

„Co czuję gdy.....?”

Wybierz z pośród wielu uczuć i emocji te, które towarzyszą Ci podczas podejmowania aktywności szkolnej w domu.

Podkreśl czerwoną kredką przyjemne uczucia, które Ci towarzyszą - niebieską nieprzyjemne.

1.radość

2.smutek

3.zadowolenie

4.złość

5.podirytowanie

6.niechęć

7.tęsknota

8.strach

9.szczęście

Jeśli towarzyszą Ci emocje, których nie ma na liście wypisz je pod spodem.

Pamiętaj, że masz prawo przeżywać różne emocje. Emocje przyjemne pomagają nam w pracy i jest ona łatwiejsza. Emocje nieprzyjemne trochę ją utrudniają i wtedy praca kosztuje nas więcej wysiłku. Ważne jest jednak to, że pracę podejmujesz i to jak ją wykonujesz. Jeżeli do tej pory systematycznie siadasz do lekcji i wytrwale wykonujesz wszystkie zadania - możesz być z siebie dumny! Jeżeli dodatkowo starasz się robić je najlepiej jak potrafisz – na pewno doprowadzi Cię to do sukcesu!!!

Powodzenia!!!