

## Emocje pozytywne i negatywne

Na naszych zajęciach poruszaliśmy temat emocji, uczuć. Wymienialiśmy różne nazwy oraz je omawialiśmy. Czy pamiętasz o jakich emocjach mówiliśmy?

1. Wymień nazwy emocji, które znasz/pamiętasz.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czas na porcję zadań. Będą one związane oczywiście z emocjami – tymi pozytywnymi, jak i negatywnymi. A także z tym, jak sobie radzić z tymi trudniejszymi... Ale wszystko po kolei! 😊

## Emocje pozytywne i negatywne

2. Jakie emocje wyrażają twarze przedstawione na obrazkach? Połącz obrazki z odpowiednią emocją.



złość

radość

smutek

strach



## Emocje pozytywne i negatywne

3. Czas na pracę plastyczną „W świecie emocji”. Chciałbym, abyś w najciekawszy sposób zilustrował/a następujące emocje: złość, smutek, radość i strach. Wykonaj pracę wybranymi przez siebie przyborami, dowolną techniką.

Emocje mogą być przyjemne, bądź przykre, a nawet trudne. Przyjemne emocje, to na przykład:

- Radość
- Zadowolenie
- Duma
- Zachwył

Z kolei nieprzyjemne, trudne emocje to między innymi:

- Smutek
- Złość
- Wstyd
- Strach

4. Jak możemy poradzić sobie ze złością i smutkiem – wypisz swoje pomysły.

Złość

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Emocje pozytywne i negatywne

Smutek

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Z trudnymi emocjami możemy poradzić sobie między innymi poprzez aktywność fizyczną (spacer, bieganie, taniec), rozmowę z bliską osobą, słuchanie muzyki, czy oglądanie wesołych filmów.

## Emocje pozytywne i negatywne

5. Przed Tobą ostatnie zadanie. Przyjrzyj się poniższym obrazkom. Zastanów się, co mogło się wydarzyć. Postaw przy obrazku zieloną kropkę, jeśli jest związany z przyjemnymi emocjami, a czerwoną, jeśli emocje są nieprzyjemne, trudne.



## Emocje pozytywne i negatywne

Dziękuję za Twój czas i włożony wysiłek! ☺

Pozdrawiam, Wojciech Chorzelski