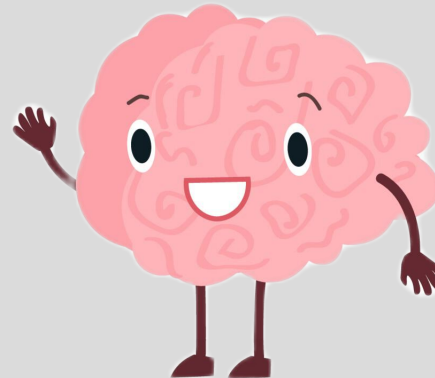
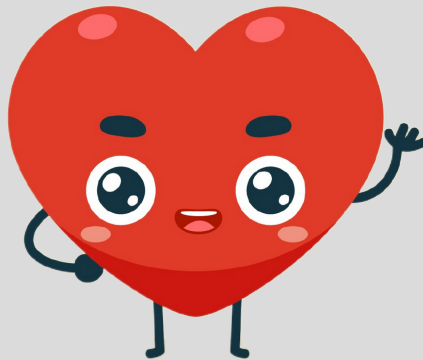


Πώς νιώθεις;

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

OLYMPION
HIGH SCHOOL



Szkoła 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...**



Κατάλαβα...

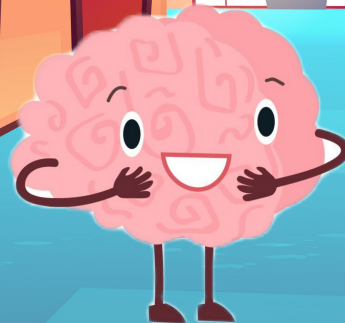
**Εσύ πώς
νιώθεις;**



**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!**

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



**Υπέροχα,
Μυαλούλη!**

A cartoon illustration of a pink brain and a red heart with faces and limbs, standing in a hallway with orange walls and blue carpet. The brain has a lightbulb on its head. A speech bubble from the brain contains the text:

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

**Τέλεια ιδέα,
Μυαλούλη!**

A cartoon illustration of a pink brain wearing glasses and a red heart, both with faces and arms, standing in a hallway with orange walls and blue carpet. A speech bubble from the brain contains the text.

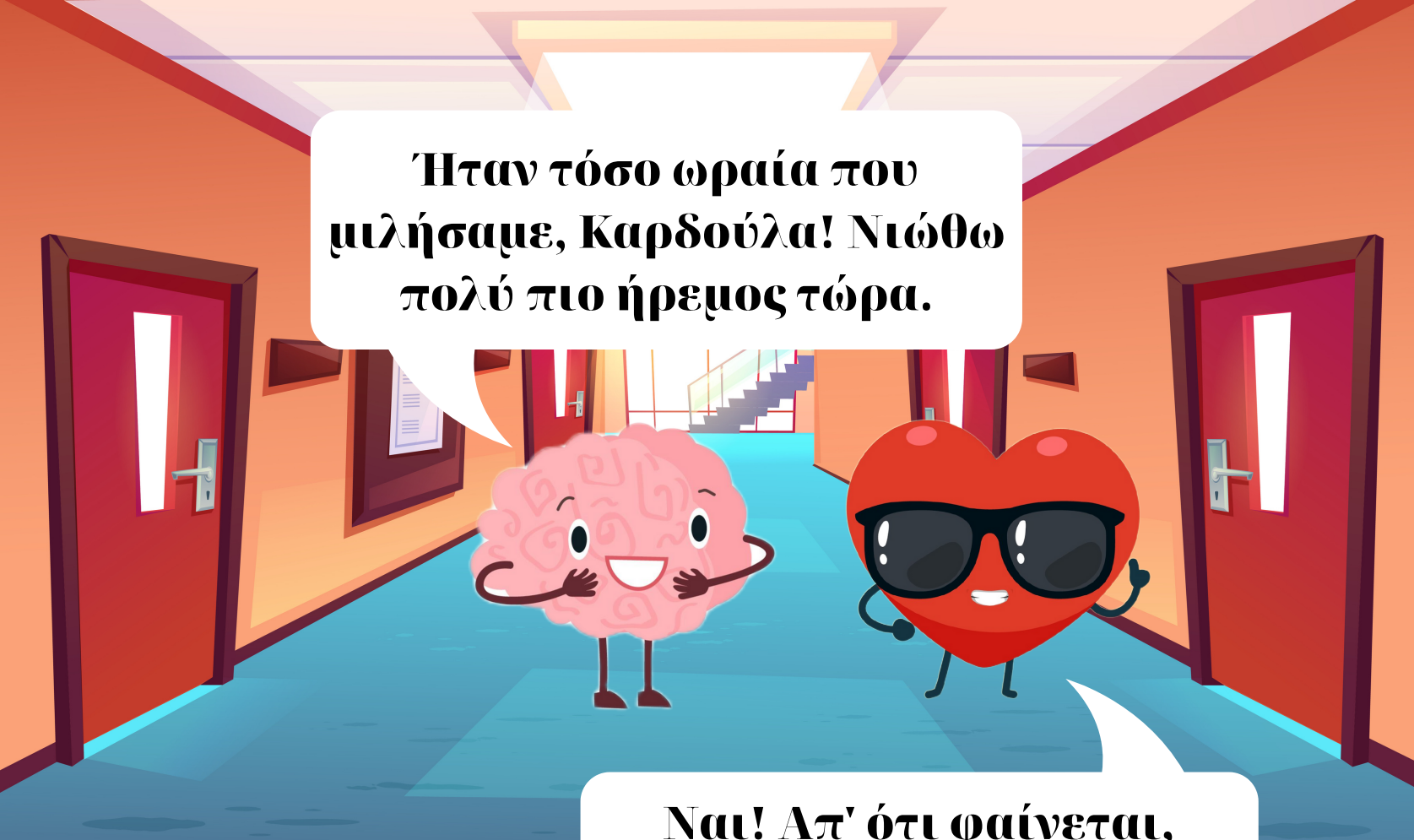
**Να μην ξεχνάμε να αγαπάμε
τους εαυτούς μας και να
φροντίζουμε το σώμα μας.**

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

A cartoon illustration of a hallway with orange walls and blue carpet. Two anthropomorphic characters, a pink brain wearing glasses and a red heart, are standing in the center. A speech bubble from the brain contains the text. At the end of the hallway, a staircase is visible.

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 καθρεύτης σου!



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

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

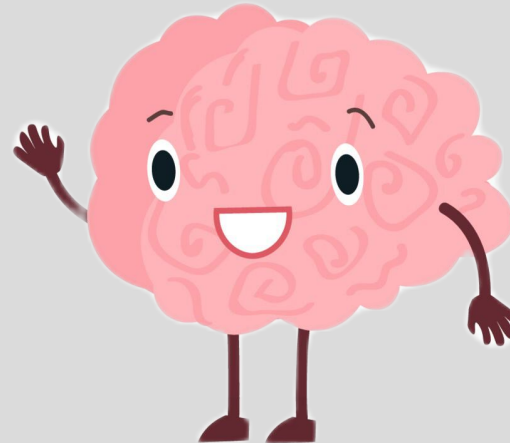


**Μπορούμε να τα
καταφέρουμε! Ίσως και να το
πήρα κατάκαρδα, χωρίς λόγο.**

Πάντα αυτό κάνεις...

Συνεχίζεται...

**Γεια σου! Εσύ πώς
νιώθεις σήμερα;**



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



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

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

