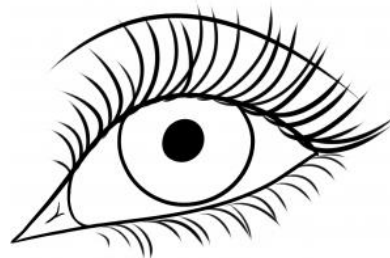




Odbierasz świat dzięki swoim zmysłom. Jednym z nich jest wzrok. Narysuj lub wypisz, wokół obrazka, kilka wrażeń wzrokowych, które dostrzegłeś w ciągu minionego tygodnia np. niebieskie ściany w pokoju, gwiazdy na niebie, twarze rodziców, ostre światło w pomieszczeniu.

Które były dla ciebie **przyjemne**? Zaznacz je na **czzerwono**.

Które były **nieprzyjemne**- sprawiały, że czułeś/łaś się mniej spokojny/spokojna? Zaznacz je na **niebiesko**.



Materiały edukacyjne powstałe w ramach projektu „Spokój Żyrafy”. Projekt jest współfinansowany ze środków m.st. Warszawa

Projekt współfinansuje



MIASTO  
STOŁĘCZNE  
WARSZAWA



Odbierasz świat dzięki swoim zmysłom. Jednym z nich jest słuch. Narysuj lub wypisz, wokół obrazka, kilka wrażeń słuchowych, które dostrzegłeś w ciągu minionego tygodnia np. muzyka w sklepie, głos nauczyciela podczas lekcji, odgłosy na przerwie, śpiew ptaków, szelest papieru.

Które były dla ciebie **przyjemne**? Zaznacz je na  **czerwono**.

Które były **nieprzyjemne**- sprawiały, że czułeś/łaś się mniej spokojny/spokojna? Zaznacz je na **niebiesko**.



Materiały edukacyjne powstałe w ramach projektu „Spokój Żyrafy”. Projekt jest współfinansowany ze środków m.st. Warszawa

Projekt współfinansuje



MIASTO  
STOŁĘCZNE  
WARSZAWA



Odbierasz świat dzięki swoim zmysłom. Jednym z nich jest dotyk. Narysuj lub wypisz, wokół obrazka, kilka wrażeń dotykowych, których doświadczyłeś/łaś w ciągu minionego tygodnia np. sierść kota, uścisk dłoni kolegi, szturchnięcie, ciepły, miękki koc, metka od bluzki na twoim karku.

Które były dla ciebie **przyjemne**? Zaznacz je na  **czerwono**.

Które były **nieprzyjemne**- sprawiały, że czułeś/łaś się mniej spokojny/spokojna? Zaznacz je na **niebiesko**.



Obserwuj swój oddech w różnych sytuacjach. Spróbuj go narysować.  
Czy jest podobny do siebie? Czy się różni? Czy jest szybki, wolny?

Materiały edukacyjne powstałe w ramach projektu „Spokój Żyrafy”. Projekt jest współfinansowany ze środków m.st. Warszawa

Projekt współfinansuje



MIASTO  
STOŁĘCZNE  
WARSZAWA





**Obserwuj swój oddech w różnych sytuacjach. Spróbuj go narysować.  
Czy jest podobny do siebie? Czy się różni? Czy jest szybki, wolny**

Narysuj linię swojego oddechu gdy czujesz:

<b>Radość/spokój</b>	
<b>Złość</b>	
<b>Stres</b>	
<b>Smutek</b>	

Materiały edukacyjne powstałe w ramach projektu „Spokój Żyrafy”. Projekt jest współfinansowany ze środków m.st. Warszawa

Projekt współfinansuje



MIASTO  
STOŁĘCZNE  
WARSZAWA

