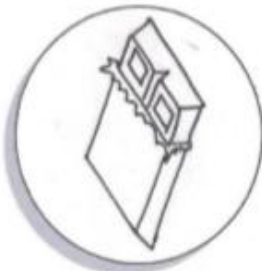
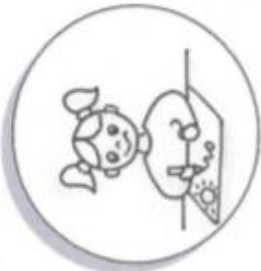
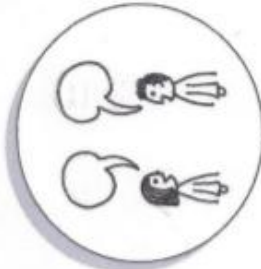
			
			
			
			
			





EMOCJE.....



### Serce pełne emocji

Wypełnij serce emocjami. Jak „dużo” w tej chwili jest w tobie każdej z emocji? Zamaluj taką przestrzeń w sercu. W puste miejsca możesz wpisać inne kolory i emocje, które ci towarzyszą.

→ RADOŚĆ

→ ZŁOŚĆ

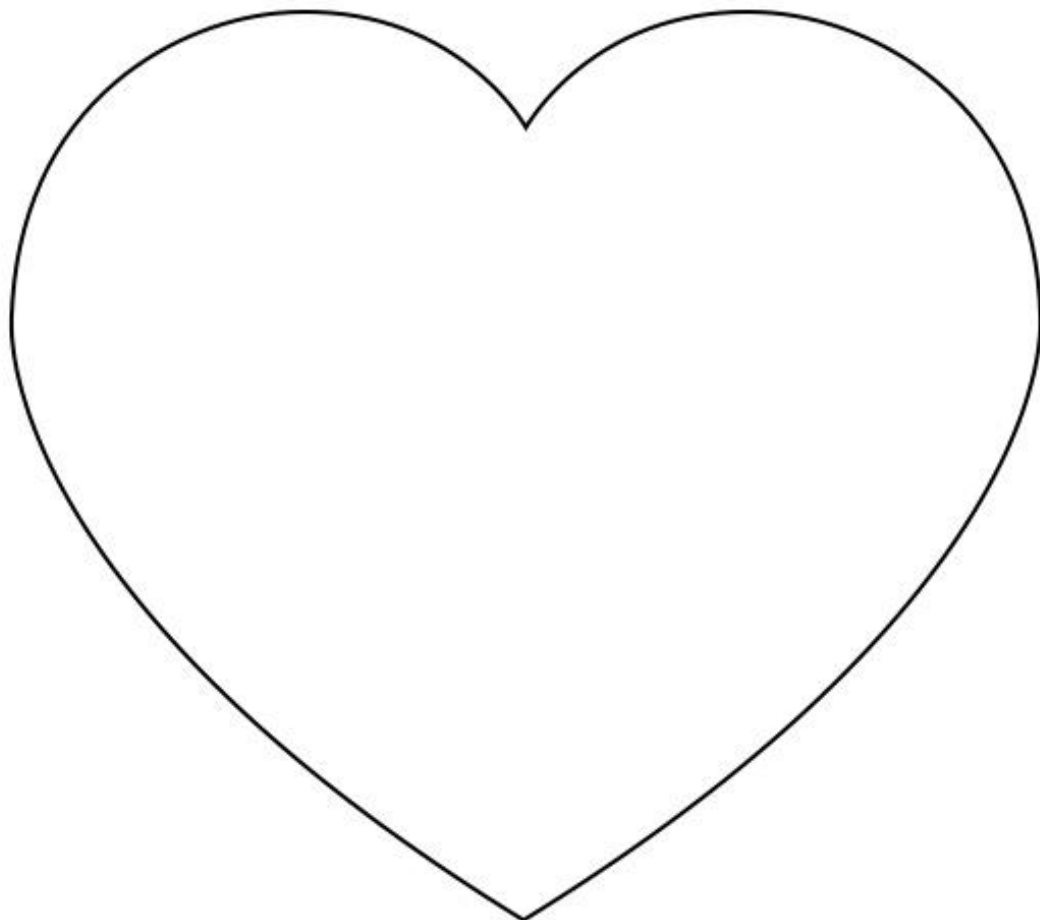
→ ZDENERWOWANIE

→ PODEKSCYTOWANIE

→ SMUTEK

→ ZASKOCZENIE

→ STRACH



## „Uważne oddychanie”

Skupienie na oddechu może pomóc, kiedy jest Ci trudno, czujesz napięcie, niepokój, lęk, złość. Może pomóc w powrocie do dobrego samopoczucia, odpędzić nieprzyjemne myśli, lub wygonić złość z naszego ciała.

