Imię: _____

Mój poziom energii

Otocz kółkiem, ile masz teraz energii.

Dla dorosłego
W ciągu dnia pytajcie: „Ile masz teraz energii w ciele?”. Dziecko otacza kółkiem obrazek: od śpiącego do rozbrykanego. Nie ma lepszych i gorszych poziomów — chodzi o zauważanie, jak energia zmienia się w ciągu dnia. Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne. Może odmówić. Pytajcie, gdzie i jak czuje — nie mówcie, co ma czuć.

	Ile mam energii?				
Gdy się budzę	śpię	mało	średnio	dużo	bardzo dużo
Przed jedzeniem	śpię	mało	średnio	dużo	bardzo dużo
Po jedzeniu	śpię	mało	średnio	dużo	bardzo dużo
Podczas zabawy	śpię	mało	średnio	dużo	bardzo dużo
Gdy słucham czytania	śpię	mało	średnio	dużo	bardzo dużo
Przed snem	śpię	mało	średnio	dużo	bardzo dużo