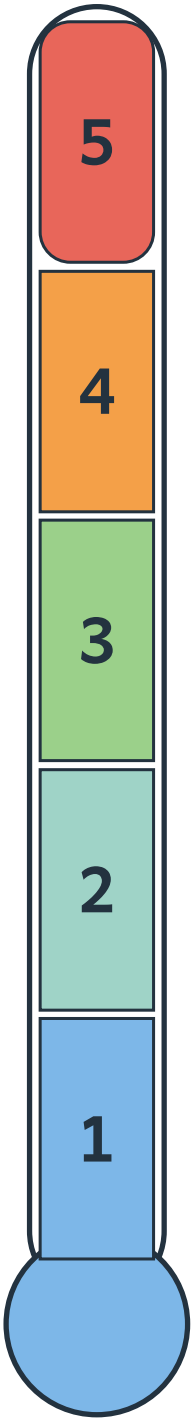
Imię: _____

Mój termometr energii

Przy każdym poziomie napisz albo narysuj, kiedy tak masz i co ci wtedy pomaga.

Dla dorosłego
Ciało ma swój „silnik”: czasem pracuje za wolno (zmęczenie, senność), czasem za szybko (rozbieganie, trudno usiedzieć). Najłatwiej się uczyć i bawić, gdy jest „w sam raz”. Porozmawiajcie, kiedy dziecko ma każdy poziom i co pomaga wrócić do środka: przy niskim — ruch, woda, przekąska; przy wysokim — mocne pchanie ściany, powolny oddech, cisza. Rozmawiajcie w spokojnej chwili. Nie ma złych odpowiedzi; młodszemu dziecku zapiszcie jego słowa albo niech narysuje.



5 · za szybko!

Kiedy tak mam? _____

Co mi pomaga? _____

4 · szybko

Kiedy tak mam? _____

Co mi pomaga? _____

3 · w sam raz

Kiedy tak mam? _____

Co mi pomaga? _____

2 · powoli

Kiedy tak mam? _____

Co mi pomaga? _____

1 · bez sił

Kiedy tak mam? _____

Co mi pomaga? _____