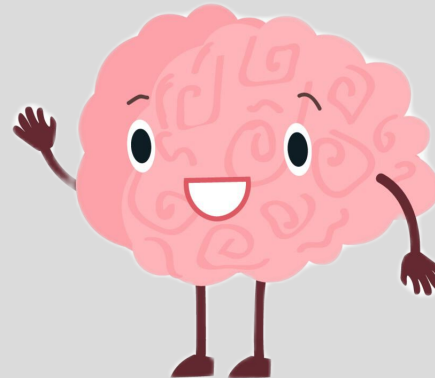
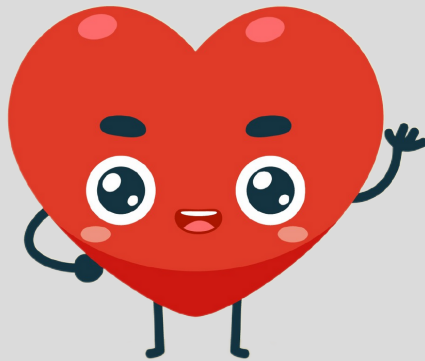


Πώς νιώθεις;

Η ιστορία της Καρδούλας και του Μυαλούλη

1ο Τεύχος



EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels



**Co-funded by
the European Union**

Αριθμός Έργου: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

Εταίροι Έργου:



Polska Fundacja Ośrodków
Wspomagania Rozwoju Gospodarczego
„OIC Poland” w Lublinie



CENTRE FOR COMPETENCE
DEVELOPMENT CYPRUS



ASOCIAȚIA DE
TERAPIE
FAMILIALĂ ȘI DE
CUPLU
TIMIȘOARA



Szkola Podstawowa nr 38
im. Henryka Sienkiewicza
w Lublinie

Πηγές:

Εικόνες Καρδούλας: designed by DrawingMyDiary – Freepik.com

Εικόνες Μυαλούλη: Nataliia Darmoroz / Alamy Stock Vector

Φόντο Σχολικού Διαδρόμου: designed by Upklyak – Freepik.com




**Γεια σου, Καρδούλα!
Πώς νιώθεις σήμερα;**

**Εμ, είναι η αρχή της σχολικής
χρονιάς, έτσι νιώθω
ενθουσιασμένη αλλά
ταυτόχρονα αγχωμένη...**

A cartoon illustration of a hallway with orange walls and a blue carpet. In the center, a pink brain character with a smiling face and small arms and legs stands next to a red heart character with a smiling face and small arms and legs. The brain character has a speech bubble above it, and the heart character has a speech bubble below it. In the background, there are several red doors with silver handles and a staircase with a glass railing. The ceiling has recessed rectangular lights.


Κατάλαβα...

**Εσύ πώς
νιώθεις;**




**Εμ, είμαι λίγο αγχωμένος
όταν σκέφτομαι όλη τη
δουλειά για το σπίτι.**

**Είναι πολύ καλό το ότι
αναγνωρίζεις τι ακριβώς σε κάνει
να νιώθεις άγχος. Έτσι, μπορείς
να προσπαθήσεις να το ελέγξεις!**

A cartoon illustration of a pink brain and a red heart standing in a hallway. The brain is on the left, smiling with its hands near its face. The heart is on the right, also smiling with its arms raised. The hallway has orange walls, blue carpet, and several red doors. In the background, a staircase is visible. A large white speech bubble is positioned above the brain, and a smaller white speech bubble is positioned below the heart.


**Έχεις δίκαιο! Το διασκεδάζουμε,
κιόλας, στο σχολείο! Όταν σκέφτομαι
όλες τις υπέροχες δραστηριότητες
και τις εκδρομές, ενθουσιάζομαι!**

**Υπέροχα,
Μυαλούλη!**

A cartoon illustration of a hallway with orange walls and blue carpet. On the left, a pink brain character with a lightbulb on its head and arms raised is speaking. On the right, a red heart character with large eyes and arms raised is listening. In the background, there are red doors, a bulletin board, and a staircase.


