**6 klasė.**

**Užsiėmimas „Emocijos. Pagalba sau ir kitam.“**

**Užduoties lapas Nr. 1.**

**Užduotis.** Požymių sąraše pažymėkite **PYKTĮ** rodančius ženklus.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Požymiai** | | |
| * Suraukti antakiai * Suraukta nosis * Įtemptas žandikaulis * Nuleistos akys * Nuleisti burnos kampučiai * Pakelti antakiai * Sustingusi veido išraiška * Lakstantis žvilgsnis * Drebulys * Dirglumas * Temos vengimas * Greitas kvėpavimas * Prakaitavimas * Greitas žingsniavimas * Žvilgsnis žemyn * Atsitraukimas * Ašaros | * Greitas širdies plakimas * Patinę akių vokai * Atsidusimai * Sumažėjęs susidomėjimas * Sukąsti dantys * Pykinimas * Galvos nusukimas * Grasinimai * Nosies ar burnos uždengimas * Susiaurėję akys * Nutolęs žvilgsnis * Išplėstos akys * Rodymas pirštu į kitą * Krūpčiojimas * Šaukimas * Suglebusi laikysena | * Paraudęs veidas * Sugniaužti kumščiai * Virpantis balsas * Padidėjęs budrumas * Trenkimas * Pakeltas tonas * Akių kontakto vengimas * Bandymas paslėpti veidą * Nuleista galva * Neigiami pasakymai apie save * Pakelta viršutinė lūpa * Lėtas, tylus kalbėjimas * Energijos neturėjimas * Sunku susikaupti * Paraudę skruostai |

**6 klasė.**

**Užsiėmimas „Emocijos. Pagalba sau ir kitam.“**

**Užduoties lapas Nr. 1.**

**Užduotis.** Požymių sąraše pažymėkite **LIŪDESĮ** rodančius ženklus.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Požymiai** | | |
| * Suraukti antakiai * Suraukta nosis * Įtemptas žandikaulis * Nuleistos akys * Nuleisti burnos kampučiai * Pakelti antakiai * Sustingusi veido išraiška * Lakstantis žvilgsnis * Drebulys * Dirglumas * Temos vengimas * Greitas kvėpavimas * Prakaitavimas * Greitas žingsniavimas * Žvilgsnis žemyn * Atsitraukimas * Ašaros | * Greitas širdies plakimas * Patinę akių vokai * Atsidusimai * Sumažėjęs susidomėjimas * Sukąsti dantys * Pykinimas * Galvos nusukimas * Grasinimai * Nosies ar burnos uždengimas * Susiaurėję akys * Nutolęs žvilgsnis * Išplėstos akys * Rodymas pirštu į kitą * Krūpčiojimas * Šaukimas * Suglebusi laikysena | * Paraudęs veidas * Sugniaužti kumščiai * Virpantis balsas * Padidėjęs budrumas * Trenkimas * Pakeltas tonas * Akių kontakto vengimas * Bandymas paslėpti veidą * Nuleista galva * Neigiami pasakymai apie save * Pakelta viršutinė lūpa * Lėtas, tylus kalbėjimas * Energijos neturėjimas * Sunku susikaupti * Paraudę skruostai |

