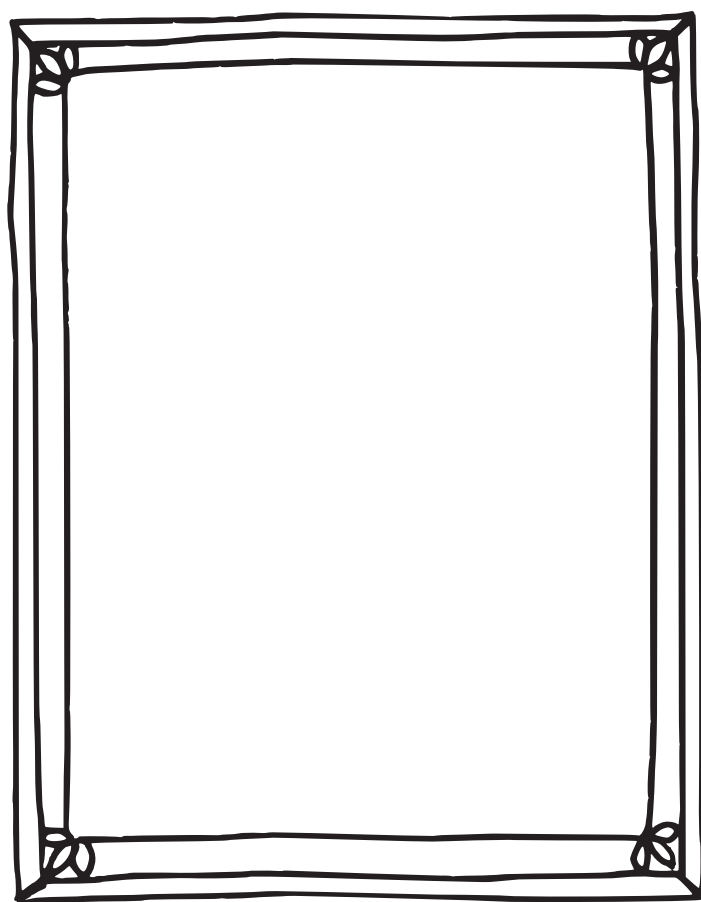


MÓJ ZESZYT EMOCJI: STRACH



MÓJ ZESZYT EMOCJI: STRACH



Właścicielem tej książeczki jest

*....., czyli **JA**.*

A emocje są w porządku.

ŻADNA nie jest zła.

Wpisz swoje imię, przybij piątkę
i ozdób ją tak, jak chcesz.

Niniejszym ja

.....,

piątkę przybijam.

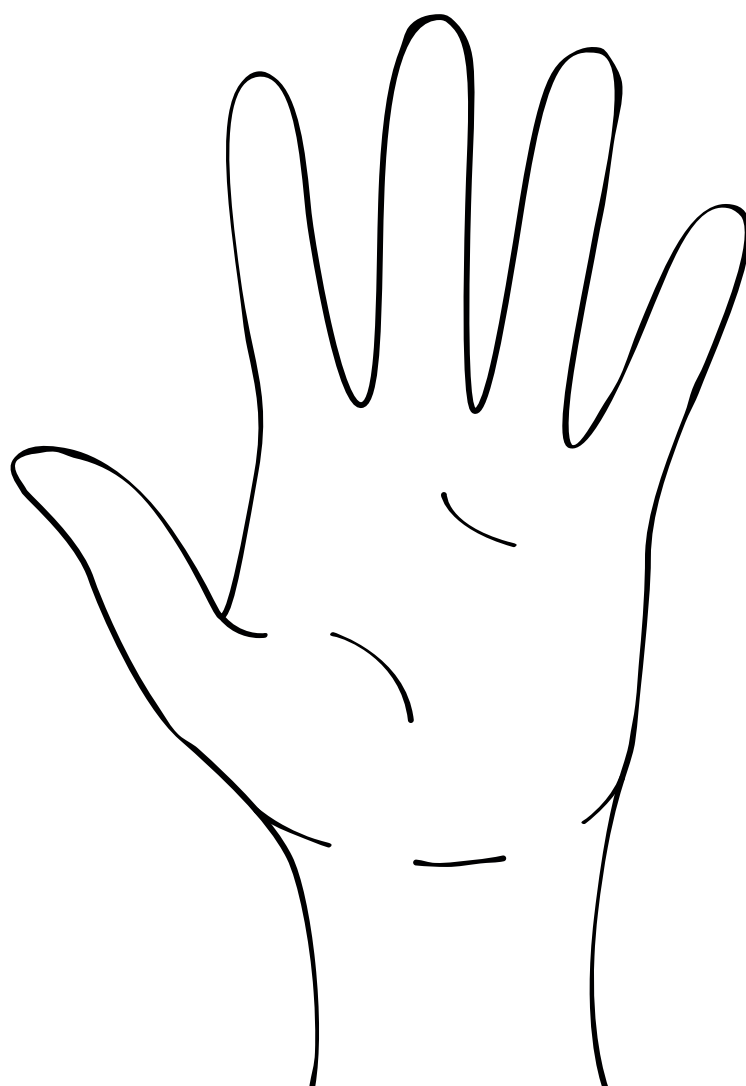
Emocje szanuję.

