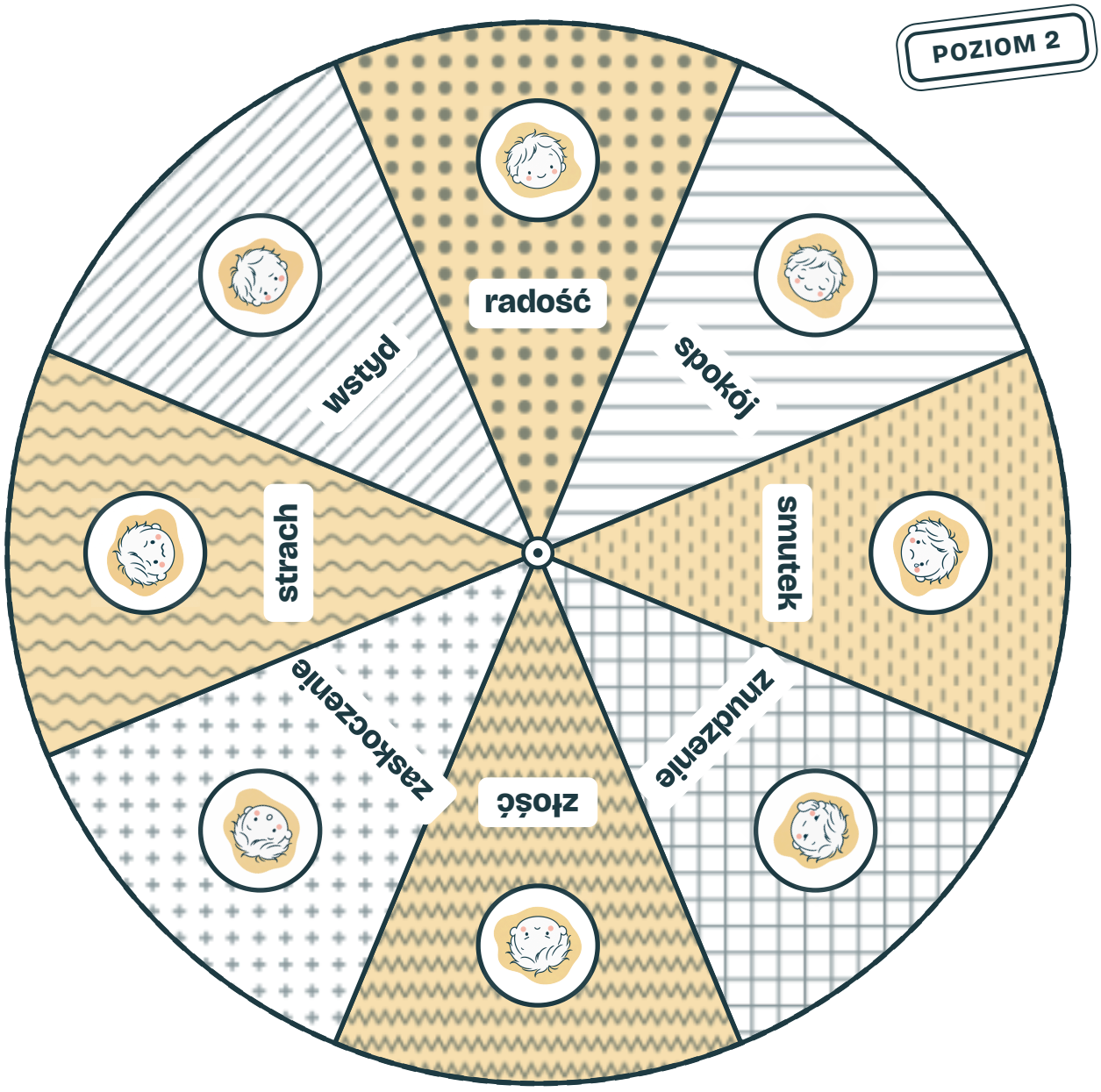
CZĘŚĆ	1 Z 6
STRONA	3
PAPIER	200 G
CZAS	10 MIN

DLA UCZNIA

Koło emocji: poziom 2

Osiem emocji, gdy cztery podstawowe uczeń już rozpoznaje i nazywa.



© Nie każ mu liczyć! · do pracy z własnymi uczniami lub dziećmi · Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/

CZĘŚĆ	2 Z 6
STRONA	1
PAPIER	160 G
CZAS	15 MIN

DLA UCZNIA

Termometr złości

1 Wytnij termometr i okienko w rurce.

2 Natnij dwie szczeliny: nad rurką i pod bańką.

3 Przełóż suwak od tyłu przez szczeliny.

4 Podciągnij kolor do swojego poziomu.

natnij

5 **Wybuch**
Potrzebuję pomocy dorosłego.

4 **Bardzo duża złość**
Potrzebuję przerwy teraz.

3 **Złość**
Trudno mi słuchać i myśleć.

2 **Coś mi przeszkadza**
Mogę jeszcze rozmawiać.

1 **Spokój**
Mogę się uczyć i bawić.

wytnij okienko

mój termometr

natnij

© Nie każ mu liczyć! · do pracy z własnymi uczniami lub dziećmi · Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/

CZĘŚĆ	3 Z 6
STRONA	1
PAPIER	160 G
CZAS	10 MIN

DLA UCZNIA

20 sposobów na złość

Wytnij karty. Wypróbuj każdą w spokoju i zaznacz, czy działa. Zostaw w talii te, które pomagają.

01



Oddech balonem

Wdech nosem na 4, wydech ustami na 6.

Działa? ◯ tak ◯ trochę ◯ nie

02



Chłodna woda

Umyj ręce i twarz chłodną wodą.

Działa? ◯ tak ◯ trochę ◯ nie

03



Do dziesięciu

Policz powoli do 10 i z powrotem.

Działa? ◯ tak ◯ trochę ◯ nie

04



Piłeczka

Ściśnij miękką piłeczkę 10 razy.

Działa? ◯ tak ◯ trochę ◯ nie

05



Kącik

Usiądź na chwilę w kąciku wyciszenia.

Działa? ◯ tak ◯ trochę ◯ nie

06



Rysunek złości

Narysuj złość kolorem i kształtem.

Działa? ◯ tak ◯ trochę ◯ nie

07



Zgnieć i wyrzuć

Zgnieć kartkę z rysunkiem złości.

Działa? ◯ tak ◯ trochę ◯ nie

08



Przysiady

Zrób 10 powolnych przysiadów.

Działa? ◯ tak ◯ trochę ◯ nie

© Nie każ mu liczyć! · do pracy z własnymi uczniami lub dziećmi · Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/