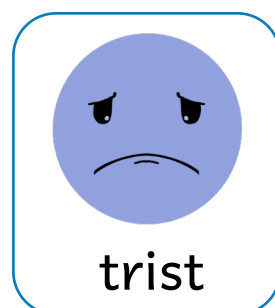
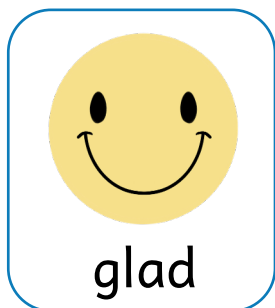


Humør og følelser

Genkend humør og aflæs følelser



Navn: _____

Klasse: _____

Genkend humør

Vi kan fortælle andre om vores humør og følelser uden at bruge ord.
Humøret kan nemlig ofte ses i ansigtet og på kropssproget.

Sæt ring om den rigtige.

Hvem er glad?



Hvem er rolig?



Hvem er fjollet?

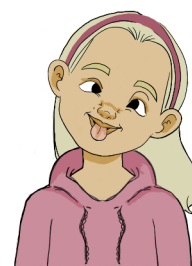


Genkend humør

Kender du det, når man bare bliver helt vildt rasende, så man ikke kan styre sig? Eller når man bliver så glad, at man næsten ikke kan rumme det?

Sæt ring om den rigtige.

Hvem er trist?



Hvem er sur?



Hvem er overrasket?



Genkend humør

Man bliver tit ked af det, når der er noget, der ikke lykkes, når man ikke får sin vilje, eller når man slår sig.

Sæt streg til pigen, der er...

sulten



ked af det



søvnig



sur



glad



Genkend humør

Hvis man prøver at holde vreden inde, så bliver man nogle gange bare endnu mere gal på verden.

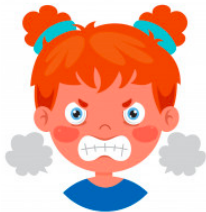
Sæt streg til pigen, der er...



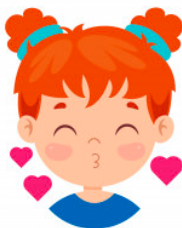
rasende



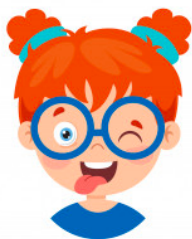
kærlig



tænker



fræk

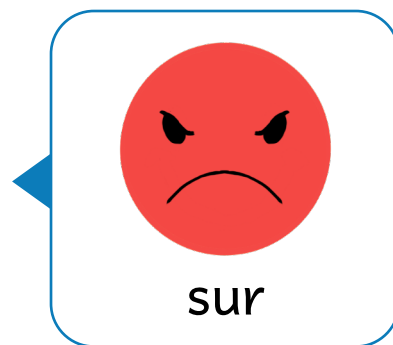


rolig

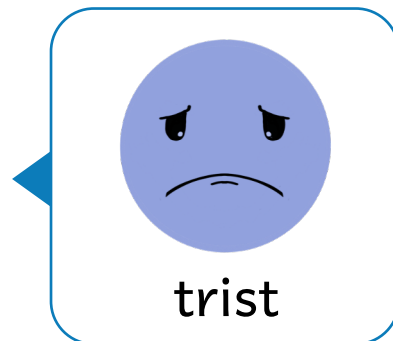
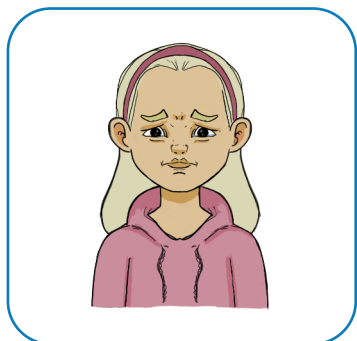
Genkend humør

Hvis du bliver sur, er det en god ide at slå i en pude i stedet for på andre. Det kan godt få én til at falde lidt ned.

Sæt streg mellem en person og et humør, der passer sammen.



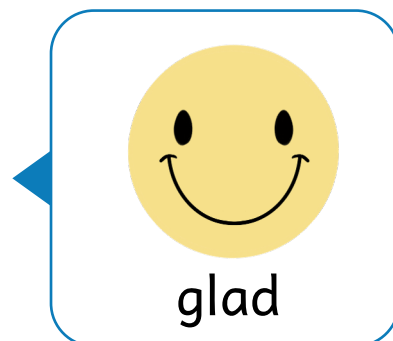
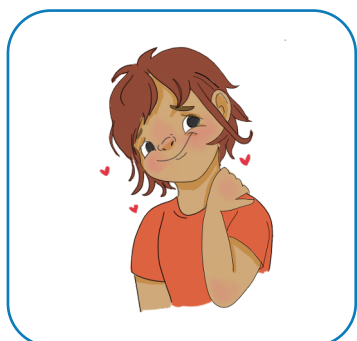
sur



trist



kærlig



glad

Hvilken følelse?

