

Acest jurnal aparține (scrie aici numele tău) _____

Eu și inima mea curajoasă

JURNALUL LUI **Milo** șoricelul curajos



Bună! Eu sunt Milo. Mă găsești într-un loc plin de **zgomote, lumini și oameni buni**. Aici învăț, zi cu zi, cum să fiu **curajos**. Vrei să mergem împreună în această **călătorie**?

**DESENEAZĂ-ȚI LUI MILO O FAȚĂ.
CUM SE SIMTE EL ASTĂZI?**

ASTĂZI M-AM SIMȚIT...

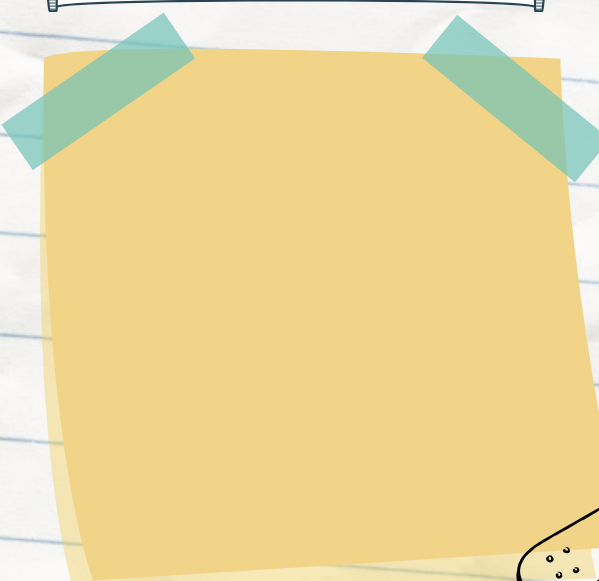
liniștit/ă

fericit/ă

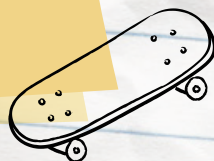
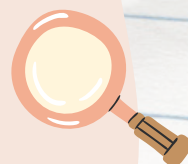
obosit/ă

trist/ă

Cel mai fain moment al zilei:



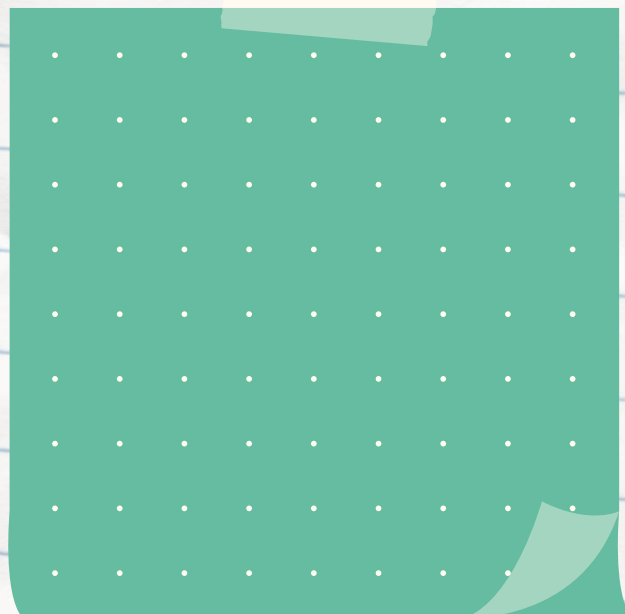
UNEORI CURAJUL
ÎNCEPE CU UN
ZÂMBET MIC, CA
DE ȘORICEL, ȘI O
INIMIOARĂ
DESCHISĂ.



Milo te întreabă:

Ce îți aduce liniște atunci când
inima e agitată? Scrie mai jos:

DESENEAZĂ MUSTĂȚILE LUI MILO
AȘA CUM LE VEZI TU.



