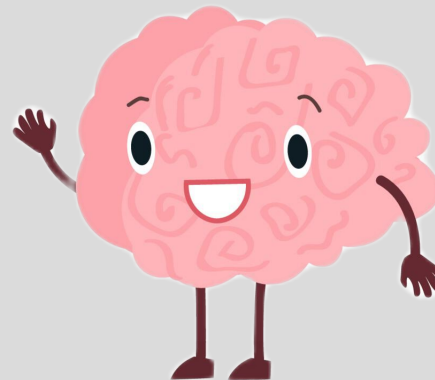
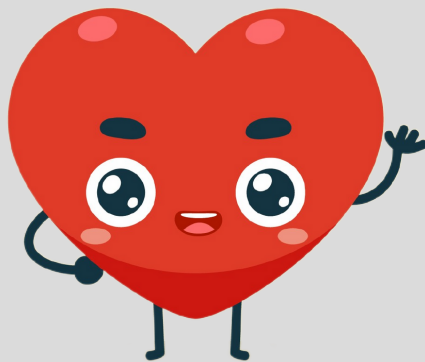


Come ti senti?

La storia di Hearty e Brainy

1o numero



EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

Progetto n: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

Partner del progetto:



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

Crediti:

Immagini di Hearty: designed by DrawingMyDiary – Freepik.com

Immagini di Brainy: Nataliia Darmoroz / Alamy Stock Vector

Sfondo del corridoio della scuola: designed by Upklyak – Freepik.com



**Ehi, Hearty! Come
ti senti oggi?**

**Beh, è l'inizio dell'anno scolastico,
quindi mi sento contento ed
entusiasta, ma anche preoccupato
e nervoso...**




Oh, capisco...

Come ti senti?


**Beh, sono un po'
stressato, pensando a
tutti i compiti.**

**Beh, è un bene che tu sappia
esattamente cosa ti fa sentire
stressato! In questo modo puoi
cercare di controllarlo!**



**Hai ragione! Ci divertiamo anche
a scuola! Pensare a tutte le
fantastiche attività e alle gite mi
rende entusiasta!**

**È fantastico,
Brainy!**




**Beh, ho un'idea! Pensiamo a
come controllare il nostro
stress.**

**È un'ottima idea,
Brainy!**

A cartoon illustration of a hallway with orange walls and blue carpet. In the center, a pink brain character with glasses and a red heart character with eyes are standing and talking. A speech bubble from the brain contains the text. Another speech bubble from the heart contains the text. In the background, there are two red doors and a staircase.

**Dovremmo sempre ricordare
di amarci e di prenderci cura
del nostro corpo.**

**Sì! E ricordarsi sempre di
trovare motivi per cui essere
ottimisti e grati.**



**Cominciamo a scrivere gli
eventi più memorabili alla
fine della nostra giornata!**

**E se non sei sicuro di come
presentarti agli altri, chiedi a
me! Posso essere il tuo amicopiù
onesto!**

A cartoon illustration of a hallway with orange walls and blue carpet. On the left, a pink brain character with a smiling face and arms is speaking. On the right, a red heart character wearing black sunglasses and having a small smile is listening. The hallway has several red doors with silver handles and a bright light fixture on the ceiling.

È stato bello parlare con te, Hearty! Ora mi sento molto più tranquillo.

Sì! Quindi, dopo tutto, possiamo divertirci!

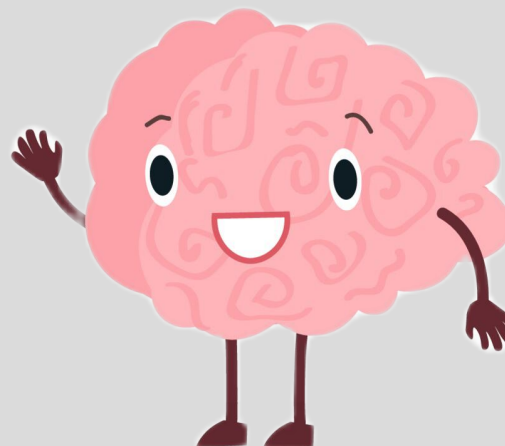
A cartoon illustration of a hallway with orange walls and a blue carpet. On the left, a pink brain character with a white circle on its forehead and small arms and legs stands with its hands near its face. On the right, a red heart character with a smiling face and small arms and legs is running towards the brain. In the background, there are several red doors, a bulletin board with papers, and a staircase with a glass railing. A speech bubble from the heart character contains the text "Possiamo farcela! Forse l'ho presa troppo male.".

**Possiamo farcela! Forse
l'ho presa troppo male.**

Lo fai sempre...

Continua...

Ehi! Come ti senti oggi?



**Fermati un attimo e pensa.
Ci vediamo la prossima
volta!**

