



EMOCJE

Poznaję, nazywam i rozumiem emocje



1 Dopasuj emocje do twarzy. Wpisz odpowiednią nazwę pod każdym obrazkiem.





RADOŚĆ

SMUTEK

ZŁOŚĆ

ZDZIWIENIE

STRACH

SPOKÓJ

2 Przeczytaj sytuacje i napisz, jaką emocję może czuć dziecko.



Kuba wygrał zawody sportowe.



Zosia zgubiła swoją ulubioną maskotkę.



Tomek usłyszał w nocy dziwny hałas.



Ola dostała wymarzony prezent.



Janek dostał złą ocenę i jest zły.

3 Co możesz zrobić, gdy czujesz trudne emocje? Pokoloruj obrazki.



weź głęboki oddech



porozmawiaj z kimś dorosłym



1...2...
3...4...5...
policz do pięciu



narysuj lub pomaluj



przeczytaj książkę



rusz się / poćwicz

4 Narysuj siebie, kiedy czujesz radość.



5 Dokończ zdanie.



Lubię, kiedy czuję radość, bo _____



Kiedy jest mi smutno, pomaga mi _____



Moja supermoc to _____



Wszystkie emocje są ważne. Każda emocja coś nam mówi!

