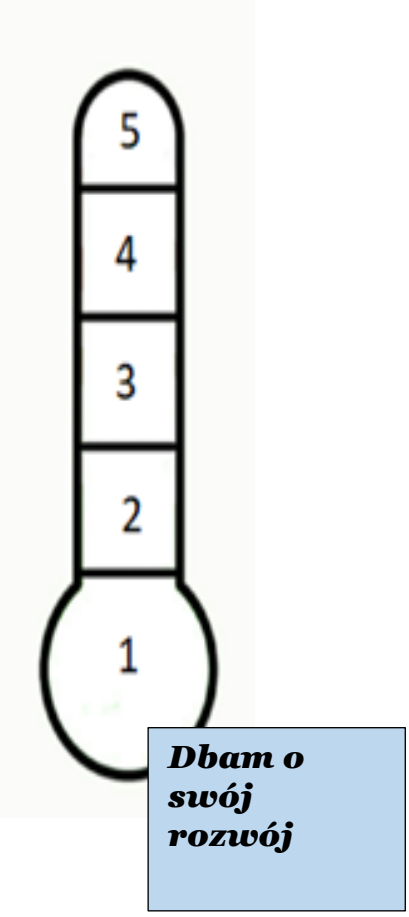
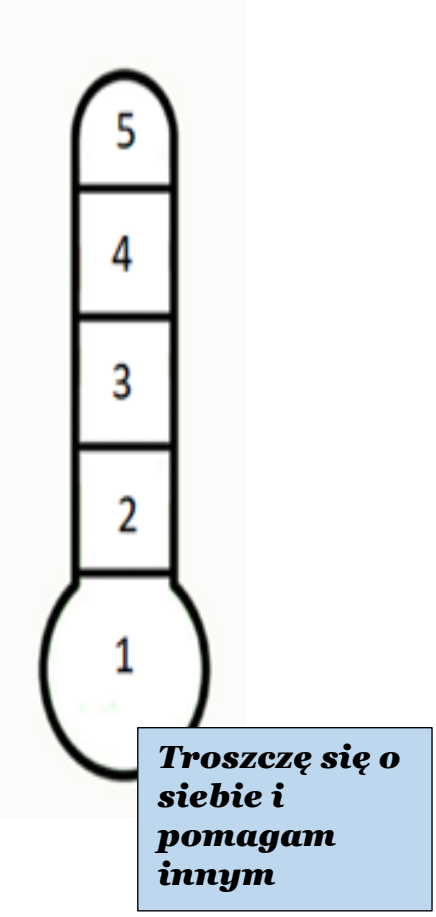
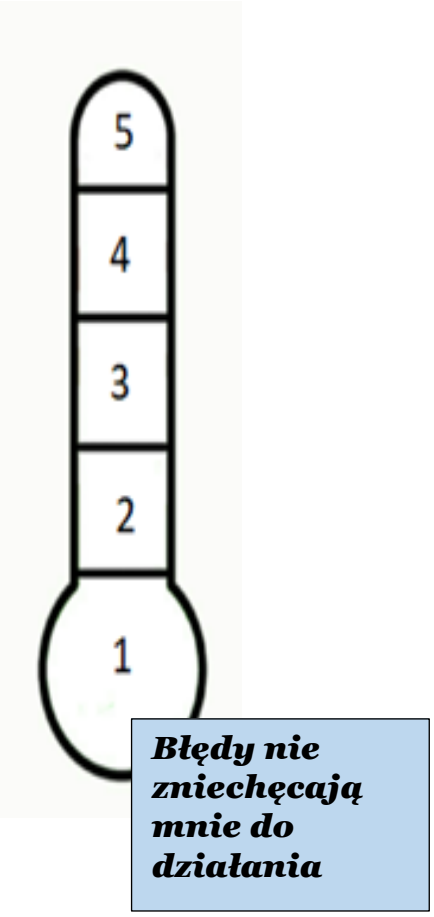
Ćwiczenie- „Termometry”

Poniżej przedstawiamy Ci rysunki 3 termometrów. Możesz je wydrukować, przerysować lub stworzyć własne. Każdy z nich symbolizuje jedną z opisanych cech. Posiadanie ich jest ważne w budowaniu pozytywnego myślenia o sobie. Zanim przystąpisz do naszego wyzwania spróbuj zastanowić się i pokolorować aktualny poziom cechy odnosząc je do siebie (1- poziom bardzo niski ,2- niski poziom, 3- średnie/ przeciętne nasilenie cechy, 4- poziom wysoki cechy, 5- bardzo wysokie nasilenie cechy).
Jeśli napotkasz na trudność, chętnie Ci pomożemy, możesz także poprosić o pomoc kogoś z Twojego otoczenia.

Pokrótce wyjaśnimy znaczenie cech opisujących termometry. Mianowicie:

-dbam o swój rozwój- pielęgnuję swoje talenty i uczę się nowych rzeczy- wiem, co potrafię i chcę to doskonalić, a jednocześnie cały czas pragnę zdobywać nowe umiejętności;

-***troszczę się o siebie i pomagam innym***- wiem, czego sam potrzebuję, potrafię o siebie zadbać lub proszę o pomoc, lecz także chętnie sam pomagam innym kiedy tego potrzebują;

-błędy nie zniechęcają mnie do działania- daję sobie pozwolenie na popełnianie błędów, lecz kiedy mi na czymś zależy, nie poddaję się i dążę by to osiągnąć. Nie zniechęcam się niepowodzeniami.