Fișă de lucru interactivă - Emoțiile și reacțiile potrivite

Disciplina: Dezvoltare personală / Psihologie | Nivel: gimnaziu/liceu

Instrucțiune generală: Rezolvă exercițiile de mai jos. Fișa este pregătită pentru a fi transformată în PDF și încărcată în Liveworksheets. Include itemi cu drop-down, alegere multiplă, bifare, unire prin linie, drag and drop, audio, răspuns deschis și înregistrare vocală.

1. Item drop-down

Alege emoția potrivită din lista derulantă: Când cineva strigă la mine, pot simți: _____ (furie / bucurie / liniște)

2. Alegere multiplă - pot fi mai multe răspunsuri corecte

Bifează toate reacțiile sănătoase când ești stresat/ă:
☐ Respir adânc și iau o pauză scurtă.
☐ Țip la ceilalți.
☐ Îmi organizez sarcinile pe rând.
☐ Vorbesc cu o persoană apropiată.
☐ Ignor complet problema.

3. Casete de selectare - un singur răspuns corect

Care reacție este cea mai potrivită când simți furie?
☐ Răspund agresiv imediat.
☐ Respir adânc și încerc să mă calmez.
☐ Plec fără să spun nimic și nu mai discut niciodată.

4. Unire prin linie - perechi

Unește emoția cu reacția potrivită:
Furie ..... Respir adânc și nu răspund agresiv.
Tristețe ..... Vorbesc cu o persoană apropiată.
Frica ..... Caut sprijin și încerc să înțeleg situația.
Bucurie ..... Împărtășesc momentul frumos cu ceilalți.

5. Drag and drop

Trage răspunsurile în locul potrivit:
Cuvinte de tras: furie, tristețe, stres, bucurie

Mă simt tensionat și agitat înainte de test: _____
Zâmbesc și vreau să povestesc ceva frumos: _____
Îmi vine să plâng și nu am energie: _____
Mă enervez când cineva mă jignește: _____

6. Exercițiu audio

Ascultă mesajul audio și alege emoția principală.
Text pentru audio/mp3: „Astăzi am avut multe teme și nu știam de unde să încep. M-am simțit apăsat, dar am luat o pauză, am respirat adânc și apoi mi-am făcut un plan."
Răspuns corect: stres.

7. Item cu răspuns deschis

Scrie pe scurt ce faci tu când simți că te enervezi sau te stresezi:
_____

LIVEWORKSHEETS

8. Exercițiu de înregistrare a vorbirii

Înregistrează un răspuns audio de 20-30 secunde în care explici o metodă prin care te calmezi când ai emoții puternice.

9. Adevărat / Fals

Alege Adevărat sau Fals:
Emoțiile sunt normale și fiecare persoană le poate simți. _____
Când sunt furios, cea mai bună reacție este să lovesc sau să jignesc. _____

10. Completare

Completează propoziția: O reacție sănătoasă la stres este să _____.

Cheie de corectare pentru profesor

1. furie; 2. corecte: respir adânc, organizez sarcinile, vorbesc cu o persoană apropiată; 3. respir adânc; 4. conform perechilor indicate; 5. stres, bucurie, tristețe, furie; 6. stres; 7-8 răspuns personal; 9. Adevărat, Fals; 10. răspuns personal corect dacă indică o metodă calmă.

Indicații pentru Liveworksheets

După ce convertești fișa în PDF și o încarci în Liveworksheets, setează itemii astfel: drop-down pentru exercițiul 1, checkbox pentru 2-3, join pentru 4, drag-drop pentru 5, audio + alegere pentru 6, open answer pentru 7 și 10, record pentru 8, true/false pentru 9.

LIVEWORKSHEETS