Żadnej nie pomijam.

A jeśli nawet z którąś kłopot mam,

ćwiczę i poznaję.

Radę sobie dam.



Narysuj portret swojego strachu. Wpisz lub narysuj, po czym poznać u siebie i innych, że odczuwają strach.

Po czym poznać
STRACH u mnie?

Po czym poznać
STRACH u innych?

PORTET

STRACHU

Po czym poznać
STRACH u mnie?

Po czym poznać
STRACH u innych?

SŁOWNICZEK

Wypisz wszystkie wyrazy, kojarzące ci się ze **STRACHEM**.
Uzupełniaj tę stronę za każdym razem, gdy poznasz
nowe słowo, które tu pasuje.



.....

.....

.....

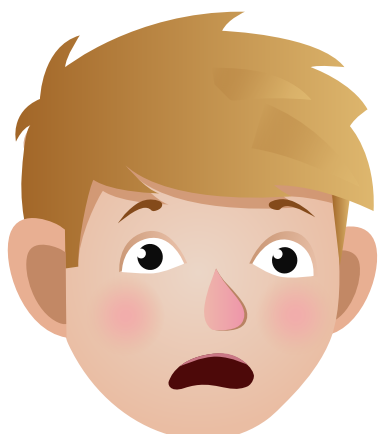
.....

.....



