

Fișă de lucru

Emoțiile. Exprimarea adecvată a emoțiilor.

Nume: Clasa: Data:

Citește cu atenție cerințele fiecărui exercițiu și rezolvă-le în spațiul indicat. Acordă atenție exprimării corecte și complete a ideilor. Timp de lucru recomandat: 45 de minute.

1 Recunoașterea emoțiilor

16 p

Citește lista de mai jos și încadrează fiecare emoție în una dintre cele două categorii, completând tabelul: bucurie, tristețe, entuziasm, teamă, recunoștință, furie, mândrie, dezamăgire.

Emoții plăcute	Emoții neplăcute

2 Identificarea emoțiilor într-un text literar

15 p

Citește fragmentul de mai jos, apoi răspunde la cerințe:

„Ionel privea lung spre poartă. Mama plecase de dimineață și nu se mai întorsese. Inima îi bătea repede, iar mâinile îi tremurau ușor. Afară se întunecase și el rămăsese singur în casă, ascultând fiecare zgomot.”

1. Identifică două emoții trăite de personajul Ionel în fragmentul de mai sus.
2. Precizează câte un cuvânt-cheie din text care sugerează fiecare emoție identificată.
3. Formulează o idee principală pentru acest fragment.

.....

.....

.....

.....

.....

3 Exprimarea adecvată a emoțiilor

12 p

Transformă fiecare enunț agresiv sau inadecvat de mai jos într-un enunț prin care emoția este exprimată în mod adecvat, folosind formula „Eu simt / mă simt... pentru că...”.

1. „Nu-mi pasă de tine! Pleacă!”
2. „Ești imposibil! Mă enervezi tot timpul!”
3. „Urăsc această situație! E vina ta!”
4. „Nu mai vreau să aud de tine!”
5. „Lasă-mă în pace, nu înțelegeți nimic!”
6. „Iar tu ai câștigat! E nedrept!”

4 Textul nonliterar și emoțiile

15 p

Citește cu atenție textul nonliterar de mai jos, apoi răspunde la cerințele date:

„Emoțiile sunt reacții naturale ale organismului față de situațiile din viața noastră. Ele pot fi plăcute, precum bucuria sau entuziasmul, sau neplăcute, precum tristețea sau frica. Specialiștii recomandă să ne exprimăm emoțiile în mod clar și respectuos, fără a răni pe ceilalți. O modalitate eficientă este folosirea mesajelor la persoana I: «Eu mă simt trist pentru că mi s-a promis ceva și nu s-a respectat promisiunea.»”

1. Precizează tipul acestui text (literar sau nonliterar) și motivează răspunsul cu un argument.
2. Identifică două cuvinte-cheie din text și explică de ce le-ai ales.
3. Formulează planul simplu de idei al textului (cel puțin două idei principale).

5 Redactare scurtă

20 p

Redactează un text de 8–10 rânduri în care descrii o situație în care ai simțit o emoție puternică (reală sau imaginară). În textul tău:

- precizează emoția trăită;
- descrie situația care a provocat-o;
- explică modul în care ai exprimat sau ai fi putut exprima acea emoție în mod adecvat.

6 Adevărat sau Fals

12 p

Citește afirmațiile de mai jos și scrie în dreptul fiecăreia A (adevărat) sau F (fals). Dacă afirmația este falsă, rescrie-o corect.

1. Emoțiile sunt reacții normale și naturale ale oricărei persoane.
2. Exprimarea emoțiilor în mod agresiv este o metodă adecvată de comunicare.
3. Mesajele la persoana I ajută la exprimarea adecvată a emoțiilor fără a răni pe ceilalți.
4. Emoțiile neplăcute, precum tristețea sau frica, nu trebuie exprimate niciodată.
5. Recunoașterea propriilor emoții este primul pas în exprimarea lor adecvată.
6. Emoțiile pot influența comportamentul și relațiile cu ceilalți.

Total: **90 puncte** · Timp recomandat: 45 min · Se acordă 10 puncte din oficiu.