ASTĂZI M-AM SIMȚIT...

liniștit/ă

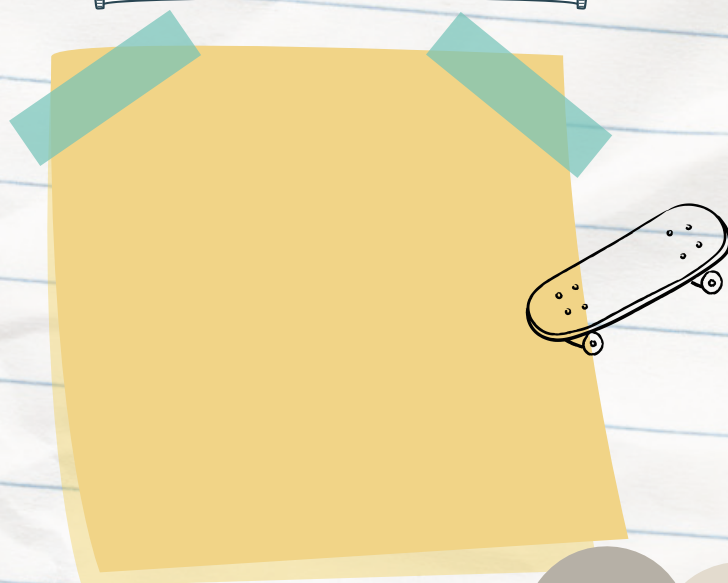
fericit/ă

obosit/ă

trist/ă

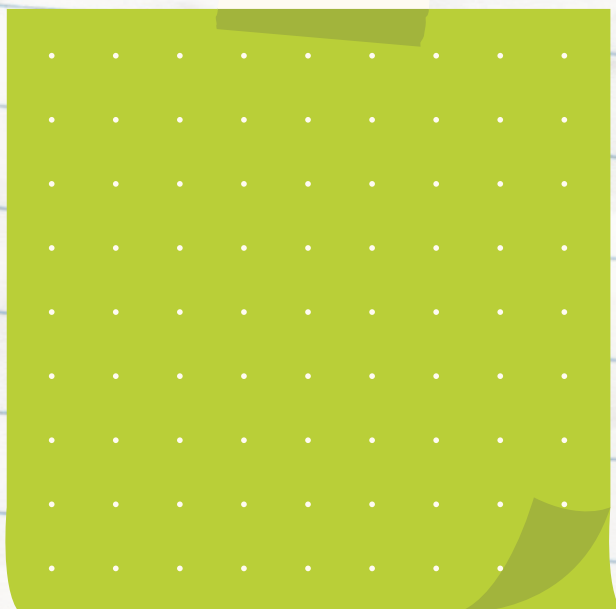
Cel mai fain moment al zilei:

**FIECARE ZI ARE O
CULOARE - ȘI
CHIAR ȘI GRIUL
ARE O SCÂNTEIE
ASCUNSĂ.**



Milo te întreabă:

**Care este cuvântul tău de
putere? Scrie-l mai jos:**



**DESENEAZĂ-I OCHI LUI MILO
AȘA CUM ÎI VEZI TU.**



ASTĂZI M-AM SIMȚIT...

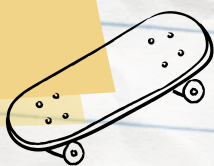
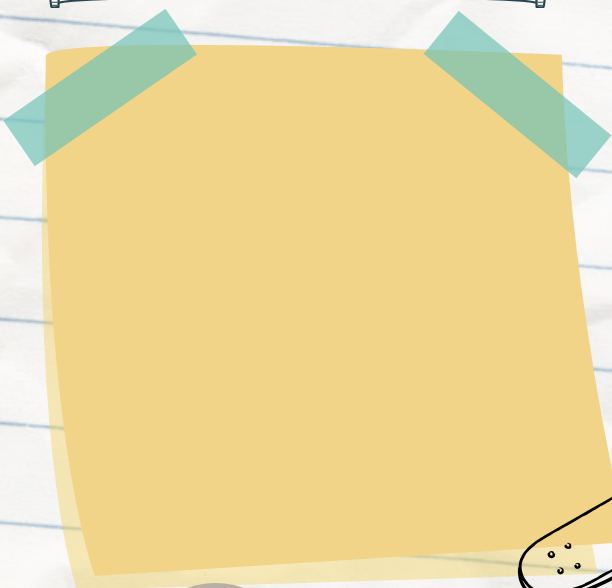
liniștit/ă

fericit/ă

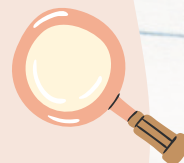
obosit/ă

trist/ă

Cel mai fain moment al zilei:



