



Imię: _____

Mój dziennik ciała: tydzień

Codziennie wieczorem otocz kółkiem, jak czuło się twoje ciało.

Dla dorosłego

Przez tydzień, wieczorem, dziecko zaznacza, jak czuło się jego ciało: ile miało energii, jak spało i jaka emocja była najważniejsza. Po tygodniu porozmawiajcie, co zauważyliście.

Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne. Może odmówić. Pytajcie, gdzie i jak czuje — nie mówcie, co ma czuć.

	Energia	Sen	Emocja dnia
Poniedziałek	  	 	   
Wtorek	  	 	   
Środa	  	 	   
Czwartek	  	 	   
Piątek	  	 	   
Sobota	  	 	   
Niedziela	  	 	   