**Λοιπόν, έχω μια ιδέα! Ας
σκεφτούμε τρόπους να
ελέγξουμε το άγχος μας.**

**Τέλεια ιδέα,
Μυαλούλη!**



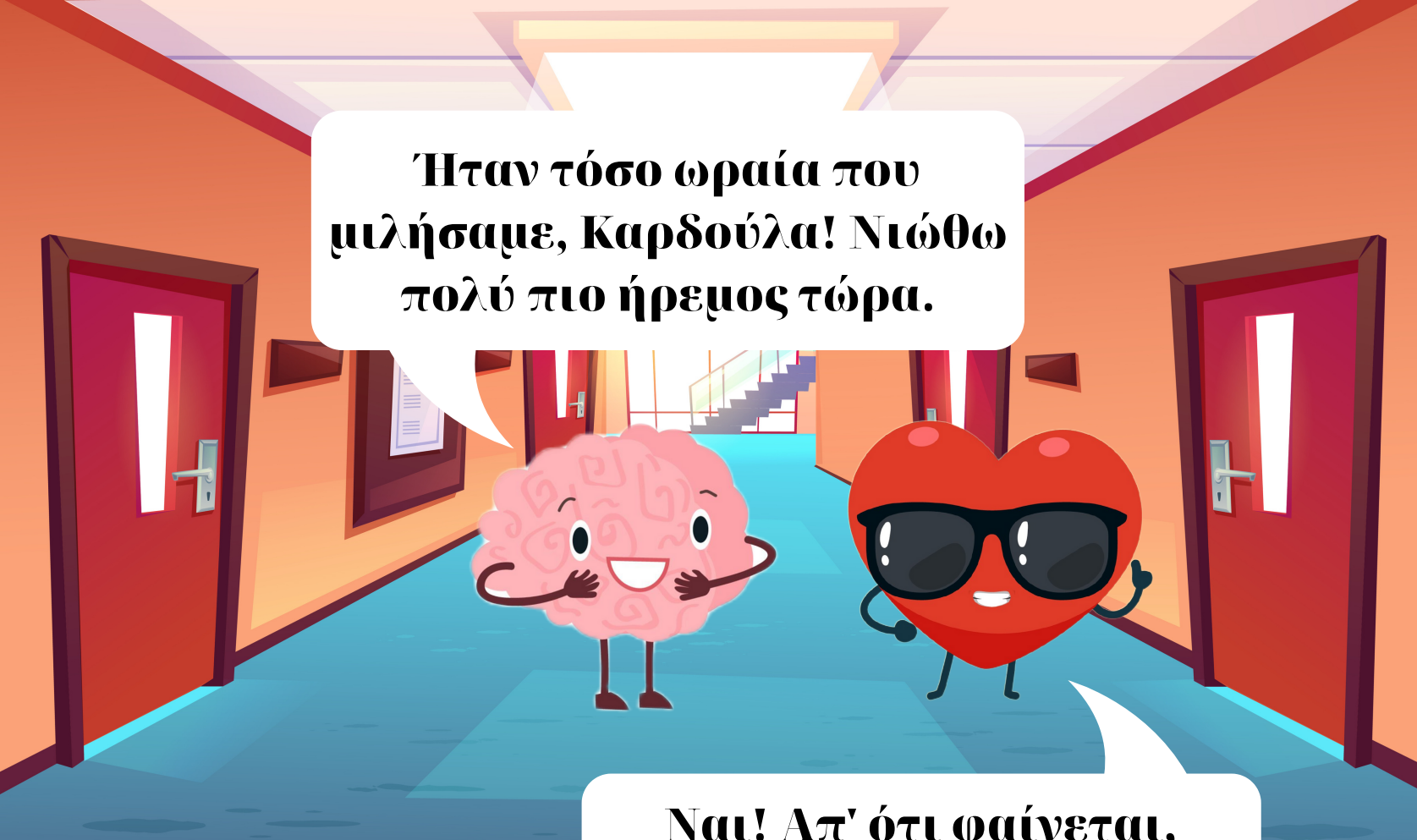
**Να μην ξεχνάμε να αγαπάμε
τους εαυτούς μας και να
φροντίζουμε το σώμα μας.**