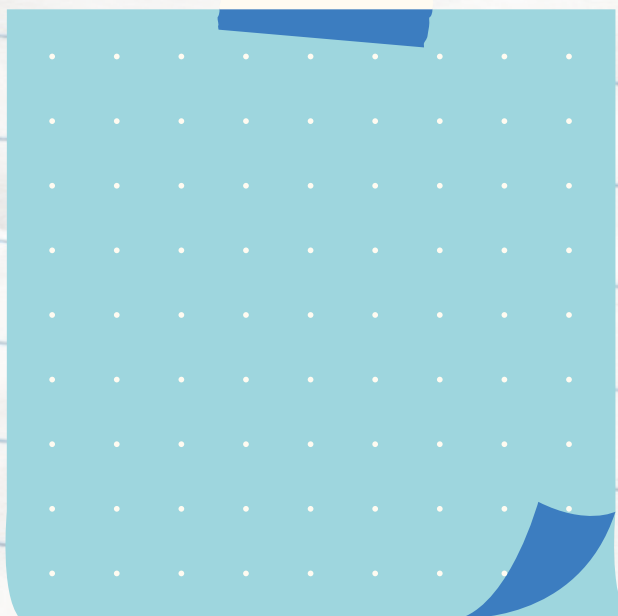
**CÂTEODATĂ,
CURAJUL ARATĂ CA
DOUĂ BATOANE DE
CIOCOLATĂ. PE UNA
O MĂNÂNCI ACUM,
PE CEALALTĂ O
PĂSTREZI PENTRU
MĂINE.**



Milo te întreabă:

Ce lucru mic te face să zâmbești în fiecare zi? Scrie mai jos:

DESENEAZĂ MUSTĂȚILE LUI MILO
AȘA CUM LE VEZI TU.



ASTĂZI M-AM SIMȚIT...

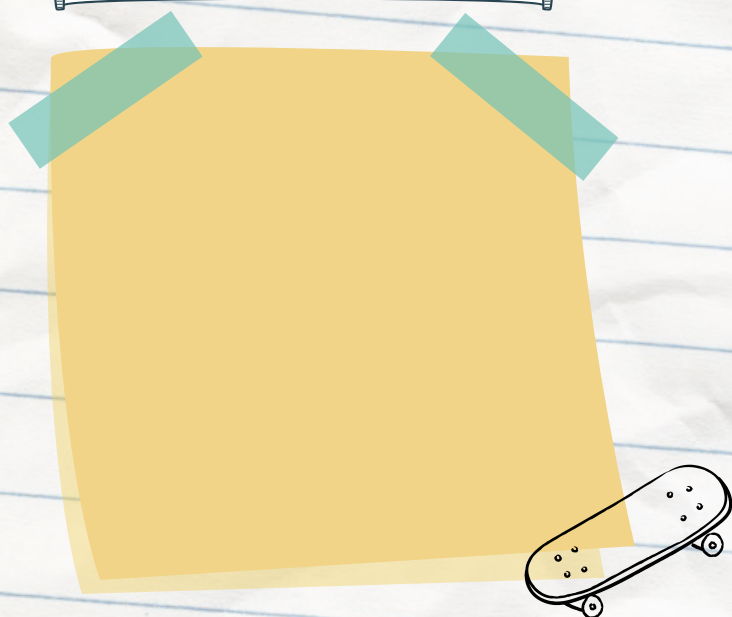
liniștit/ă

fericit/ă

obosit/ă

trist/ă

Cel mai fain moment al zilei:

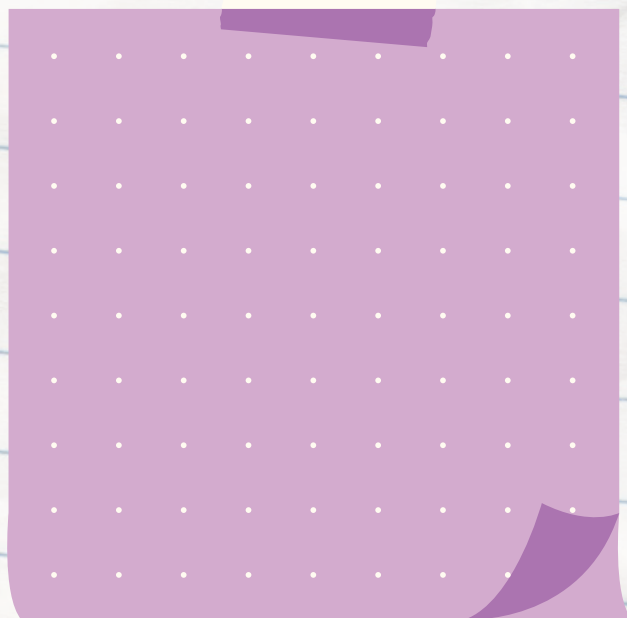


**CURAJUL
ÎNSEAMNĂ,
CÂTEODATĂ, SĂ FII
PRIMUL CARE CERE
ÎMPĂCARE DUPĂ O
CEARTĂ CU UN
PRIETEN.**



Milo te întreabă:

**Dacă ai putea păstra un gând bun
într-un borcan, care ar fi acela?**



**CUM AR ARĂTA MILO
CU FUSTIȚĂ?**



ASTĂZI M-AM SIMȚIT...

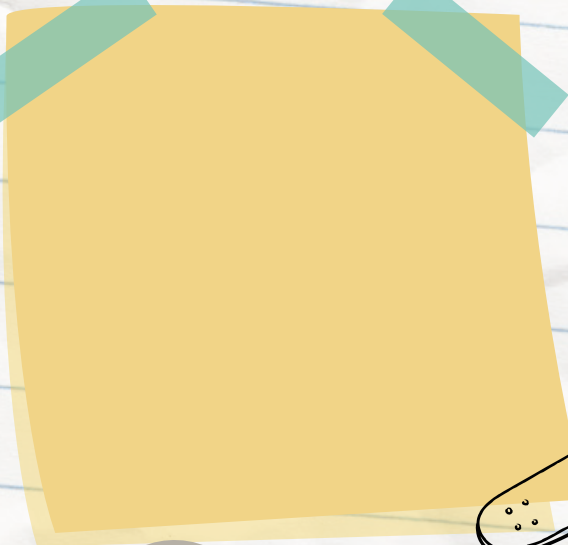
liniștit/ă

fericit/ă

obosit/ă

trist/ă

Cel mai fain moment al zilei:



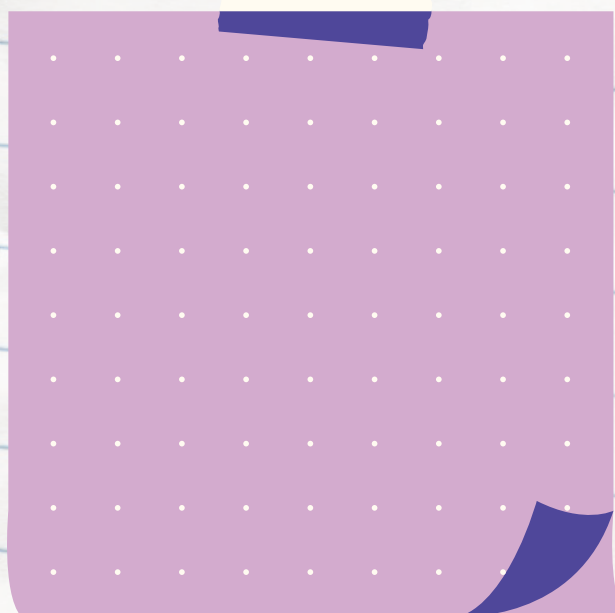
**CURAJUL NU ESTE
MEREU MĂREȚ.
CÂTEODATĂ, CURAJUL
ÎNSEAMNĂ SĂ DORMI
FĂRĂ LUMINA
APRINSĂ.**



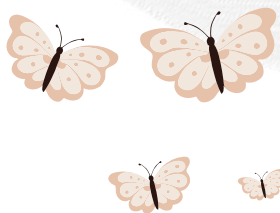
Milo te întreabă:

**Ce te face să te simți curajos chiar și
atunci când îți e teamă?**

**DAR DACĂ AR AVEA FUSTIȚĂ ȘI
MUSTAȚĂ?**



Uneori în inima mea e
soare, alteori e **ploaie**.
Așa e viața – **frumoasă**
chiar și cu nori.