Nogle dage er man glad, andre dage kan man være sur eller ked af det - og det er helt okay!

Sæt ring om den følelse, der passer til sætningen.

Når jeg slår mig, bliver jeg...



Glad



Ked af det



Fjøllet

Når jeg får en gave, bliver jeg...



Tvivlsom



Trist



Glad

Når jeg får et chok, bliver jeg...



Overrasket



Tilpas



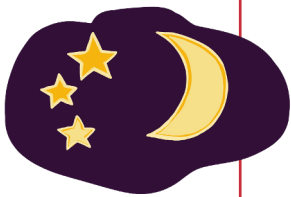
Skør

Hvilken følelse?

Følelser bor inde i os og hjælper os med at forstå, hvordan vi har det. Hvis du har brug for det, kan du fortælle en voksen, hvordan du har det, så de kan hjælpe dig.

Sæt ring om den følelse, der passer til sætningen.

Når jeg går alene i mørket, bliver jeg...



Glad



Bange



Tvivlsom

Når jeg spiller fodbold, bliver jeg...



Skør



Sur



Glad

Når jeg får en krammer, bliver jeg...



Kærlig



Ked af det



Fjøllet

Tegn følelsen

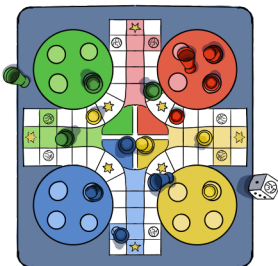
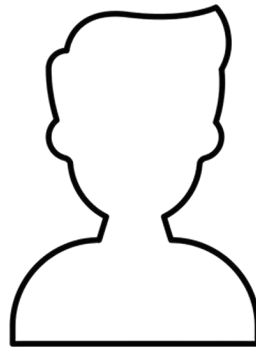
Bestemte situationer kan få os til at føle noget. F.eks. kan vi blive stolte, hvis vi har brugt hele dagen i køkkenet på at bage en god kage.

Her er der forskellige situationer.

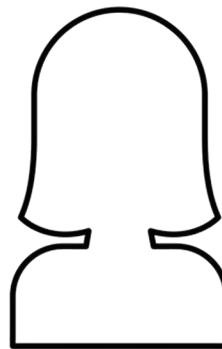
Tegn et ansigt, der viser, hvordan du ville have det.



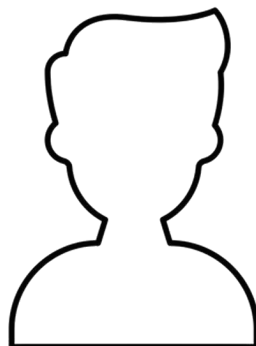
Når jeg taber min is på jorden, bliver jeg...



Når nogen snyder i spil, bliver jeg...



Når jeg tegner, bliver jeg...



Hvilken følelse?

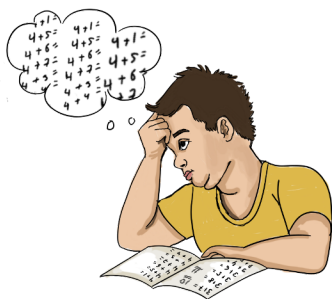
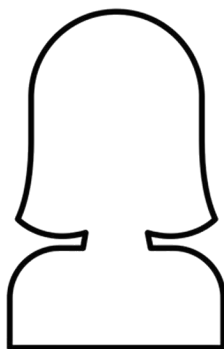
Det er helt normalt at være ked af det en gang imellem. Det kan nogle gange mærkes i kroppen - som en klup i halsen eller en knude i maven.

Her er der forskellige situationer.

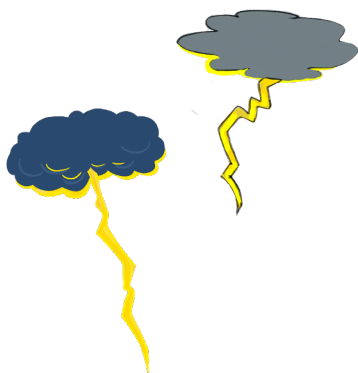
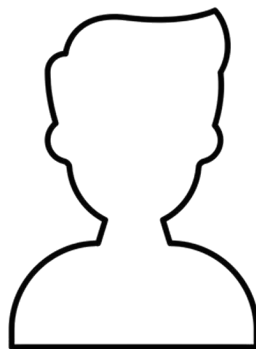
Tegn et ansigt, der viser, hvordan du ville have det.



Når jeg er god til noget, bliver jeg...



Når jeg har svært ved noget, bliver jeg...



Når det lyner og tordner, bliver jeg...

