

Data publikacji: maja 2020 r.

Tydzień obowiązywania: 25 – 30 maja 2020 r.

Lekcja 9

Temat: Moje uczucia i emocje. Zajęcia dla dziewczynek.

Cel: Uczymy się rozpoznawać swoje uczucia i emocje.

Opis lekcji: praca z tekstem przygotowanym przez nauczyciela.

Pamiętaj, że nic z tej lekcji nie jest do zanotowania, bo przecież nie ma zeszytu przedmiotowego. Nie ma też podręcznika, stąd materiał pisany przeze mnie. Nie musisz czytać wszystkiego od razu. A może jednak wyda Ci się ciekawy? Zadania domowe to po prostu zadania dotyczące codziennego życia, nie musisz pokazywać mi, że zostały wykonane.

Uczucia i emocje towarzyszą nam przez całe życie. Mają one ogromny wpływ na nasze myśli i zachowanie. Mogą nas motywować do działania, pomagają uniknąć niebezpieczeństwa, ale mogą też wzbudzać uprzedzenia w stosunku do innych, a nawet przyczynić się do różnych chorób.

Wielu ludzi nie wie, że uczucia i emocje różnią się między sobą. Emocje są zawsze żywe, silnie odczuwalne, lecz trwają dosyć krótko. Emocje trudniej jest ukryć, są bardzo spontaniczne.

Uczucia są głębokie i bardziej trwałe, często skrywane i niedostępne dla innych. Umiejętność rozpoznawania, co czujesz w różnych sytuacjach, może Ci pomóc rozpoznać i zrozumieć, jak w podobnej sytuacji może czuć się inna osoba. Nazywamy to empatią. Dzięki empatii wiemy, jak należy postępować, żeby nie zrobić przykrości drugiej osobie.

Jak wyrażamy nasze emocje i uczucia? W różny sposób. W wirtualnym świecie często wyrażamy je za pomocą znaków i symboli – emotikonów. W życiu codziennym nasza twarz może określić, w jakim jesteśmy nastroju, jakie przeżywamy uczucia i emocje.

Przyjrzyj się uważnie ilustracji:

NAUCZYCIELSKIE ZACISZE

Emocje



złość



znużenie



niepokój



zadowolenie



strach



nadąsanie



omutek



duma



zdemotywowanie



zaskoczenie



zmieszanie



zmęczenie



przygnębienie



rozbawienie



zawstydzenie

Czy potrafisz rozpoznać, które z emocji są pozytywne, a które negatywne?

Pomyśl, w jakich sytuacjach mogą nam towarzyszyć każde z tych emocji?