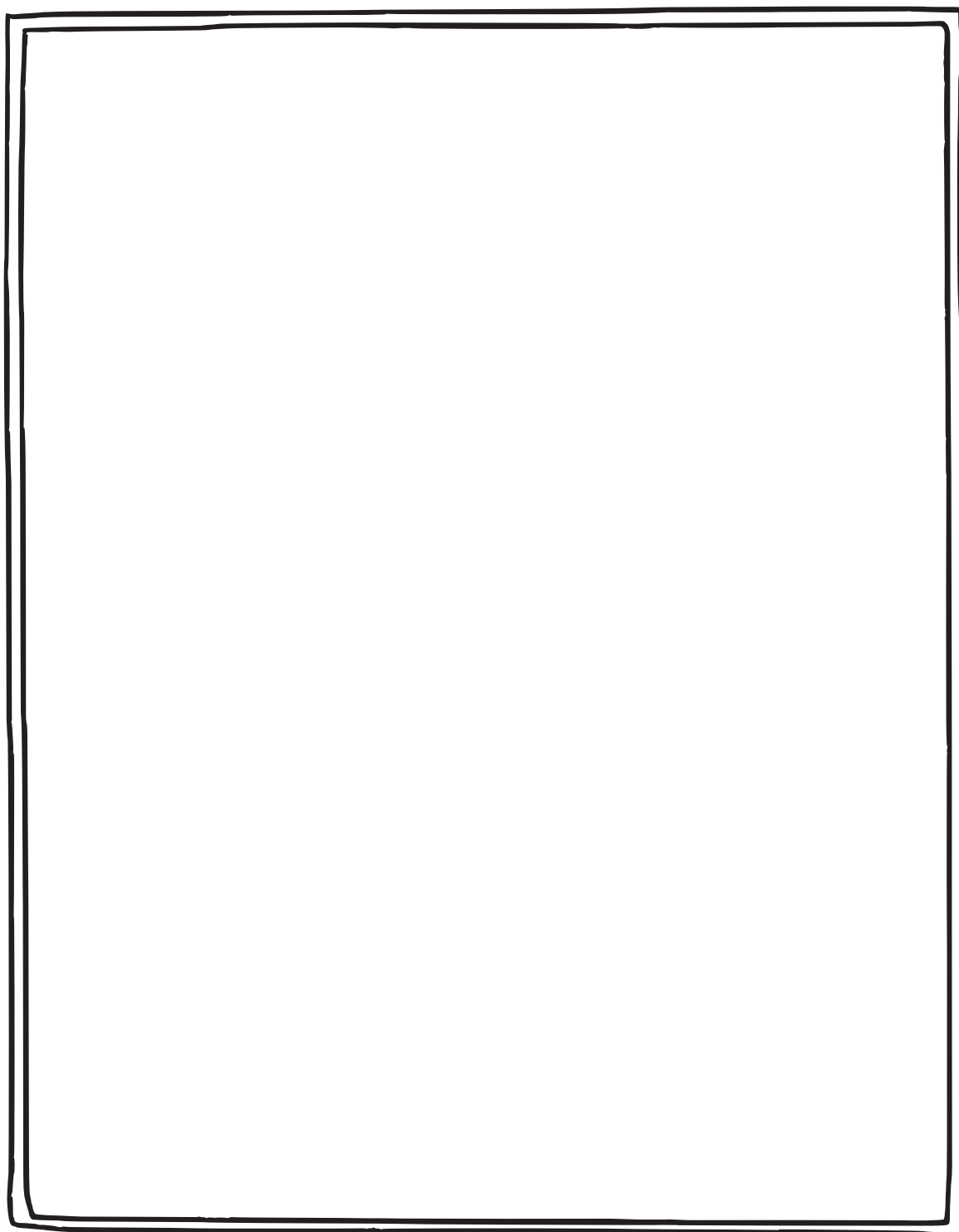
.....

.....