**6 klasė.**

**Užsiėmimas „Emocijos. Pagalba sau ir kitam.“**

**Užduoties lapas Nr. 1.**

**Užduotis.** Požymių sąraše pažymėkite **BAIMĘ** rodančius ženklus.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Požymiai** | | |
| * Suraukti antakiai * Suraukta nosis * Įtemptas žandikaulis * Nuleistos akys * Nuleisti burnos kampučiai * Pakelti antakiai * Sustingusi veido išraiška * Lakstantis žvilgsnis * Drebulys * Dirglumas * Temos vengimas * Greitas kvėpavimas * Prakaitavimas * Greitas žingsniavimas * Žvilgsnis žemyn * Atsitraukimas * Ašaros | * Greitas širdies plakimas * Patinę akių vokai * Atsidusimai * Sumažėjęs susidomėjimas * Sukąsti dantys * Pykinimas * Galvos nusukimas * Grasinimai * Nosies ar burnos uždengimas * Susiaurėję akys * Nutolęs žvilgsnis * Išplėstos akys * Rodymas pirštu į kitą * Krūpčiojimas * Šaukimas * Suglebusi laikysena | * Paraudęs veidas * Sugniaužti kumščiai * Virpantis balsas * Padidėjęs budrumas * Trenkimas * Pakeltas tonas * Akių kontakto vengimas * Bandymas paslėpti veidą * Nuleista galva * Neigiami pasakymai apie save * Pakelta viršutinė lūpa * Lėtas, tylus kalbėjimas * Energijos neturėjimas * Sunku susikaupti * Paraudę skruostai |

**6 klasė.**

**Užsiėmimas „Emocijos. Pagalba sau ir kitam.“**

**Užduoties lapas Nr. 1.**

**Užduotis.** Požymių sąraše pažymėkite **PASIBJAURĖJIMĄ** rodančius ženklus.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Požymiai** | | |
| * Suraukti antakiai * Suraukta nosis * Įtemptas žandikaulis * Nuleistos akys * Nuleisti burnos kampučiai * Pakelti antakiai * Sustingusi veido išraiška * Lakstantis žvilgsnis * Drebulys * Dirglumas * Temos vengimas * Greitas kvėpavimas * Prakaitavimas * Greitas žingsniavimas * Žvilgsnis žemyn * Atsitraukimas * Ašaros | * Greitas širdies plakimas * Patinę akių vokai * Atsidusimai * Sumažėjęs susidomėjimas * Sukąsti dantys * Pykinimas * Galvos nusukimas * Grasinimai * Nosies ar burnos uždengimas * Susiaurėję akys * Nutolęs žvilgsnis * Išplėstos akys * Rodymas pirštu į kitą * Krūpčiojimas * Šaukimas * Suglebusi laikysena | * Paraudęs veidas * Sugniaužti kumščiai * Virpantis balsas * Padidėjęs budrumas * Trenkimas * Pakeltas tonas * Akių kontakto vengimas * Bandymas paslėpti veidą * Nuleista galva * Neigiami pasakymai apie save * Pakelta viršutinė lūpa * Lėtas, tylus kalbėjimas * Energijos neturėjimas * Sunku susikaupti * Paraudę skruostai |

**6 klasė.**

**Užsiėmimas „Emocijos. Pagalba sau ir kitam.“**

**Užduoties lapas Nr. 1.**

**Užduotis.** Požymių sąraše pažymėkite **GĖDĄ** rodančius ženklus.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Požymiai** | | |
| * Suraukti antakiai * Suraukta nosis * Įtemptas žandikaulis * Nuleistos akys * Nuleisti burnos kampučiai * Pakelti antakiai * Sustingusi veido išraiška * Lakstantis žvilgsnis * Drebulys * Dirglumas * Temos vengimas * Greitas kvėpavimas * Prakaitavimas * Greitas žingsniavimas * Žvilgsnis žemyn * Atsitraukimas * Ašaros | * Greitas širdies plakimas * Patinę akių vokai * Atsidusimai * Sumažėjęs susidomėjimas * Sukąsti dantys * Pykinimas * Galvos nusukimas * Grasinimai * Nosies ar burnos uždengimas * Susiaurėję akys * Nutolęs žvilgsnis * Išplėstos akys * Rodymas pirštu į kitą * Krūpčiojimas * Šaukimas * Suglebusi laikysena | * Paraudęs veidas * Sugniaužti kumščiai * Virpantis balsas * Padidėjęs budrumas * Trenkimas * Pakeltas tonas * Akių kontakto vengimas * Bandymas paslėpti veidą * Nuleista galva * Neigiami pasakymai apie save * Pakelta viršutinė lūpa * Lėtas, tylus kalbėjimas * Energijos neturėjimas * Sunku susikaupti * Paraudę skruostai |