Spróbuj:

Usiądź, połóż się - wybierz taką pozycję, aby było ci wygodnie

Potrząśnij rękami i nogami - tak, aby rozluźnić mięśnie

Zrób wddech nosem

Zatrzymaj na chwilę oddech

Wypuść powietrze ustami

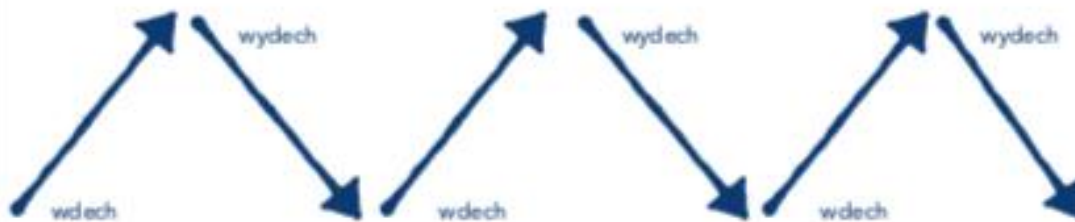
Rób wszystko powoli - nie śpiesz się

Możesz zamknąć oczy, pomyśleć o czymś przyjemnym

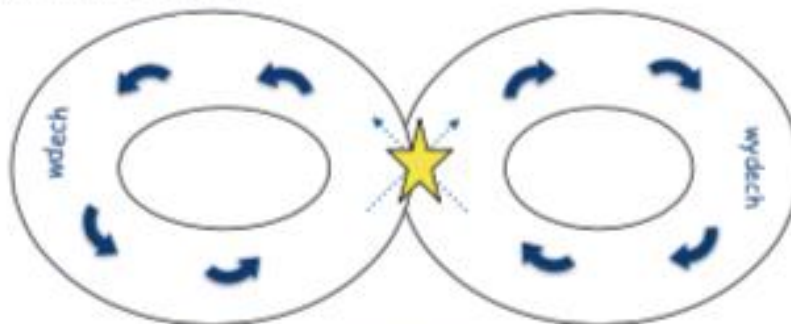
Czasami w skupieniu się na oddechu może pomóc rysunek. Możesz wodzić po nim palcem lub kredką, wyznacza to rytm twojego wddechu i wydechu.



Podążaj za kierunkiem strzałek, zaczynając od głębokiego wddechu - kierując palec ku górze i wydechu kierując go w dół.



Podążaj za kierunkiem strzałek palcem lub kredką. Zaczynij od gwiazdki i głębokiego wddechu. Następnie mijając gwiazdkę i przechodząc na drugą stronę zrób powolny wydech. Kontynuuj aż poczujesz, że twoje ciało się rozluźnia, a myśli uspokojają.





## ***W głowie się nie mieści - kto to powiedział?***

Dopasuj opis wyglądu  
i zachowania do emocji.

Placzę.

Otwieram  
szeroko oczy.

Marszczę brwi.

Trzęsę się.

Skaczę.

Wysuwam język.

Robię się błądy.



Poruszam się  
powoli.

Zaciskam pięści.

Idę na palcach  
lub biegnę.

Śmieję się.



Garbię się.

Zatykam nos.

Napinam mięśnie.

Odsuwam się.

Robi mi się  
niedobrze.

Mam zarumienione  
policzki.

Robię się  
czerwony.

Uśmiecham się.

Opuszczam  
głowę.