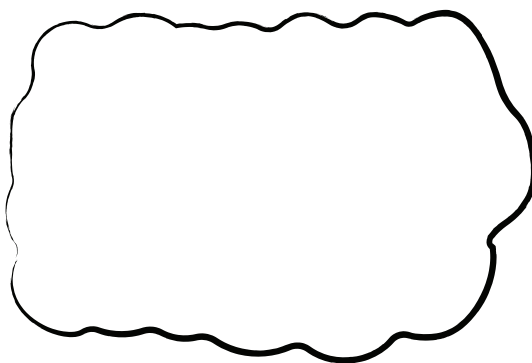
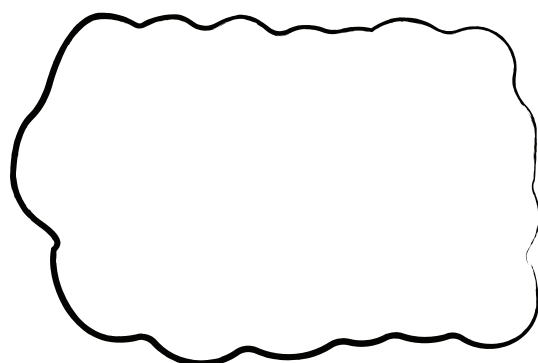
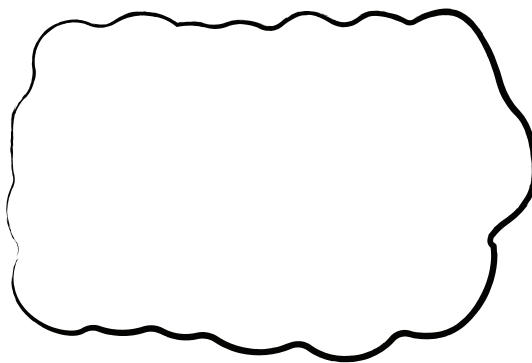
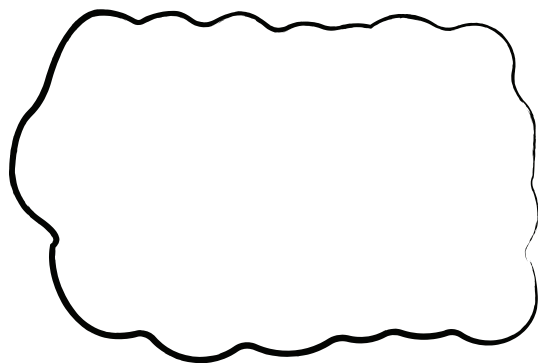
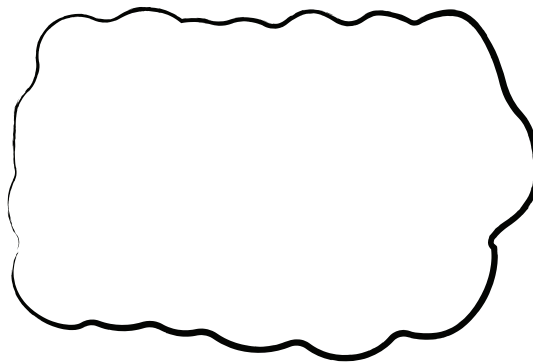
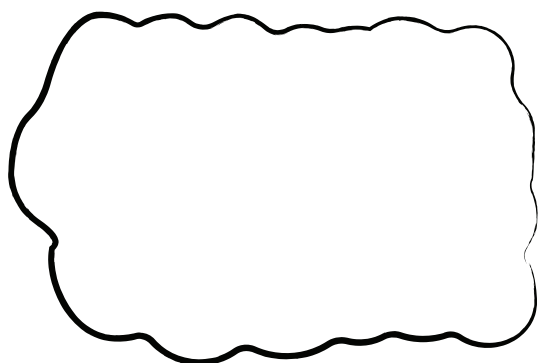


KARTA NA RYSUNEK

Ostatnio czułem/czułam strach gdy ...
Narysuj tę sytuację.



