



Συναισθήματα

Ο φόβος μας κάνει να νιώθουμε ανήσυχοι και έντρομοι. Όταν νιώθουμε φόβο, μπορεί να θέλουμε να κλάψουμε, να κρυφτούμε, ή να τρέξουμε μακριά.

Πολλά πράγματα μπορούν να μας κάνουν να νιώσουμε φόβο, όπως:

- Το σκοτάδι.
- Όταν είμαστε μόνοι μας.
- Άγνωστα μέρη ή άγνωστοι άνθρωποι.
- Ζώα ή έντομα.
- Θόρυβοι.

Μπορούμε να δείξουμε τον φόβο μας με διάφορους τρόπους, όπως:

1. Κλαίγοντας.
2. Τρέμοντας.
3. Ιδρώνοντας.
4. Νιώθοντας ναυτία.
5. Μιλώντας με ψηλή φωνή.





Η χαρά μας κάνει να νιώθουμε καλά, ευτυχισμένοι, και χαρούμενοι. Όταν νιώθουμε χαρά, θέλουμε να χαμογελάσουμε, να παίξουμε, και να τραγουδήσουμε.

Πολλά πράγματα μπορούν να μας φέρουν χαρά, όπως:

- Να παίζουμε με τους φίλους μας.
- Να περνάμε χρόνο με την οικογένειά μας.
- Να κάνουμε δραστηριότητες που μας αρέσουν.
- Να παίρνουμε δώρα.
- Να πετυχαίνουμε τους στόχους μας.

Μπορούμε να δείξουμε τη χαρά μας με διάφορους τρόπους, όπως:

1. Χαμογελώντας.
2. Γελώντας.
3. Χορεύοντας.
4. Αγκαλιάζοντας τους αγαπημένους μας.
5. Λέγοντας "ευχαριστώ".





Η λύπη μας κάνει να νιώθουμε λυπημένοι, και στενοχωρημένοι. Όταν νιώθουμε λύπη, μπορεί να θέλουμε να κλάψουμε, να κρυφτούμε, ή να μείνουμε μόνοι μας.

Πολλά πράγματα μπορούν να μας κάνουν να νιώσουμε λύπη, όπως:

- Όταν χάνουμε κάποιον αγαπημένο μας.
- Όταν δεν τα πάμε καλά στο σχολείο.
- Όταν οι φίλοι μας μας δεν παίζουν μαζί μας.
- Όταν κάνουμε λάθος.
- Όταν νιώθουμε μοναξιά.

Μπορούμε να δείξουμε τη λύπη μας με διάφορους τρόπους, όπως:

1. Κλαίγοντας.
2. Μιλώντας με σιγανή φωνή.
3. Έχοντας κακή διάθεση.
4. Χάνοντας την όρεξή μας.





Ο θυμός μας κάνει να νιώθουμε εκνευρισμένοι και εξοργισμένοι. Όταν νιώθουμε θυμό, μπορεί να θέλουμε να φωνάξουμε ή να κλάψουμε.

Πολλά πράγματα μπορούν να μας κάνουν να νιώσουμε θυμό, όπως:

- Όταν δεν μας κάνουν τη χάρη.
- Όταν μας πειράζουν.
- Όταν χάνουμε.
- Όταν νιώθουμε αδικία.
- Όταν δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι που θέλουμε.

Μπορούμε να δείξουμε τον θυμό μας με διάφορους τρόπους, όπως:

1. Κλαίγοντας.
2. Φωνάζοντας.
3. Χτυπώντας τα πόδια μας.
4. Σφίγγοντας τα δόντια μας.
5. Κάνοντας γκριμάτσες



Συναίσθημα

Συντονισμός ομάδας σχεδιασμού και ανάπτυξης: Σταυρούλα Αντωνοπούλου

Σύλληψη – Δημιουργία – Τεχνική Υλοποίηση: Αναστασία Παπαχρήστου

Παιδαγωγική επικύρωση αντικειμένου: Ζωή Γαβριηλίδου

Μεταφορτώτρια: Σταυρούλα Αντωνοπούλου

Έκδοση 1.5

Απρίλιος 2025

Το παρόν αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης Συγγραφή, Αξιολόγηση και Ένταξη διδακτικών βιβλίων στο Μητρώο Διδακτικών Βιβλίων και στην Ψηφιακή Βιβλιοθήκη Διδακτικών Βιβλίων με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 6010165, του Προγράμματος Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή 2021-2027 που υλοποιείται από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο.