

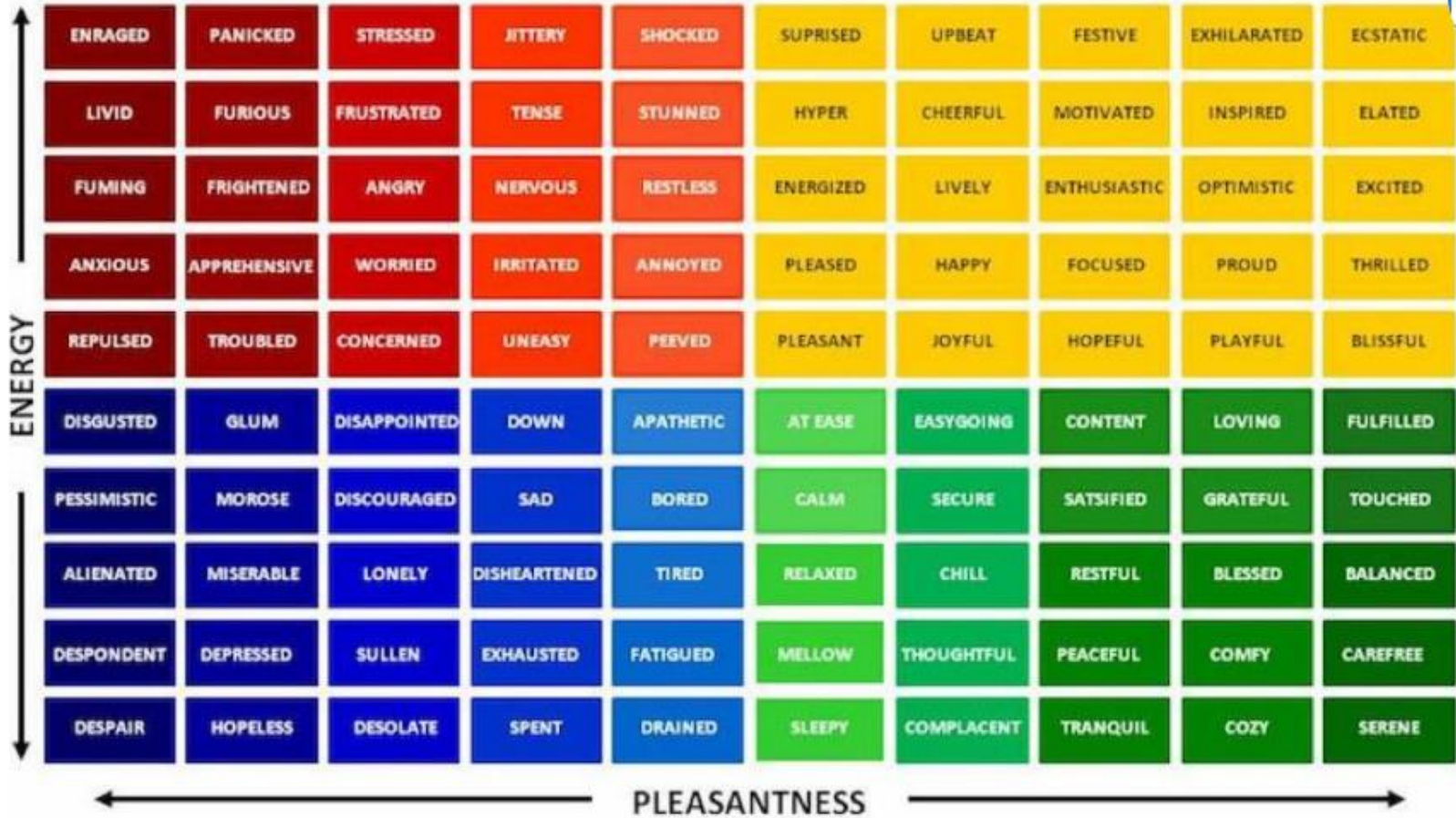
# Elmélet a gyakorlatban

**M**ood meter

Prága – Inclusive Education



# How are you feeling?



# Energiaszint - kellemes érzés

- **PIROS** érzések: magas energia és kevésbé kellemes érzés (pl. dühös, ijedt és szorongó)
- **KÉK** érzések: alacsony energia és kevésbé kellemes érzés (pl. szomorú, csalódott és magányos)
- **ZÖLD** érzések: alacsony energia és kellemes érzés (pl. nyugodt, gondtalan és ellazult)
- **SÁRGA** érzések: magas energia és kellemes érzés (pl. boldog, izgatott és kíváncsi)