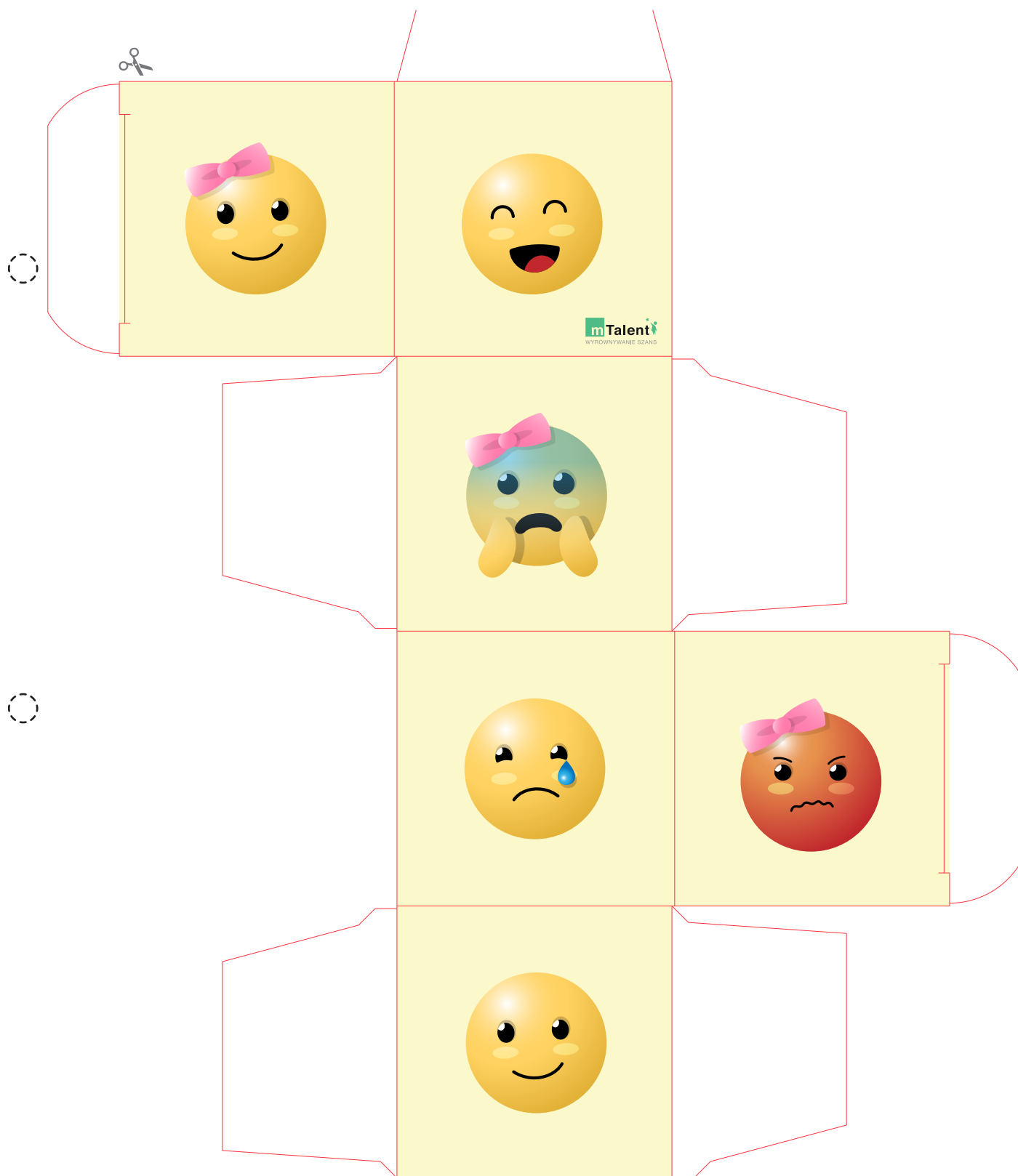
Narysuj lub opisz to, co u ciebie wywołuje strach.



Wytnij kostkę z następnej strony, złóż ją, sklej i zagraj w **emocjonalne bingo**.
Po każdym rzucie połóż żeton lub monetę na **jednej emocji**.
Wygrywasz, kiedy uda Ci się zebrać **pięć emocji** pionowo, poziomo
lub na ukos. Nazwij je wszystkie.

