**Jak się dzisiaj czuję, jakie uczucia mi przy tym towarzyszą….**

1. „Malowanie nastroju” - wykonaj rysunek przedstawiający swój obecny nastrój. Następnie opisz uczucie jakie przeżywasz, nazwij odpowiednią emocję, pomogą ci w tym ćwiczenia z poprzednich zajęć.

2. „Co w sobie lubię?” – ćwiczenie umiejętności dostrzegania swoich zalet, wypisz conajmniej trzy swoje zalety:

.......................................................................................................................................................

3.Uzupełnij

Po zachowaniu i wyrazie twarzy można rozpoznać, co czuje druga osoba. Przeczytaj opisy zachowania Ani, Antka, Kingi i Miłosza, a następnie zaznacz, na jakie uczucia one wskazują.

Ania spuściła głowę i zamknęła oczy.

Nagle zaczęła drżeć jej broda,

a czoło się zmarszczyło.

Usta wykrzywiły się w podkowę.

Dziewczyna skuliła się w sobie.

Ania jest:

* zadowolona.
* zła.
* smutna i bliska płaczu.

Antek nagle mocno zmarszczył brwi.

Jego spojrzenie stało się surowe i świdrujące.

Usta ściągnęły się, a pięści nieświadomie zacisnęły.

Chłopak znieruchomiał, jakby za chwilę miał wybuchnąć.

Antek jest:

* szczęśliwy.
* zły.
* zamyślony.

Kinga zaczęła energicznie gestykulować.

Jej spojrzenie stało się jasne i żywe.

Na ustach pojawił się promienny uśmiech.

Kinga jest:

* radosna.
* przygnębiona.
* w złym humorze.

Miłosz spuścił głowę,

a wzrok utkwił we własnych butach.

Po chwili zaczął nerwowo skubać swoją bluzkę.

Na jego policzkach pojawił się rumieniec.

Miłosz jest:

* zaciekawiony.
* zatroskany.
* Zawstydzony

4. Dokończ rozpoczęte zdania:

Boję się……………………………..

Smucę się…………………………..

Złości mnie………………………..

Cieszę się gdy…………………….

Porozmowiaj z rodzicem lub rodzeństwem na temat towarzyszących ci emocji w uzupełnionych zdaniach.