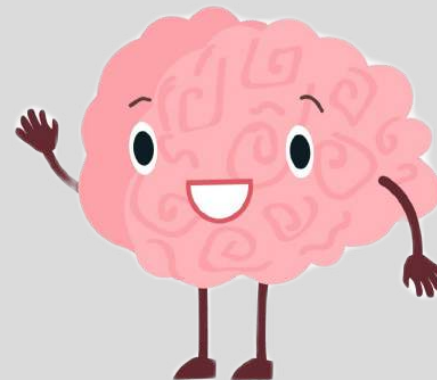


Jak się czujesz?

Historia Serca i Rozumu

Numer pierwszy



EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels



**Co-funded by
the European Union**

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

Partnerzy:



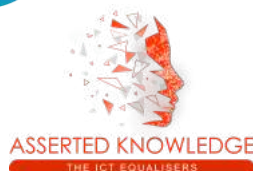
Polska Fundacja Ośrodków
Wspomagania Rozwoju Gospodarczego
„OIC Poland” w Lublinie



CENTRE FOR COMPETENCE
DEVELOPMENT CYPRUS



ASOCIAȚIA DE
TERAPIE
FAMILIALĂ ȘI DE
CUPLU
TIMIȘOARA




Szkoła Podstawowa nr 38
im. Henryka Sienkiewicza
w Lublinie

Źródła:

Postać Serca: designed by DrawingMyDiary – Freepik.com

Postać Rozumu: Natalia Darmoroz / Alamy Stock Vector

Szkolny korytarz w tle: designed by Upklyak – Freepik.com

A cartoon illustration of a hallway with orange walls and blue carpet. On the left, a pink brain character with a smiling face and arms is standing. On the right, a red heart character with a sad face and arms is standing. A speech bubble from the brain contains the text 'Cześć Serce! Jak się dzisiaj czujesz?'. A larger speech bubble at the bottom contains the text 'Rozpoczyna się rok szkolny, więc jestem podekscytowany i rozentuzjasmowany, a równocześnie przytłoczony i zdenerwowany...'.

Cześć Serce! Jak się dzisiaj czujesz?

Rozpoczyna się rok szkolny, więc jestem podekscytowany i rozentuzjasmowany, a równocześnie przytłoczony i zdenerwowany...



Oh, rozumiem...

A Ty co czujesz?

A cartoon illustration of a hallway with orange walls and blue carpet. In the center, a pink brain character with a sad expression and a red heart character with a happy expression are standing. A white speech bubble is positioned above the brain. In the background, there are several red doors and a staircase.

**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!

A cartoon illustration of a hallway with orange walls and blue carpet. On the left, a pink brain character with a smiling face and arms is standing. A yellow lightbulb is glowing above its head. On the right, a red heart character with a smiling face and arms is standing. In the background, there are two red doors with windows, a bulletin board, and a staircase. A white speech bubble is positioned above the brain, and another white speech bubble is positioned below the heart.

**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!

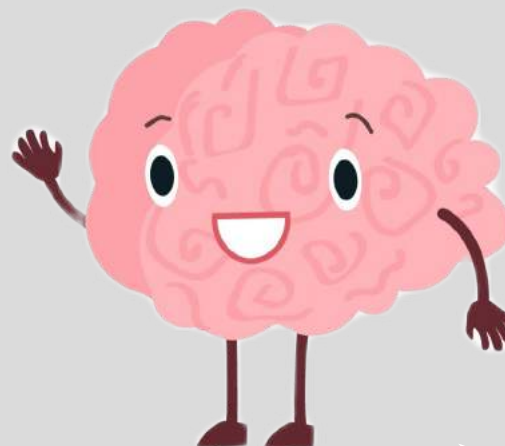
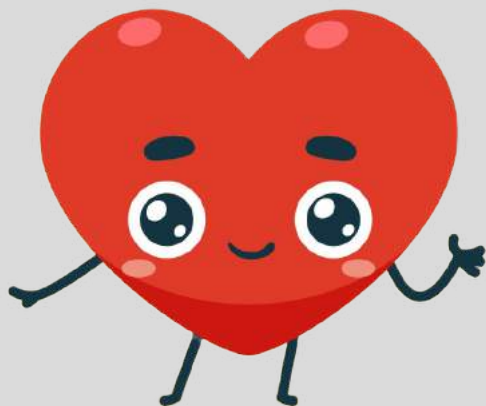


**Możemy to zrobić!
Chyba za bardzo się
przejałem.**

Zawsze tak robisz...

Ciąg dalszy nastąpi...

**Hej! A jak Ty się dzisiaj
czujesz?**



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