EMOCJONALNE BINGO

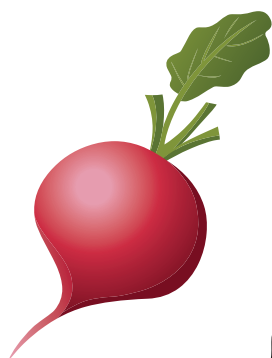
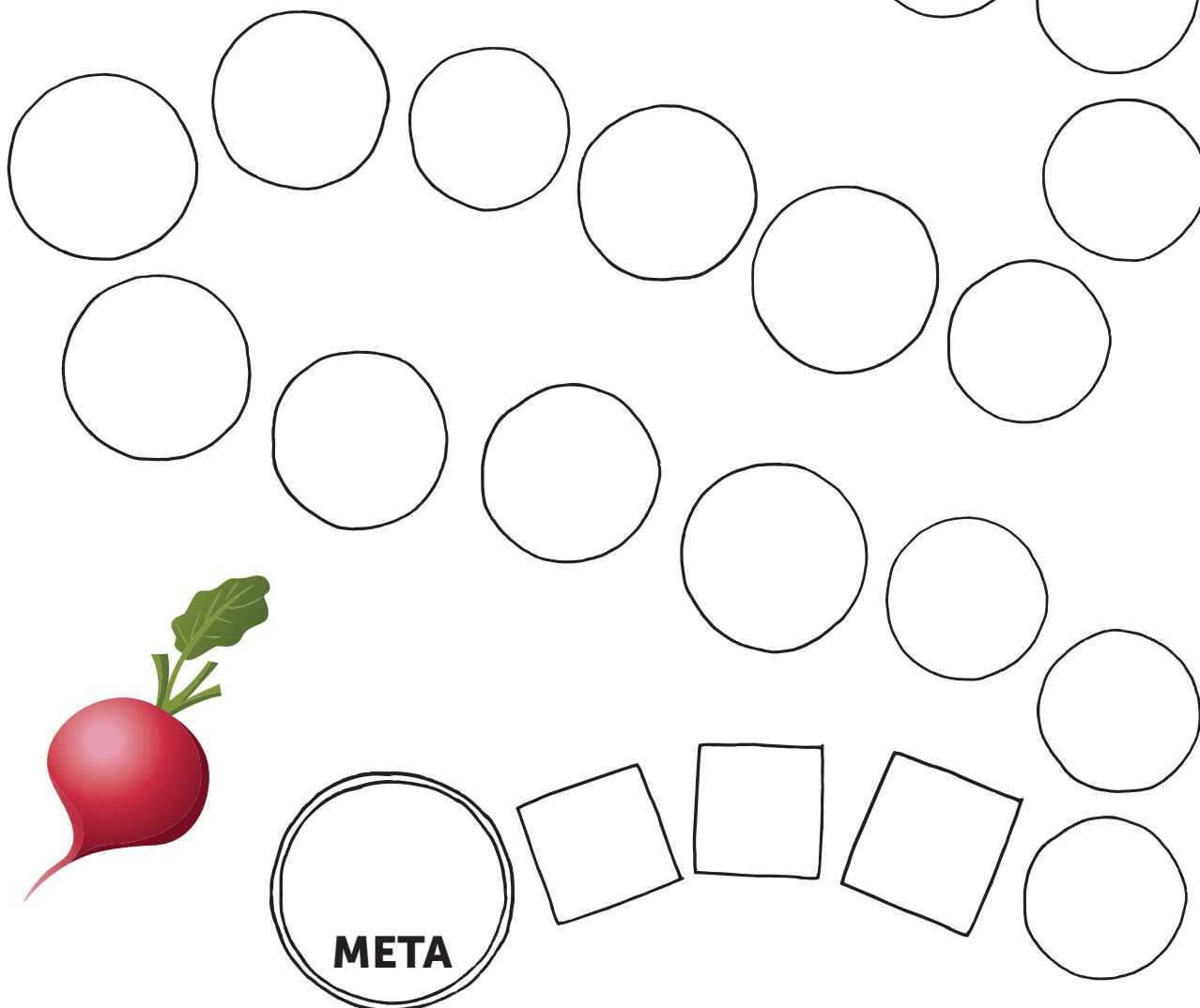
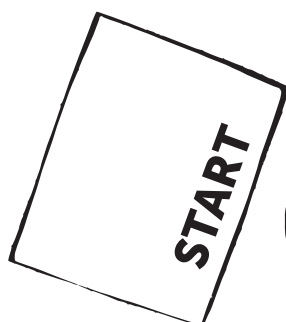


