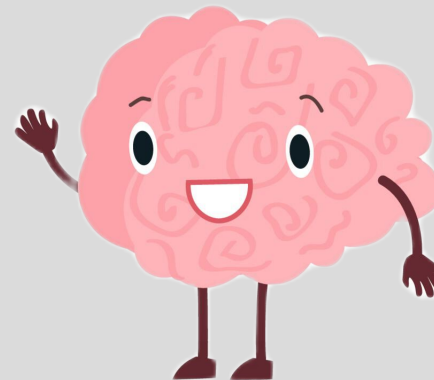
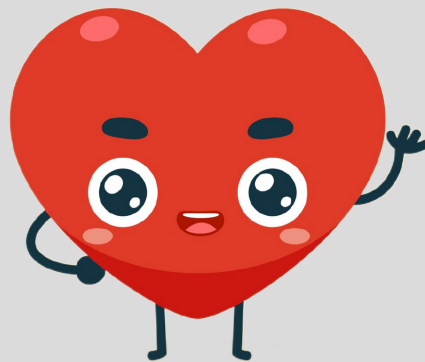


# Jak się czujesz?

## *Historia Serca i Rozumu*

Numer pierwszy



**EQstudents**  
Emotional Intelligence  
The mind that feels



**Co-funded by  
the European Union**



Numer projektu: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

## Partnerzy:



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



**CENTRE FOR COMPETENCE  
DEVELOPMENT CYPRUS**



**ASOCIAȚIA DE  
TERAPIE  
FAMILIALĂ ȘI DE  
CUPLU  
TIMIȘOARA**




**Szkoła Podstawowa nr 38  
im. Henryka Sienkiewicza  
w Lublinie**

## Źródła:

Postać Serca: designed by DrawingMyDiary – Freepik.com

Postać Rozumu: Nataliia Darmoroz / Alamy Stock Vector

Szkolny korytarz w tle: designed by Upklyak – Freepik.com

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 with a sad face and arms is listening. The hallway has several red doors with silver handles and recessed ceiling lights.

**Cześć Serce! Jak się dzisiaj czujesz?**


**Rozpoczyna się rok szkolny, więc jestem podekscytowany i rozentuzjasmowany, a równocześnie przytłoczony i zdenerwowany...**





**Oh, rozumiem...**

**A Ty co czujesz?**



**Cóż, jestem trochę zestresowany  
myśląc o wszystkich pracach  
domowych.**

**Dobrze jest wiedzieć, co sprawia,  
że jesteś zdenerwowany! Wtedy  
możesz spróbować kontrolować  
to!**

A cartoon illustration of a school hallway with orange walls and blue carpet. In the center, a pink brain character with a smiling face and arms is standing next to a red heart character with a smiling face and arms. A large white speech bubble is positioned above the brain, and a smaller white speech bubble is positioned below the heart. The hallway leads to a staircase in the background.


**Masz rację! W szkole również miło spędzamy czas! Gdy myślę o tych wszystkich niesamowitych zajęciach i wycieczkach pozaszkolnych jestem podekscytowany!**

**To wspaniale!**

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 standing. A small yellow lightbulb is glowing above its head. On the right, a red heart character with a smiling face and arms is standing. In the background, there are two red doors with windows, a bulletin board, and a staircase. A white speech bubble is positioned above the brain, and another white speech bubble is positioned below the heart.

**Mam pomysł! Pomyślmy, jak  
możemy kontrolować swój  
stres.**

**To świetny  
pomysł!**

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 large eyes are standing and talking. A speech bubble from the brain contains text. At the bottom, another speech bubble contains more text. The background shows a staircase and several doors.

**Powinniśmy pamiętać o byciu  
dobrym dla siebie samego,  
pozytywnym myśleniu o sobie oraz  
o dbaniu o swoją kondycję fizyczną.**

**Tak! I zawsze powinniśmy  
szukać tego, co optymistyczne i  
dostrzegać to, za co możemy być  
wdzięczni.**






**Zacznijmy zapisywać  
najważniejsze wydarzenia  
na koniec każdego dnia!**

**A jeśli nie jesteś pewien jak  
odbierają Cię inni po prostu  
zapytaj mnie. Ja Ci szczerze  
odpowiem.**



**Serce! Tak miło było z Tobą porozmawiać. Teraz czuję się spokojniejszy.**

**Tak! W końcu możemy się dobrze bawić!**

A cartoon illustration of a hallway with orange walls and 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, closed eyes, 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. A large white speech bubble is positioned above the heart character.

**Możemy to zrobić!  
Chyba za bardzo się  
przejałem.**

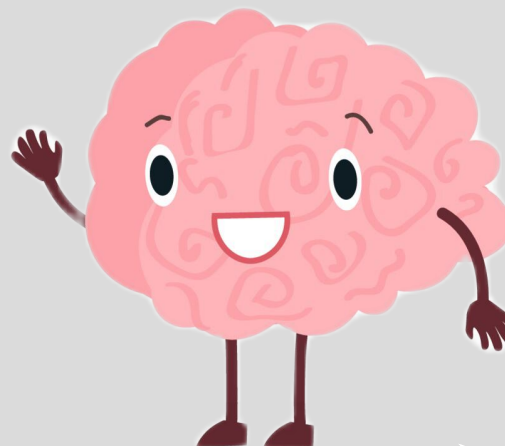
**Zawsze tak robisz...**

**Ciąg dalszy nastąpi...**





**Hej! A jak Ty się dzisiaj  
czujesz?**



**Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl.  
Do zobaczenia następnym  
razem!**

