

# EMPATHY

## Jurnal de Reflecție Emoțională

Fișă de lucru pentru elevi

Nume: \_\_\_\_\_ Clasa: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Activitatea 1: Cum mă simt azi?

Colorează sau încercuiește emoția care te descrie cel mai bine în acest moment:

Fericit	Trist	Furios	Speriat	Neutru
---------	-------	--------	---------	--------

De ce te simți așa? Scrie câteva cuvinte:

---

---

---

### Activitatea 2: Scenariul de astăzi

Dupa ce ai citit/văzut scenariul, răspunde la următoarele întrebări:

**Ce s-a întâmplat în scenariu?**

---

---

---

**Cum crezi ca s-a simțit personajul principal?**

---

---

---

**Tu ce ai fi făcut diferit?**

---

---

---

### Activitatea 3: Ce am învățat azi?

Completează propozițiile:

Astăzi am învățat că .....

M-am simțit surprins/ă când .....

Vreau să încerc să .....

Un lucru pe care îl voi face diferit de mâine este .....

### Activitatea 4: Mesajul meu pentru colegi

Scrie un mesaj de încurajare pentru un coleg de clasă:

Dragă \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cu drag, \_\_\_\_\_