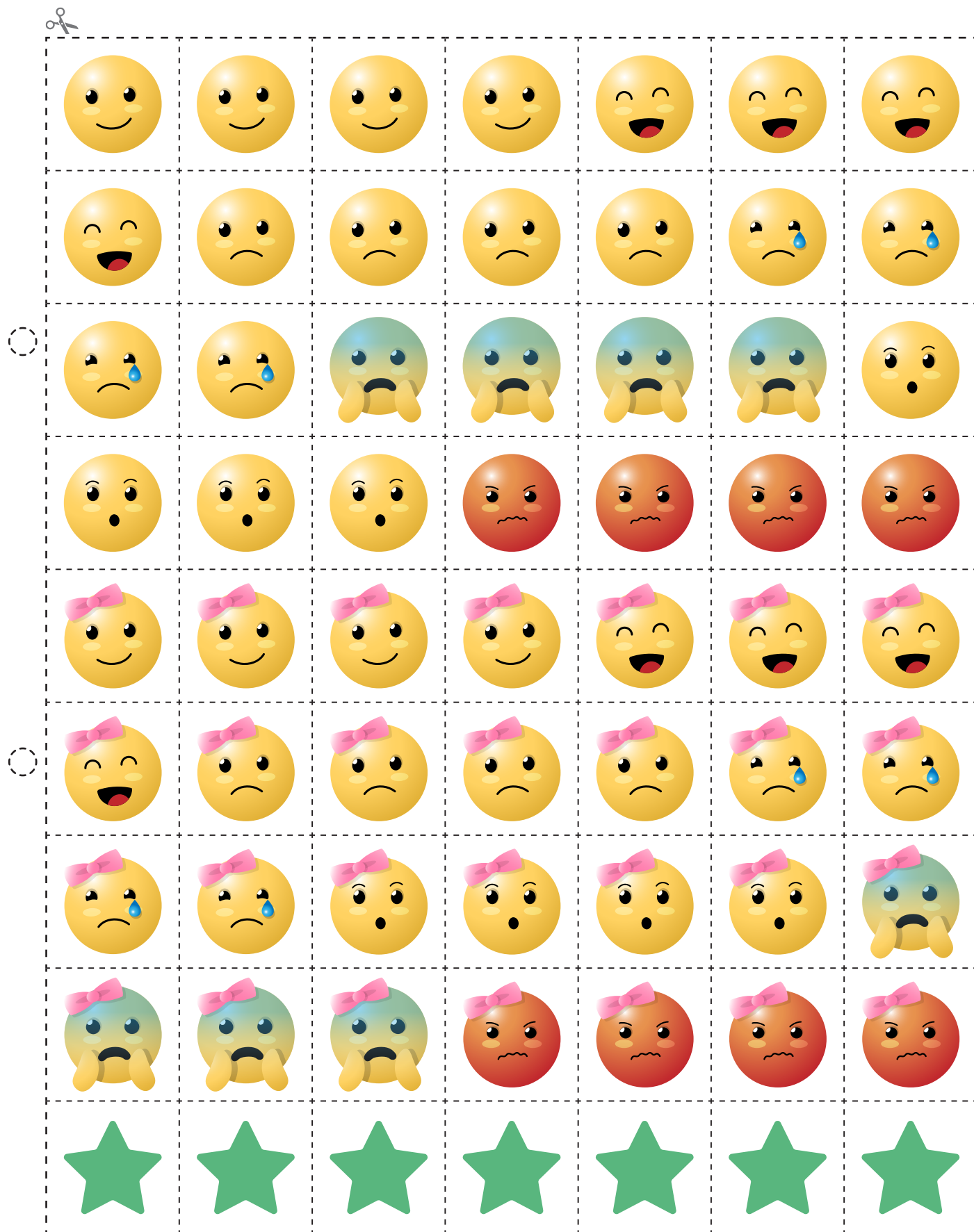


GRA PLANSZOWA

Zaprojektuj grę, w której rządzi **STRACH**.

Wymyśl reguły, dopisz i dorysuj, co chcesz. Jeśli przydadzą ci się ikonki-bużki do wklejenia, możesz je wyciąć z następnej strony zeszytu.





MOJE SUKCESY

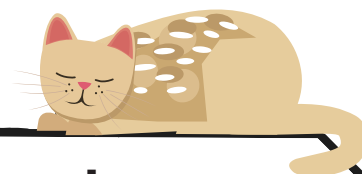
Pokoloruj szczebelki zawierające prawdę.
W puste pola wpisz, co potrafisz.