Cyrk na kółkach

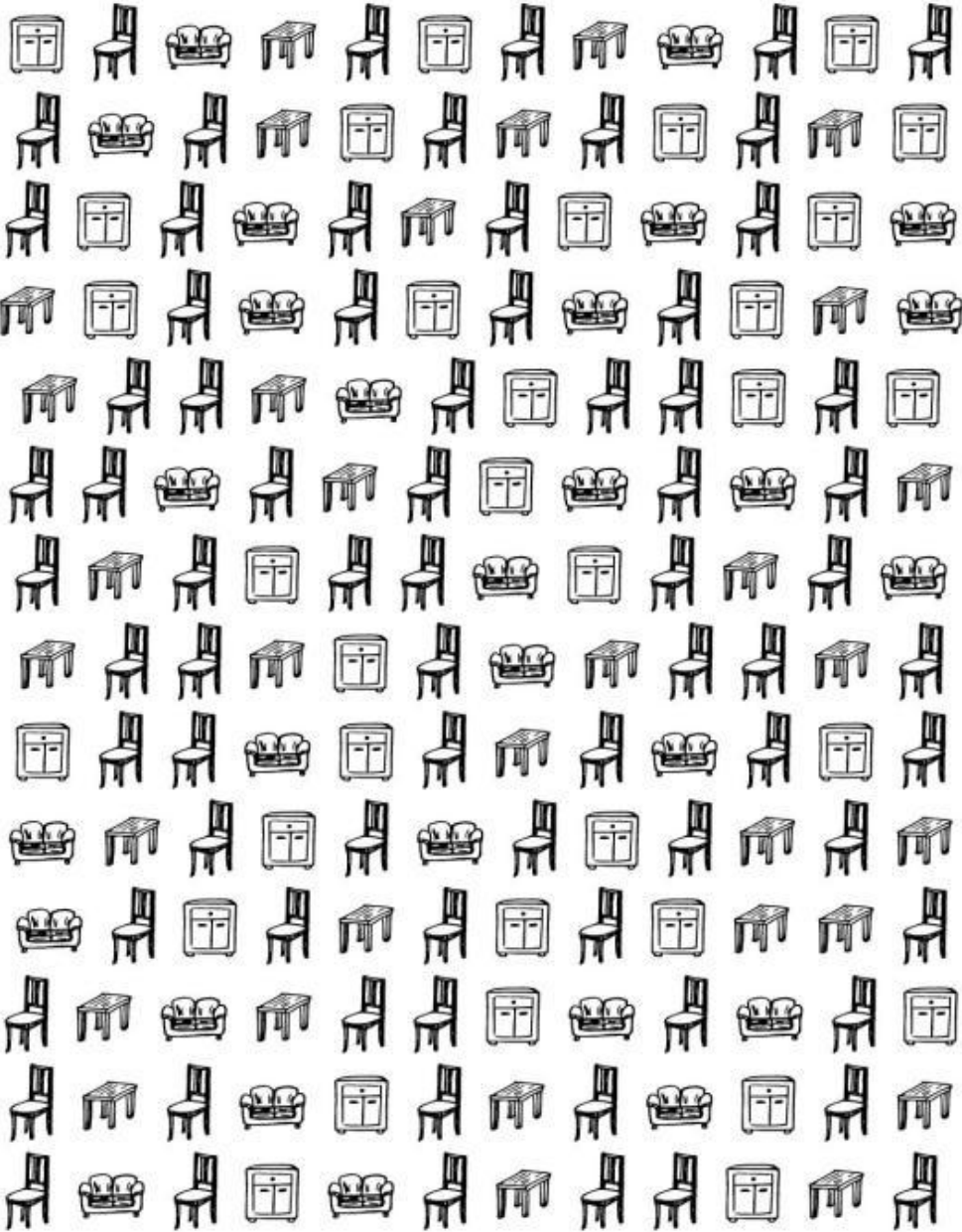
Na obrazkach jest 15 różnic.

Nie pozwól, by przepadły jak kamień w wodę – znajdź je.

