

Les emocions

Targetes i pòster per anomenar com ens sentim



Contingut:

- 16 targetes d'emocions per retallar
- Pòster "Com et sents avui?" amb totes les emocions
- Edat orientativa: 3-8 anys

Imprimeix en A4 i retalla per les línies de punts. Recomanat: laminar per reutilitzar.

Guia per al mestre i la família

PER A QUI ÉS

Educació infantil i primer cicle (3-8 anys). Educació emocional i tutoria.

OBJECTIUS

- Reconèixer i anomenar les emocions pròpies i alienes.
- Donar eines per expressar com ens sentim.
- Normalitzar que totes les emocions es poden parlar.

ACTIVITATS AMB PROGRESSIÓ

Nivell inicial

Mostra una targeta i representa l'emoció amb la cara i el cos. Els infants l'endevinen.

Nivell mitjà

El pòster a l'assemblea: cada infant assenyala com se sent avui i, si vol, explica per què.

Nivell avançat

Racó de la calma: quan un infant està alterat, tria la targeta de com se sent i la de com li agradaria sentir-se.



content / contenta



trist / trista



enfadat / enfadada



espantat / espantada



sorprès / sorpresa



avergonyit / avergonyida



cansat / cansada



emocionat / emocionada



nerviós / nerviosa



tranquil / tranquil·la



orgullós / orgullosa



gelós / gelosa



frustrat / frustrada



agraït / agraïda



avorrit / avorrida



confós / confosa

Com et sents avui?



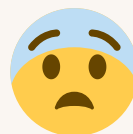
content / contenta



trist / trista



enfadat / enfadada



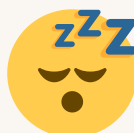
espantat / espantada



sorprès / sorpresa



avergonyit / avergonyida



cansat / cansada



emocionat / emocionada



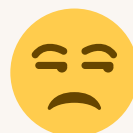
nerviós / nerviosa



tranquil / tranquil·la



orgullós / orgullosa



gelós / gelosa



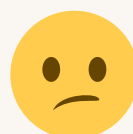
frustrat / frustrada



agraït / agraïda



avorrit / avorrida



confós / confosa