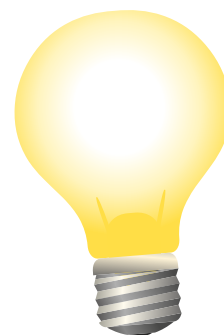
umiem rozpoznać strach u innych

wiem, co wywołuje u mnie strach

umiem odróżnić strach od innych emocji

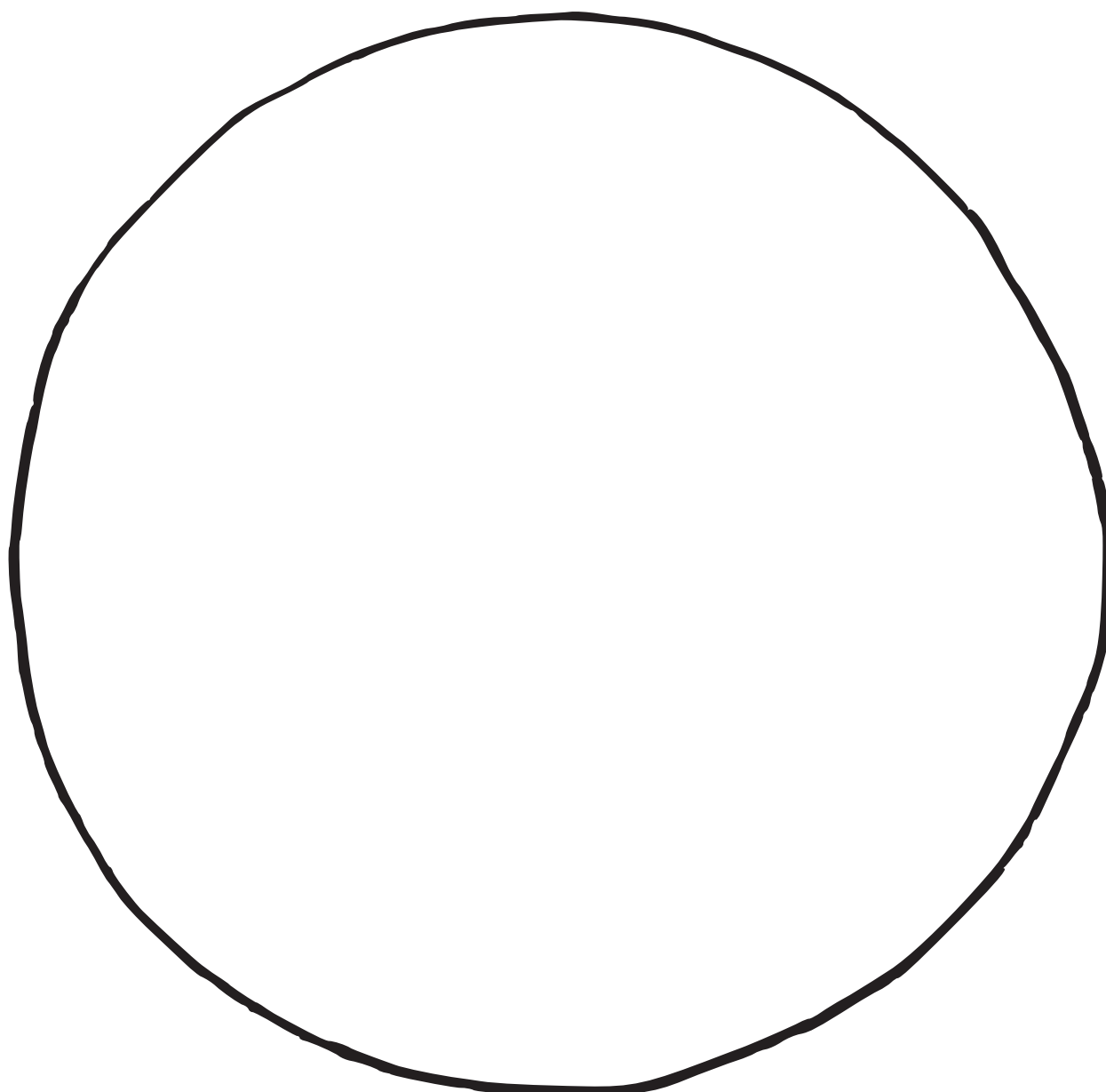
wiem, po czym można poznać strach





ZAPAMIĘTAJ

To jest ważne, zapamiętaj!



KALENDARZ



DATA:.....

STRASZNE ZDARZENIE:

.....

.....

.....

.....

Podpis:

.....



DATA:.....

STRASZNE ZDARZENIE:

.....

.....

.....

.....

Podpis:

.....



DATA:.....

STRASZNE ZDARZENIE:

.....

.....

.....

.....

Podpis:

.....



DATA:.....

STRASZNE ZDARZENIE:

.....

.....

.....

.....

Podpis:

.....

edUKSIEGARNIA.PL