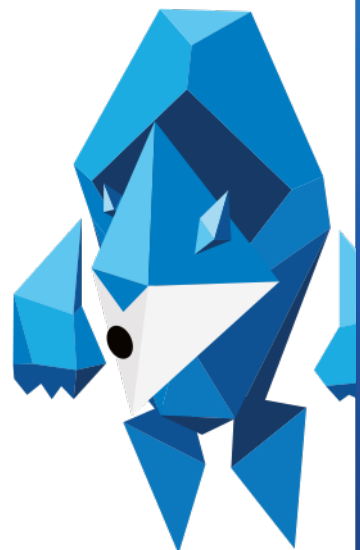


KARTA PRACY

Lekcja: Trenuj zmysły - bądź
uważny

Księga uważności



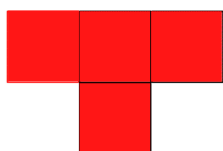
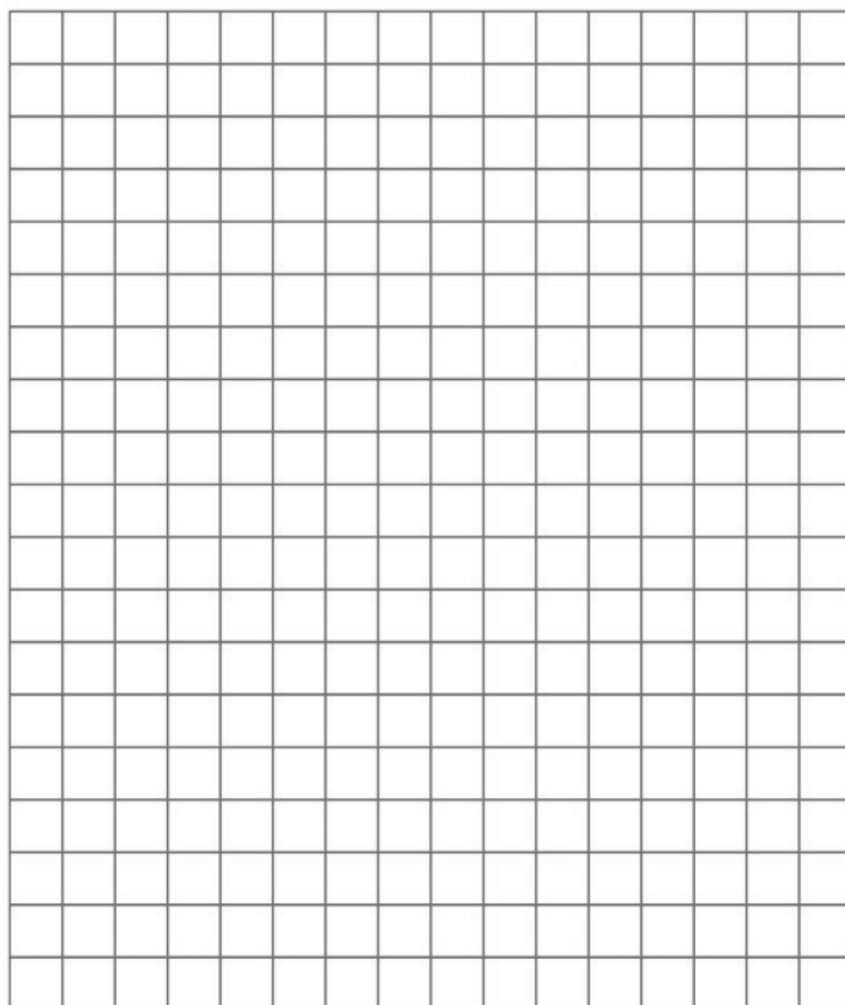
1. Drzewo dobrych uczynków

Za każdym razem, kiedy sprawisz komuś radość pomaluj lub dorysuj serce.
Sprawdź po miesiącu, ile razy Ci się to udało.

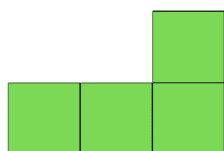


2. Uczuciowy tetris

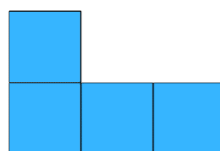
Każdego dnia, określ swoje samopoczucie. Zamaluj kratki wybierając odpowiedni klocek.



