# *Dziennik uczuć i emocji*

1. Prowadź obserwacje dotyczące przeżywanych przez Ciebie emocji i uczuć. Zapiski prowadź pod koniec każdego dnia przez tydzień. Po tygodniu sprawdź, jakiego rodzaju emocje i uczucia towarzyszyły Ci w określonych sytuacjach.

**Pora dnia**

**Uczucia i emocje**

**PON**

**WT**

**ŚR**

**CZW**

**PT**

**SOB**

**NDZ**

Poranek – przed nauką

zdalną

Czas spędzony na nauce

Czas wolny

1. Jakie uczucia przeważały w ciągu pory dnia/tygodnia?

……………………….......……....................…………………………….......…….............

.......…………………………….......……....................…………………………….......……

....................…………………………….......……....................……………………………

.......……....................…………………………….......……....................………………

…………….......……....................…………………………….......……....................…

…………….......……....................…………………………….......……..............................................................................................................…

…………….......……....................……………………………………………………………………………………………………………........……....................…

3. Dokończ rysunek w taki sposób, aby przedstawiał Twoje emocje i uczucia, które towarzyszyły Ci w ciągu ostatniego tygodnia.