**Jakou máš náladu?**

|  |
| --- |
| **Co mi pomáhá cítit se fajn?** |
|  |

|  |
| --- |
| **Co dělám, když se cítím fajn?** |
|  |

**Zamysli se, jak se dneska máš. Zkus svou náladu pojmenovat a přiřadit jí barvu. Podle toho vybarvi kapky pod mráčkem. Je na tobě kolik barev a nálad si zvolíš.**

**Až budeš mít hotovo, zamysli se nad tím, co ti pomáhá cítit se fajn a co děláš, když se cítíš dobře.**