

Propostes d'educació emocional

ACTIVITAT N°1 Fer un diari emocional

Es pot elaborar un calendari o utilitzar un que tingueu a casa i cada dia pintar l'emoció que sentiu amb el color pertinent.

També podeu fer-ho dibuixant un arbre i cada dia pinte un fruit.

Alegria

Tristesa

Ràbia

Por

Calma

Amor

*La calma i l'amor només les hem treballat a P4 i P5

Exemple TIPUS CALENDARI:

PINTAR CADA DIA EL COLOR DE LA EMOCIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE

Exemple 2 TIPUS ARBRE:

PINTAR CADA DIA UNA POMA



ACTIVITAT N°2

Si teniu globus per casa podeu agafar-ne un de groc, un de blau, un de vermell i un de negre/lila.

A cada globus heu de dibuixar una cara segons el color.

El groc dibuixar una cara contenta.

El blau una cara trista

El vermell una cara enfadada

El negre o lila una cara espantada

JOC: Jugar a passar-nos el globus amb les mans, amb els peus....