**Ναι! Επίσης, να θυμόμαστε να
βρίσκουμε πάντα πράγματα
που μας βοηθούν να είμαστε
αισιόδοξοι και ευγνώμων.**



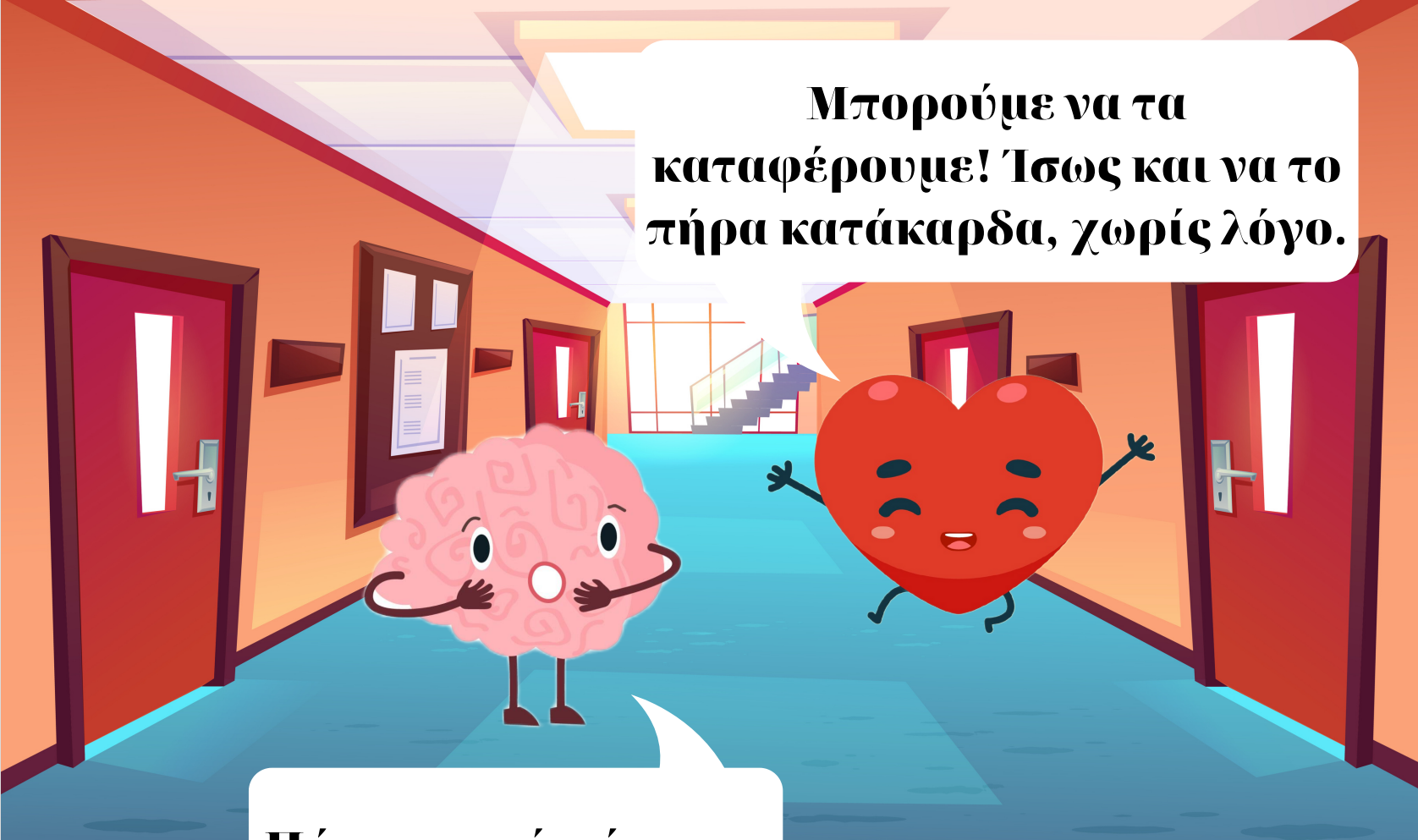
Μπορούμε να ξεκινήσουμε να σημειώνουμε τα πιο σημαντικά γεγονότα στο τέλος κάθε μέρας.

Κι αν δεν είσαι σίγουρος πως φαίνεται η συμπεριφορά σου στους άλλους, μπορείς να ρωτάς εμένα! Θα λειτουργώ σαν ειλικρινής καθρέυτης σου!



**Ήταν τόσο ωραία που
μιλήσαμε, Καρδούλα! Νιώθω
πολύ πιο ήρεμος τώρα.**

**Ναι! Απ' ότι φαίνεται,
μπορούμε να το
διασκεδάσουμε, τελικά.**

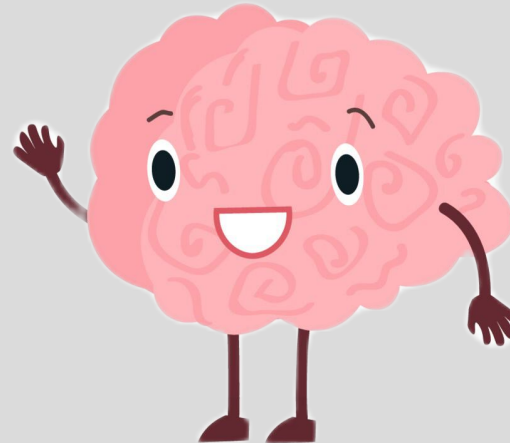
A cartoon illustration of a hallway with orange walls and blue carpet. On the left, a pink brain character with eyes and arms stands with its hands near its face. On the right, a red heart character with eyes, a smile, and arms is running towards the brain. In the background, there are several red doors and a staircase. A large white speech bubble is positioned above the heart character.

**Μπορούμε να τα
καταφέρουμε! Ίσως και να το
πήρα κατάκαρδα, χωρίς λόγο.**

Πάντα αυτό κάνεις...

Συνεχίζεται...

**Γεια σου! Εσύ πώς
νιώθεις σήμερα;**



**Στάσου λίγο και σκέψου!
Τα λέμε την επόμενη
φορά!**

