

**Karta pracy**  
**Akademia SMART**  
**Temat: „Emocje”**

Dzisiejsze zajęcia poruszają tematykę dotyczącą emocji. Emocje jak wiesz towarzyszą nam na co dzień. Występujące uczucia podczas różnych sytuacji odczuwamy przyjemnie bądź nieprzyjemnie. Przyjemne emocje są przez nas akceptowane, natomiast nieprzyjemne nie zawsze, a są dla nas potrzebne. Więc żeby umieć radzić sobie z emocjami nieprzyjemnymi musimy nauczyć się pewnych metod ich rozładowywania, oraz przeanalizować sytuacje podczas których czujemy się źle.

1. Podkreśl prawidłową definicję spośród wymienionych niżej, określając termin **EMOCJE**

- a) To uczucia, które najczęściej są nieprzyjemne dla nas i trwają długo.
- b) Często nazywane uczuciami, są specyficznymi reakcjami na określone wydarzenia, które zwykle trwają dość krótko.
- c) Są to relacje rówieśnicze.

2. Ułóż wyrazy określające **emocje** z rozsypanki literowej i zapisz je:

ALŻ-.....

ETUKSM-.....

ADRĆOŚ-.....

WGEIN-.....

ŁMOŚĆ-.....

ĘKL-.....

TDYSW-.....

3. W jakich sytuacjach przeżywasz wymienione poniżej emocje?

**Złość** .....

.....

**Smutek** .....

.....

**Lęk** .....

.....

**Wstyd** .....

.....

**Radość** .....

.....

4. Kilka pytań dotyczących emocji wymienionych wyżej. Odpowiedz na pytania:

- a) Którą z wymienionych emocji przeżywasz najrzadziej? Jak myślisz, dlaczego?

.....

.....  
b) Które z wymienionych uczuć przeżywałeś najczęściej? Jak myślisz dlaczego? W jakich sytuacjach miało to miejsce?  
.....  
.....

c) Co można robić, by radzić sobie lepiej z przeżywanymi nieprzyjemnymi emocjami?  
.....  
.....

5. Podkreśl **emocje** które kryją się między innymi wyrazami, a następnie ułóż je w kolejności alfabetycznej.

ROWER, DYWAN, RADOŚĆ, ŻAL, ŁAWA, OBAWA, ZASKOCZENIE, KOMPUTER, MASKA, ROZCZAROWANIE, GNIEW, DŁUGOPIS, SMUTEK, OŁÓWEK, LĘK, MIŁOŚĆ, WSTYD, WAZON, ZADOWOLENIE, ŻYRAFA, SZCZĘŚCIE, ZAZDROŚĆ, ZESZYT, KWIAT, ZACHWYT, ODRAZA, KOMÓRKA, ZAURÓCZENIE, BÓL, ZAJĄC, MOTYL, BLOK, SPEŁNIENIE, SPOKÓJ, TREMA, PIES, BIURKO, TĘSKNOTA, LODÓWKA, OBOJĘTNOŚĆ, TĘSKNOTA, DRZWI, ZDENERWOWANIE

.....  
.....  
.....  
.....  
6. Rozwiąż zagadki i odpowiedz na pytania.

#### ZAGADKA

Usta jak podkówka odwrócona,  
Często łezka w oku zakręcona.  
Wygląd twarzy tej dziewczyny  
Jakby najadła się cytryny.

.....  
Pytanie: **Co możemy zrobić, żeby poprawić sobie humor, kiedy jesteśmy smutni?**  
.....  
.....

#### ZAGADKA

Gdy jestem nie w sosie,  
Gdy mam humor zły,  
lecą mi po nosie  
jak groch wielkie.....

#### ZAGADKA

Rozlega się wokoło,

Kiedy jest wesoło

Mówię, że jest szeroki

I można zrywać boki

.....

Pytanie: **Kiedy czujemy radość?**

.....

.....

**Powodzenia! Udałej i miłej pracy.**