Imię: _____

Mój brzuszek: przypomnij sobie

Przypomnij sobie i otocz kółkiem, jak czuł się twój brzuszek.

Dla dorosłego
Karta „na teraz”: dziecko przypomina sobie, jak czuł się brzuszek w różnych porach dnia, a na końcu sprawdza, jak czuje się teraz. Pomagajcie pytaniami („co było na śniadanie? jak się potem czułeś/czułaś?”), nie podpowiadajcie odpowiedzi. Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne. Może odmówić. Pytajcie, gdzie i jak czuje — nie mówcie, co ma czuć.

	Mój brzuszek			
Rano, po przebudzeniu	pusty	w sam raz	pełny	nie wiem
Przed śniadaniem	pusty	w sam raz	pełny	nie wiem
Po śniadaniu	pusty	w sam raz	pełny	nie wiem
Wczoraj przed snem	pusty	w sam raz	pełny	nie wiem
Teraz	pusty	w sam raz	pełny	nie wiem