**CURAJUL NU
ÎNSEAMNĂ SĂ NU
ÎȚI FIE FRICĂ ȘI SĂ
NU PLÂNGI – CI SĂ
LAȘI LACRIMILE
SĂ SPELE ȘI SĂ
MERGI MAI DEPARTE.**



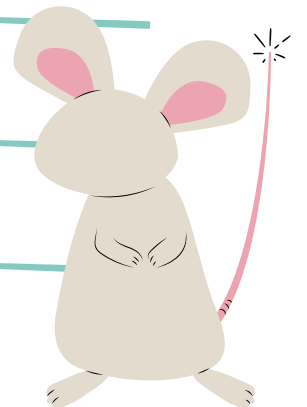
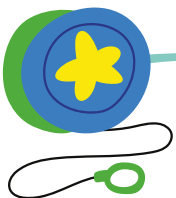
**DESENEAZĂ PE NORUL DE SUS CUM
ARATĂ VREMEA DIN INIMA TA AZI.**



**PRIETENII SUNT CA
NIȘTE RAZE DE SOARE:
TE ÎNCĂLZESC CHIAR ȘI
PRIN FEREASTRA
SPITALULUI.**


CE ÎȚI ADUCE BUCURIE:

A series of 15 horizontal, wavy green lines intended for writing.

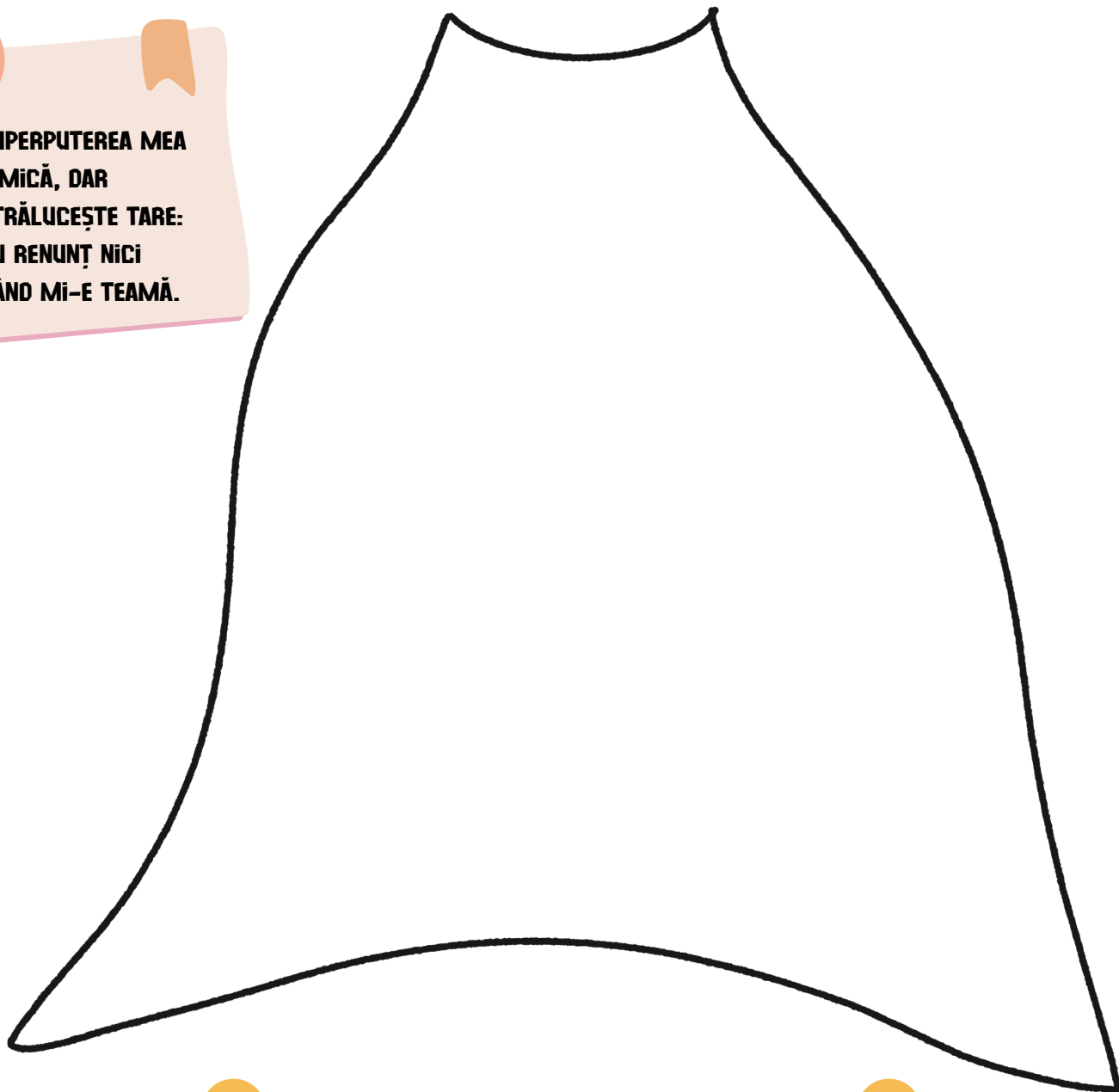


Fiecare dintre noi are o superputere —
uneori e un gând bun, alteori o inimă mare.