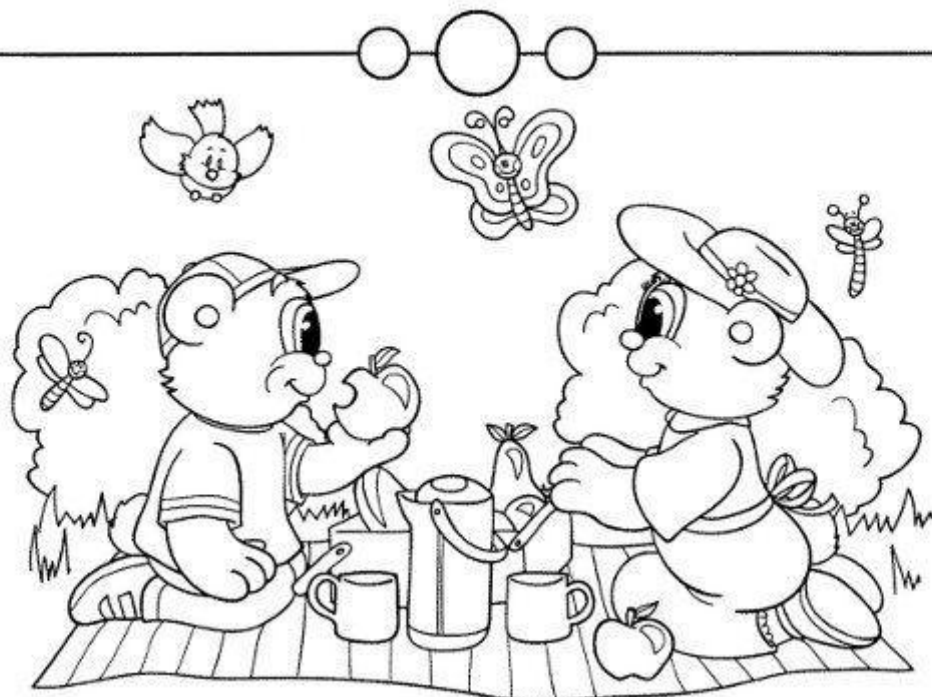


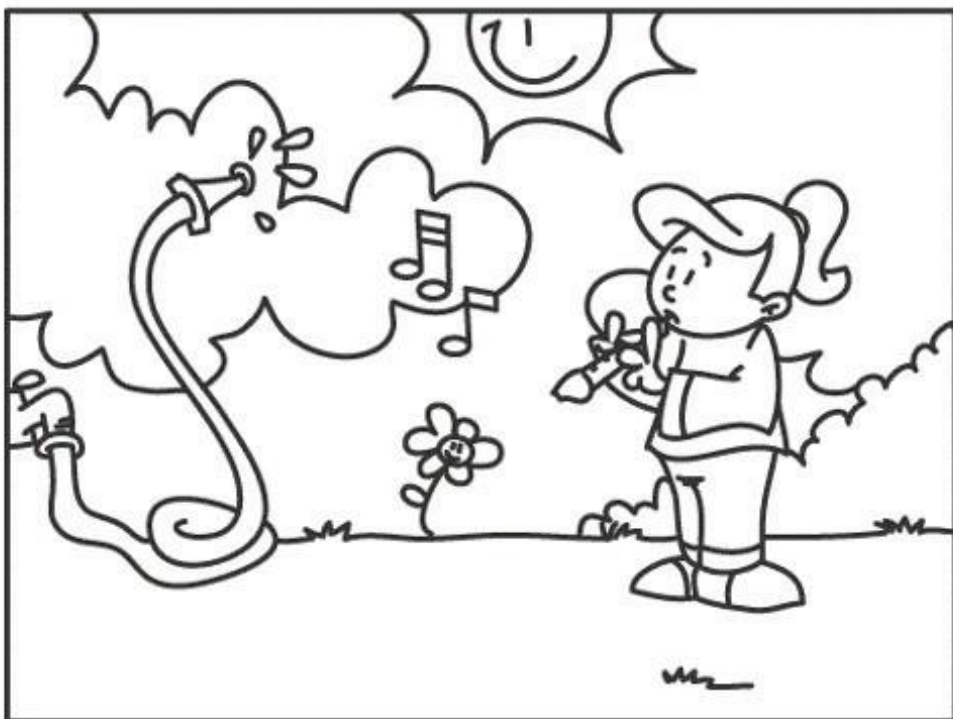
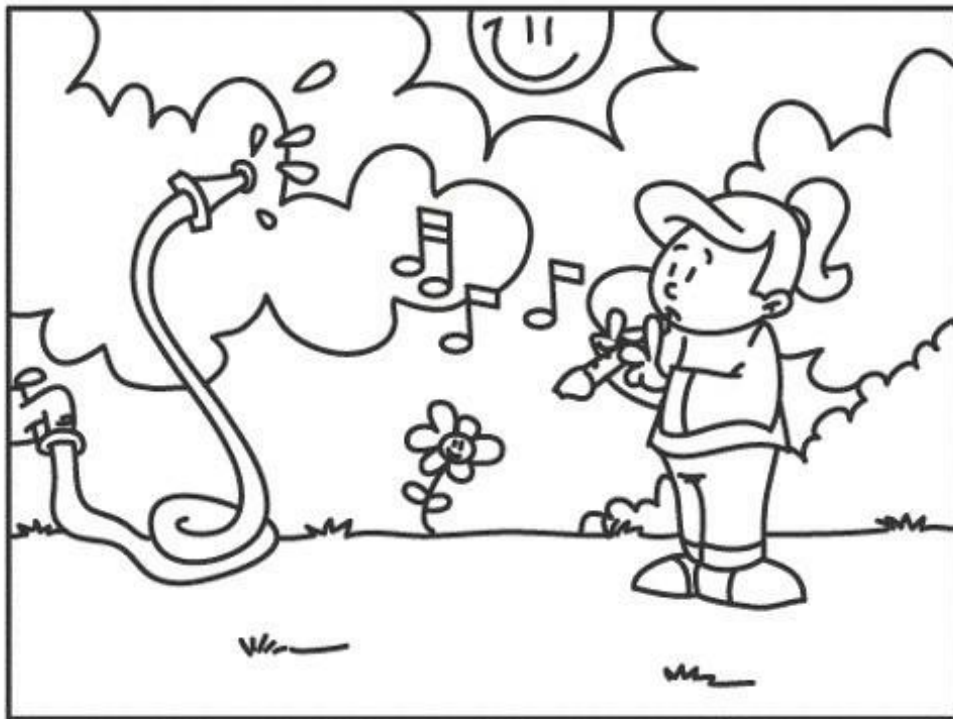
Przepaść jak kamień w wodę – zniknąć bez śladu, zgubić się bezpowrotnie.

Koncentracja uwagi karta pracy



ZNAJDŹ 7 RÓŻNIC MIĘDZY OBRAZKAMI





**ZNAJDŹ 6 RÓŻNIC POMIĘDZY OBRAZKAMI**

Karta policz emocje