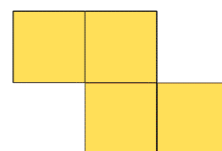
radość



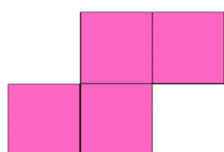
spokój



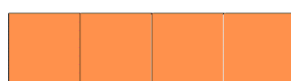
smutek



zadumanie



podekscytowanie



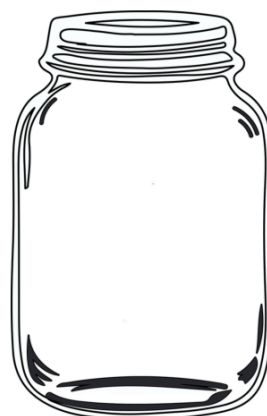
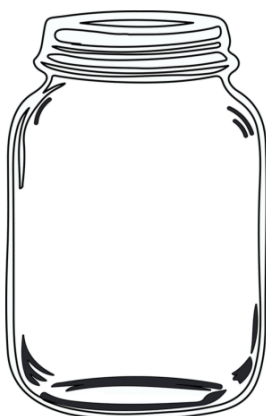
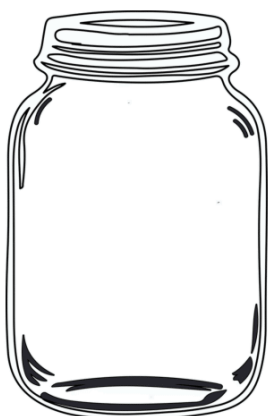
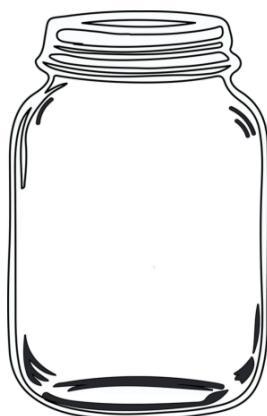
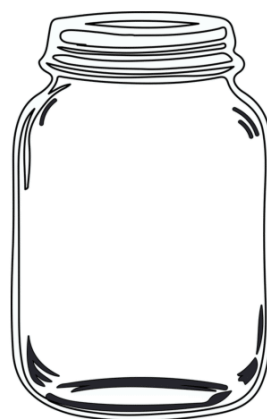
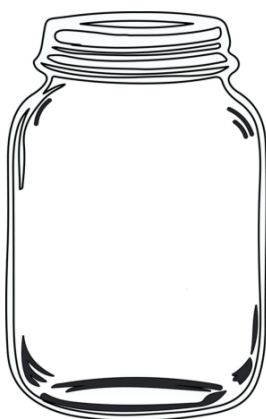
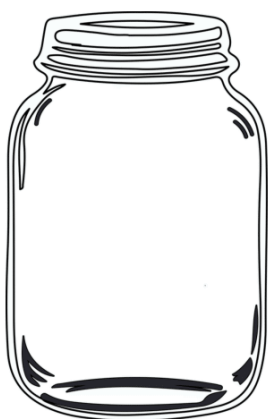
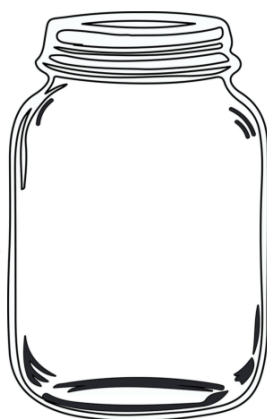
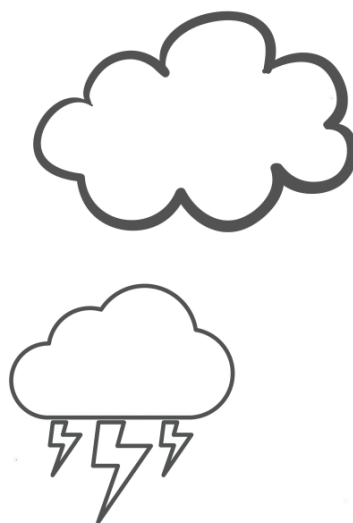
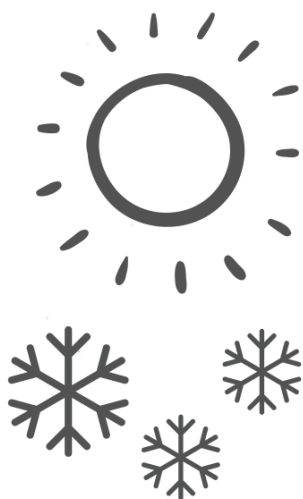
przygnębienie



blogość

3. Pogoda w słoiku

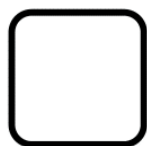
Jaka pogoda jest w Tobie? Narysuj ją w słoiku i zapisz datę, kiedy to było. Sprawdź jak zmienia się pogoda, która jest w Tobie.



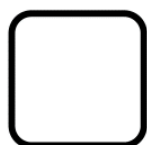
4. Lista zadań



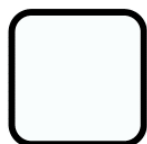
zrób listę zadań



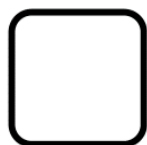
.....



.....



.....



.....

Powodzenia Asie Internetu!