DESENEAZĂ O MANTIE pentru un nou supererou



**SUPERPUTEREA MEA
E MICĂ, DAR
STRĂLUCEȘTE TARE:
NU RENUNȚ NICI
CÂND MI-E TEAMĂ.**

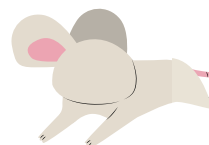


ACTIVITATE BONUS:

Gândește-te la o
frază curajoasă pe
care supereroul
tău o spune mereu.

ACTIVITATE BONUS 2:

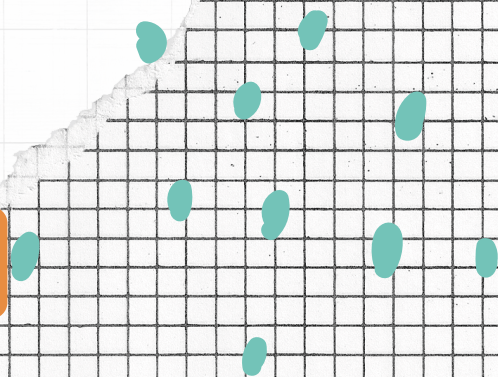
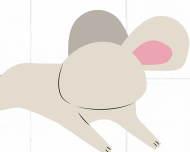
Inventează un
cântec pentru
supereroul tău
curajos.





LOC LIBER PENTRU IMAGINAȚIA TA

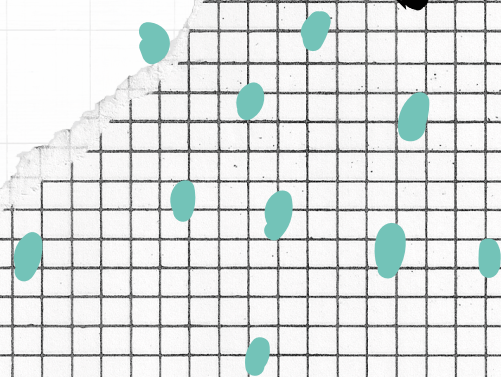
Dacă ai putea merge oriunde, ai merge în...





LOC LIBER PENTRU IMAGINAȚIA TA

Cine te face să te simți bine?
Desenează oamenii sau animalele care te fac să zâmbești.



