

# Mit hæfte om følelser og humør



Navn:

# Genkend humør

Vi kan fortælle andre om vores humør og følelser uden at bruge ord. Humøret kan nemlig ofte ses i ansigtet og på kropssproget.

- Sæt cirkel om den rigtige.

## Hvem er glad?



## Hvem er søvrig?



# Genkend humør

Kender du det, når man bare bliver helt vildt rasende, så man ikke kan styre sig? Eller når man bliver så glad, at man næsten ikke kan rumme det?

- Sæt cirkel om den rigtige.

## Hvem er sur?



## Hvem er kærlig?



# Genkend humør

Man bliver tit ked af det, når der er noget, der ikke lykkes, når man ikke får sin vilje, eller når man slår sig.

Sæt streg til drengen, der er...

sulten

søvnig

glad

ked af det

sur



# Genkend humør

Hvis man prøver at holde vreden inde, så bliver man nogle gange bare endnu mere gal på verden.

Sæt streg til pigen, der er...

rasende

tænker

rolig

kærlig

fræk



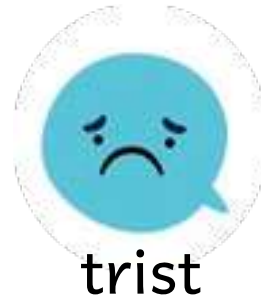
# Genkend humør

Hvis du bliver sur, er det en god ide at slå i en pude i stedet for på andre. Det kan godt få én til at falde lidt ned.

Forbind mellem en person og et humør, der matcher.



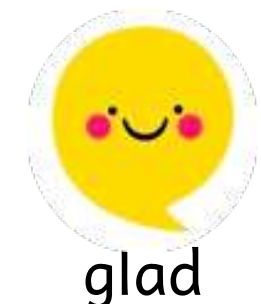
sur



trist



kærlig



glad