

### Activitatea 1.1. Identificarea emoțiilor. Anexa 3

Întrebări pentru exercițiul „BOOM”

1. Pe parcursul unei zile o persoană poate simți diferite emoții și sentimente (A)
2. Emoțiile și sentimentele sunt exact același lucru. (F)
3. Emoțiile sunt răspunsuri instinctive și subconștiente la ceva ce se întâmplă în jurul nostru. (A)
4. Sentimentele sunt reacții personale la emoții. (A)
5. Sentimentele sunt dobândite prin experiențe de situații similare. (A)
6. Sentimentele nu variază de la o persoană la alta. (F)
7. Sentimentele pe care le simte o persoană depind de experiența acesteia față de o anumită emoție. (A)
8. Surprinderea este o emoție de bază. (A)
9. Înrijorarea este o emoție de bază. (F)
10. Plictiseala este o emoție de bază. (F)
11. Atunci când suntem bucuroși simțim entuziasm și energie. (A)
12. Atunci când suntem furioși corpul nostru este relaxat și stăm drepti. (F)
13. Putem simți bucuria cu ajutorul unuia din cele 5 simțuri pe care le avem. (A)
14. Atunci când faci fapte bune poți să simți bucurie. (A)
15. Exprimarea bucuriei semnalizează celor din jur că nu au de ce să le fie frică de noi. (A)
16. Exprimarea bucuriei ne ajută să ne facem prieteni. (A)
17. Atunci când suntem surprinși simțim apăsare în piept, usturime în gât și ochi înlăcrimați. (F)
18. Când vedem pe cineva cu colurile gruii îndreptate în jos, putem crede că este supărat. (A)
19. Un om furios are spatele gârbovit, privirea în pământ, mâinile pe lângă corp sau încrucișate (F)
20. Când pierdem ceva important pentru noi cel mai adesea simțim dezgust. (F)
21. Când cineva ne respinge sau își bate joc de noi cel mai adesea simțim surprindere. (F)
22. Când pierdem ceva important pentru noi cel mai adesea simțim tristețe. (A)
23. Exprimarea tristeții ne ajută pe înșine să ne dăm seama că avem nevoie să avem grijă de noi. (A)
24. Exprimarea tristeții semnalează celor din jur că suntem oameni răi. (F)
25. Sprâncenele ridicate, ochi larg deschiși, colțul gruii în jos arată că ne este frică. (A)
26. Senzația de frig, pulsul mărit, respirații scurte și dese, transpirația și tremuratul ne arată că suntem furioși. (F)

Proiect derulat de

27. Cel mai bun mod de a face față fricii este să ne ascundem. (F)
28. Evitarea fricilor noastre nu face decât să ne facă mai anxioși. (A)
29. Sprâncene încruntate, ochi holbați sau încruntați arată că suntem furioși (A)
30. Senzația de căldură, tensiuna musculară, transpirație, scrâșnit din dinți, pumni strânși ne arată că ne este frică. (F)
31. Furia ne poate face să le facem rău altora sau nouă înșine. (A)
32. Sprâncene ridicate, ochi holbați, gura deschisă arată să suntem surprinși. (A)
33. Atunci când simțim o stare de atenție și concentrare la ce urmează simțim dezgust. (F)
34. Sunete puternice neașteptate, ca spargerea unui balon, ne pot provoca bucurie. (F)
35. Surpinderea are rolul ne a ne face să fim atineți pentru a decide ce trebuie să facem în continuare în funcție de situație. (A)
36. Ridarea nasului și încrețirea buzei superioare arată că suntem furioși. (F)
37. Surpinderea ne face să ne întoarcem capul sau întreg corpul pentru a ne îndepărta de sursa sa. (F)
38. Unele tipuri de mâncare, mai ales din culturi diferite de a noastră, pot să ne provoace dezgust. (A)
39. Diferite acțiuni ale oamenilor din jur care ni se par nepotrivite pot să se provoace dezgust. (A)
40. Rolul dezgustului este să ne facă să ne îndepărtăm, să ne ferim sau să eliminăm ceva nepotrivit, jignitor, stricat sau toxic. (A)

Decupați următoarele cartonașe și împăturiți-le astfel încât să nu se vadă ce scrie pe ele. Puneți-le într-un bol de unde vor putea fi extrase de către participanții la activități:

10	BOOM	50
100	10	50
10	BOOM	100
50	100	10
50	BOOM	100
10	50	100