



## Moja karta złości

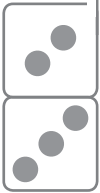
imię i nazwisko \_\_\_\_\_

**1** Wypełnij poniższą tabelkę najlepiej, jak potrafisz. A następnie odpowiedz na pytania umieszczone pod tabelką.

Rodzaj złości*	Jak bardzo? Natężenie uczucia	Co mnie zezłościło?
	10	
	9	
	8	
	7	
	6	
	5	
	4	
	3	
	2	
	1	

\* można być złym, rozdrażnionym, rozwścieczonym, wzburzonym, wściekłym, poirytowanym, dotkniętym, zrażonym, gniewnym... itd.

- Czy można było uniknąć jakiejś sytuacji?
- Czy można jakoś obniżyć poziom emocji?
- Przy której emocji czułeś się najgorzej?
- Jakie były konsekwencje tych sytuacji?
- Gdybyś mógł/mogła coś zmienić w tych sytuacjach, co by to było?



## Wyrażanie emocji

(ćwiczenie strona 17)

imię i nazwisko

**1** Przeczytaj poniższe zdania za każdym razem inaczej. Zmieniaj ton głosu, jego barwę, głośność, intonację.

- 1. Jestem głodny.**
- 2. Nie odrobiłem lekcji.**
- 3. Zostawiłem plecak w domu.**
- 4. Czytam interesującą książkę.**
- 5. Nie lubię owocowych lodów.**
- 6. Przepraszam, że nie posprzątałam tego pokoju.**

**2** Teraz przeczytaj te zdania, używając tylko głosu, tak jakbyś był/była:

- a) zdziwiony/zdziwiona;
- b) smutny/smutna;
- c) zły/zła;
- d) przestraszony/przestraszona;
- e) szczęśliwy/szczęśliwa.

**3** Przeczytaj powyższe zdania według instrukcji powyżej. Tym razem oprócz modulacji głosu użyj również gestu.

**4** Odpowiedz na pytania:

Co było trudne w tym ćwiczeniu?

---

---

---

Co było łatwe w tym ćwiczeniu?

---

---

---

Który sposób był najtrudniejszy do prezentacji? Dlaczego?

---

---

---

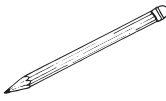





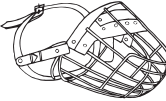




## Funkcje przedmiotów

(ćwiczenie strona 75)

imię i nazwisko \_\_\_\_\_

**1** Pomyśl, do czego jeszcze mogą służyć te przedmioty. Wpisz tyle różnych zastosowań każdego z nich, ile tylko przyjdzie ci do głowy. Pamiętaj! Każdy pomysł jest dobry.

ołówek	Nowe zastosowania: _____ _____ _____	
łyżka	Nowe zastosowania: _____ _____ _____	
spinacz biurowy	Nowe zastosowania: _____ _____ _____	
młotek	Nowe zastosowania: _____ _____ _____	
szczotka do włosów	Nowe zastosowania: _____ _____ _____	
kubek	Nowe zastosowania: _____ _____ _____	
kaganiec psa	Nowe zastosowania: _____ _____ _____	
klucz	Nowe zastosowania: _____ _____ _____	
pasta do zębów	Nowe zastosowania: _____ _____ _____	
słoik	Nowe zastosowania: _____ _____ _____	