



Rozmowy o emocjach

Materiał interaktywny przeznaczony do edukacji wczesnoszkolnej. Zawiera ilustracje oraz ćwiczenia interaktywne z możliwością sprawdzenia poprawności odpowiedzi.

- [Wprowadzenie](#)
- [Film](#)
- [Sprawdź się](#)
- [Słownik](#)
- [Ciekawostki](#)
- [Dla nauczyciela](#)

Wprowadzenie

Rozmowy o emocjach

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Żeby lepiej móc sobie z nimi poradzić, musimy więcej o nich wiedzieć. Wyróżniamy sześć podstawowych emocji: radość, smutek, wstręt, strach, zaskoczenie i złość. Każdy z nas odczuwa je inaczej i musi nauczyć się sobie z nimi radzić tak, aby nie krzywdzić siebie i innych.

Twoje cele

- Wymienisz emocje, o których była mowa w filmie.
- Odkryjesz własne sposoby radzenia sobie z emocjami.
- Wykonasz kartę obserwacji emocji.
- Obliczysz działania w zakresie 20.
- Zilustrujesz swoje emocje.

Film

Obejrzyj film.



Film dostępny pod adresem </preview/resource/RyklTYYfNmSjh>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Film nawiązujący do treści materiału

Polecenie 1

Wymień emocje, o których była mowa w filmie.

Polecenie 2

Dobierzcie się w pary i wylosujcie jedną z emocji: radość, smutek, wstręt, strach, zaskoczenie, złość, wstyd. Następnie przygotujcie scenkę, w której wylosowana emocja się pojawia, i odegrajcie ją przed klasą. Zadaniem reszty uczniów jest odgadnięcie, o którą emocję chodziło. Pamiętajcie, że emocje można wyrażać za pomocą słów, zachowania i wyrazu twarzy.

Polecenie 3

Zapisać na tablicy skutki okazywania emocji w sposób krzywdzący innych. Podać przykłady okazywania emocji bez krzywdzenia siebie i innych.

Sprawdź się

Ćwiczenie 1

Połącz w pary nazwy emocji z postaciami.



strach

radość

gniew

smutek

Zródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ćwiczenie 2

Wstaw w odpowiednie miejsca zachowania pasujące do emocji.

Złość:

szttywność ciała

zgarbiona postawa

uśmiech

uczucie „lekkości”

pocenie się dłoni

brak apetytu

mocniejsze bicie serca

poczucie niepokoju

warczenie/ krzyk

skakanie

zaciśnięte mocno pięści

chęć przytulania kogoś

Strach:

Smutek:

Radość:

Ćwiczenie 3

Oblicz działania i wstaw odpowiednie wyniki. Wyrazy znajdujące się przy wynikach, czytane od góry, utworzą hasło. Zapisz je.

$$\begin{array}{l} 5 + 6 = \boxed{} \\ 7 + 7 = \boxed{} \\ 9 + 4 = \boxed{} \\ 12 + 4 = \boxed{} \end{array}$$

14 emocje

13 są

16 ważne

11 Wszystkie

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Hasło:

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Słownik

akceptacja

akceptacja

uznanie czegoś za dobre, prawidłowe

emocje

emocje

uczucia pojawiające się w danej chwili, wywoływane przez zdarzenia, ludzi, myśli

relaks

relaks

odpoczynek, również w formie zabawy

szacunek

szacunek

poważanie, uznanie dla osób lub rzeczy, które uważamy za wartościowe

Ciekawostki



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Zwierzęta również odczuwają emocje. Można to rozpoznać po ich mowie ciała. Na przykład pies, gdy czuje radość, skacze i merda ogonem. Gdy się boi, kuli ogon i kładzie się na ziemi.

Dla nauczyciela

Numer e-materiału: Temat 154

Autor e-materiału: Magdalena Ostrowska

Tytuł e-materiału: *Rozmowy o emocjach*

Poziom edukacyjny, klasa: szkoła podstawowa, klasa 1

Cel ogólny lekcji: W zakresie emocjonalnego obszaru rozwoju uczeń rozwija umiejętność rozpoznawania i rozumienia emocji i uczuć swoich i innych osób oraz szukania sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami poprzez realizację materiału „Rozmowy o emocjach”.

Cele wynikające z podstawy programowej
Cele szczegółowe
Kształtowane kompetencje kluczowe