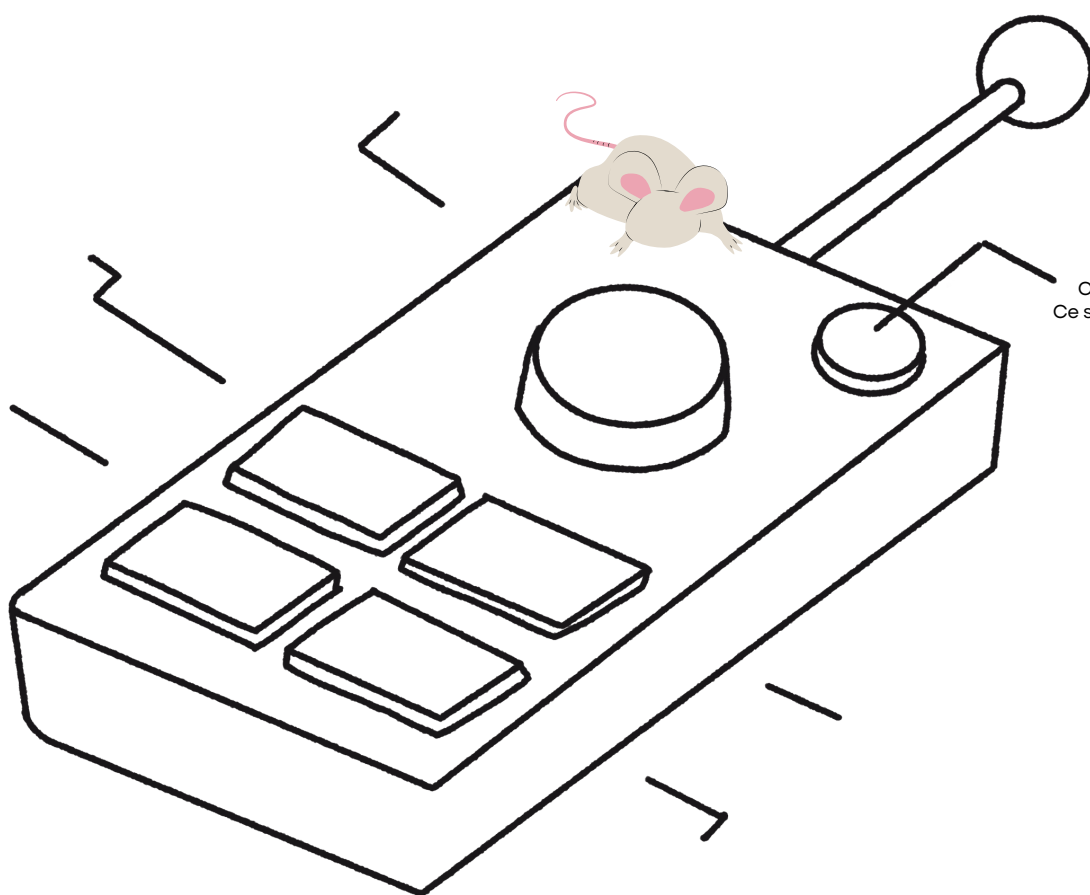
DACĂ ȚI-AI TRIMITE O SCRISOARE, CE ȚI-AI SCRIE?

A series of horizontal lines on a piece of crumpled paper, intended for writing a letter.

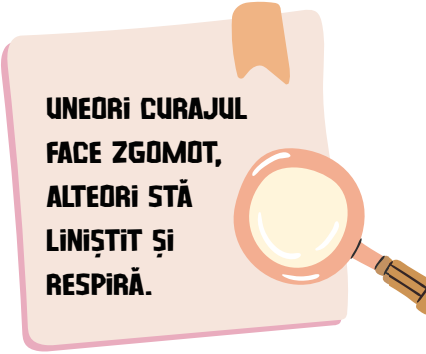


CREEAZĂ UN DISPOZITIV al curajului! CE FACE FIECARE buton magic?

CÂND ÎNCHIZI
OCHII, POTI
ZBURA ORIUNDE!
VISELE NU AU
BANDAJE!



Ce rol are acest buton?
Ce se întâmplă când îl apeși?
Fii creativ!



UNEORI CURAJUL
FACE ZGOMOT,
ALTEORI STĂ
LINIȘTIT ȘI
RESPIRĂ.

ASTĂZI EȘTI RECUNOSCĂTOR/TOARE PENTRU...

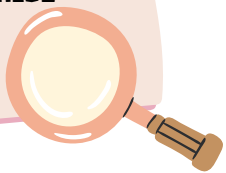


Cel mai fain moment al zilei:

.....

.....

MULȚUMESC
E O SĂMÂNȚĂ MICĂ
DIN CARE CRESC
BUCURIILE.



O SĂMÂNȚĂ DE CURAJ!

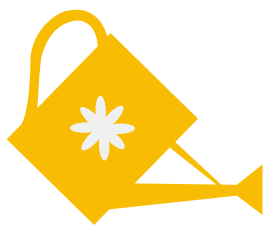
MILU SPUNE:

Chiar și o sămânță mică
știe cum să ajungă spre lumină.



În fiecare dintre noi trăiește o **mică sămânță de curaj**.

Ea crește atunci când **ne încurajăm singuri**, când **zâmbim** sau când ne
amintim că **putem încerca din nou**.



Desenează sau scrie despre sămânța ta de curaj.

Unde se află ea în tine?

Ce o ajută să crească?

Cum arată când prinde putere?

Poți desena o floare, o stea, o inimă sau orice simbol
care îți amintește de curajul tău.





CURAJUL ARE MULTE FORME, IAR TU LE-AI DESCOPERIT PE TOATE!

DIPLOMĂ

Acest jurnal aparține lui

care a fost curajos/curajoasă, creativ/creativă și plin/plină de lumină.



Cu bucurie,
micul tău prieten, **Milo**