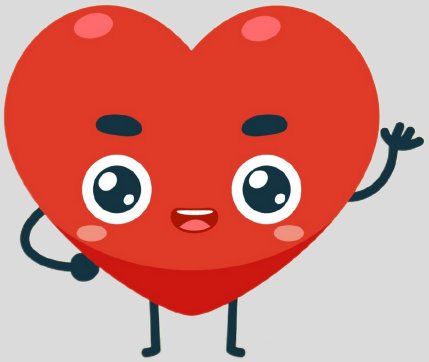
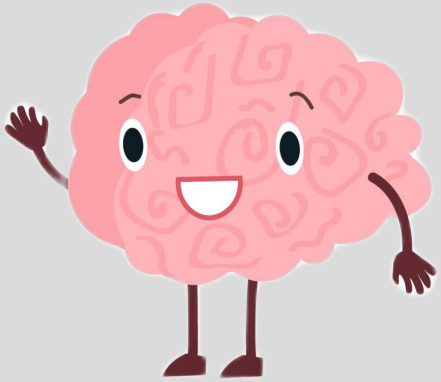
Jak się czujesz?

Historia Serca i Rozumu

Numer pierwszy





EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels

Co-funded by
the European Union

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

FONDAZIONE PATRIZIO PAOLETTI
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

CENTRE FOR COMPETENCE DEVELOPMENT CYPRUS

ASOCIAȚIA DE TERAPIE FAMILIALĂ ȘI DE CUPLU TIMIȘOARA

OLYMPION HIGH SCHOOL

ASSERTED KNOWLEDGE
THE ICT EQUALISERS

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

Cześć Serce! Jak się dzisiaj czujesz?
Rozpoczyna się rok szkolny, więc jestem podekscytowany i rozentuzjazmowany, 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!

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

Mam pomysł! Pomyślmy, jak możemy kontrolować swój stres.
To świetny pomysł!

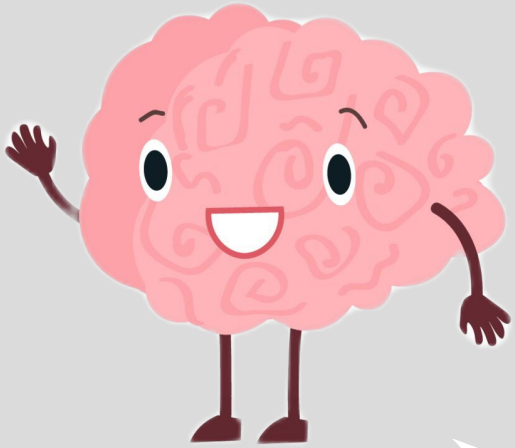
Powinniśmy pamiętać o byciu dobrym dla siebie samego, pozytywnym myśleniu o sobie oraz o dbaniu o swoją kondycję fizyczną.
Tak! I zawsze powinniśmy szukać tego, co optymistyczne i dostrzegać to, za co możemy być wdzięczni.

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!

Ciąg dalszy nastąpi...

Hej! A jak Ty się dzisiaj czujesz?



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

Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora(autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds.Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą być za nie pociągnięte do odpowiedzialności.

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

CC BY NC SA