

Nasze emocje, nasz nastrój możemy porównać na przykład do pogody. Radość odpowiada jasno świecącemu słońcu, gniew – burzy, a smutek odpowiada deszczowi. Jasne chmury to na nasze troski, zmartwienia, a ciemne – poważniejsze, narastające problemy.

1. Wskaż na karcie, znajdującej się poniżej, jaka pogoda pokazuje Twój dzisiejszy nastrój.

JAKA POGODA POKAZUJE TWÓJ DZISIEJSZY NASTRÓJ?



Możesz wykorzystać powyższą kartę do zaznaczania każdego dnia jaki masz nastrój.

2. Poniżej znajdują się obrazki przedstawiające różne reakcje ludzi. Jak sądzisz, co mogli powiedzieć bądź pomyśleć? – wpisz w dymki swoje pomysły. Następnie do każdej przedstawionej postaci przypisz odpowiednią emocję.









