Moje kroki

Rozpoznaję emocje

1



Patrzę na twarz i ciało.

2



Sprawdzam, co się stało.

3



Nazywam uczucie.

4



Pytam: „Czy dobrze myślę?”

Każde uczucie jest w porządku

Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/

KARTA PRACY 1

Jak się czuje?

Popatrz na dzieci. Połącz każde dziecko z nazwą uczucia. (Dorosły czyta nazwy młodszym dzieciom.)











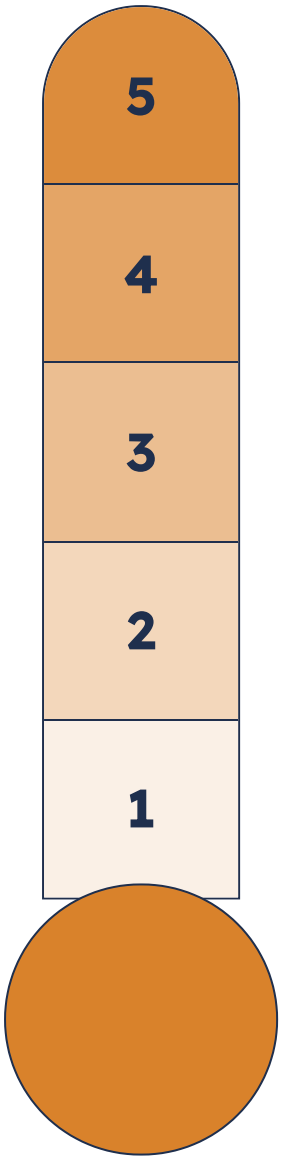


radość **strach** **zdziwienie** **spokój** **smutek** **złość**

Co ci pomogło? Zakreśl: oczy usta brwi ręce całe ciało

TERMOMETR

Termometr emocji



5 – ogromne
„Trudno mi myśleć o czymś innym”

4 – duże

3 – średnie

2 – małe

1 – maleńkie
„Ledwo czuję”

Jakie uczucie teraz mierzę?

radość · smutek · złość · strach · zdziwienie · spokój

Co mi pomaga, gdy uczucie jest duże (4–5)?

- [ ] oddycham powoli
- [ ] piję wodę
- [ ] mówię dorosłemu
- [ ] robię przerwę
- [ ] przytulam się (jeśli chcę)
- [ ] _____

Wydrukuj i zalaminuj. Dziecko przesuwa spinacz albo klamerkę. Pytaj o wielkość uczucia, nie o to, czy jest dobre.

Podobało się? W zestawie czeka jeszcze 18 stron

Gotowe zajęcia z serii Umiem razem (TUS): scenariusz dla prowadzącego, kroki do powieszenia, scenki z ilustracjami, karty pracy, termometr emocji i praca domowa. Do domu, klasy i zajęć grupowych.









Co jest w pakiecie

- Scenariusz zajęć dla prowadzącego
- Kroki „Rozpoznaję emocje” do powieszenia
- Scenki z ilustracjami do rozmowy
- Karty pracy z kluczem
- Termometr emocji i praca domowa
- Karty „Twarze emocji” do wycięcia

TUS: Rozpoznaję emocje — 21 stron PDF z kluczem

12,90 zł

PDF od razu po zakupie. Drukujesz w domu lub w szkole tyle razy, ile potrzebujesz.

Zobacz pakiet w sklepie →

niekazmuliczyc.pl/produkt/zestaw-tus-rozpoznaje-emocje/

Karty emocji „Emocje i relacje” — 50 kart

Talia do rozmów o uczuciach, ciele, granicach i relacjach (6–10 lat).

niekazmuliczyc.pl/produkt/karty-emocji-dla-dzieci-do-druku/

14,90 zł

Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/