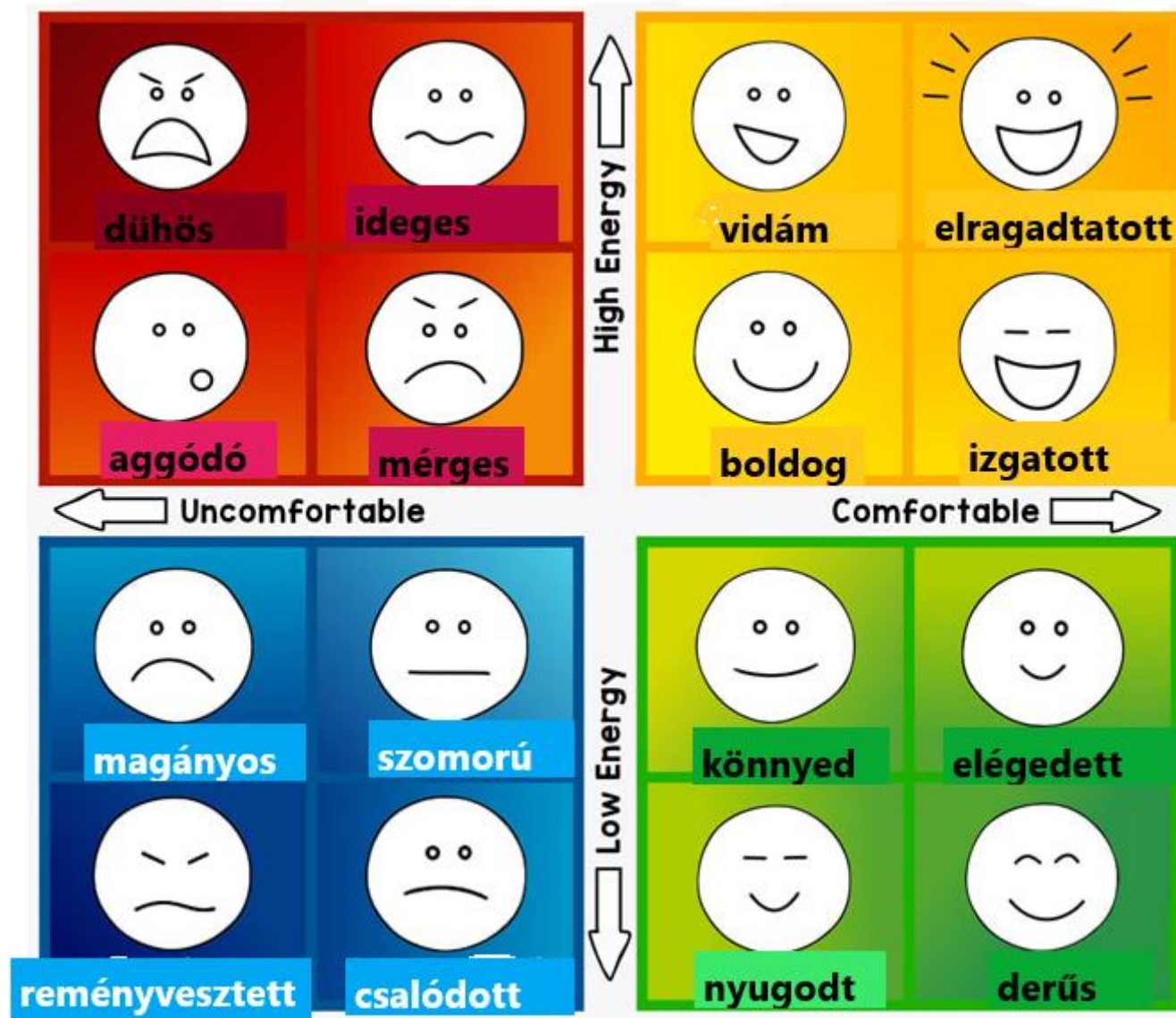
# Hogy érzed magad?

- <https://www.youtube.com/watch?v=qj6AlczvDhg>



# A nyárra gondolva

aggódó  
kiegyensúlyozott  
hálás  
magányos  
lelkes  
nyugtalan  
szomorú  
büszke  
jókedvű  
riadt  
nyugodt  
kétségbeesett





felbőszült	dühös	mérges	felháborodott	meglepődött	jókedvű	motivált	elragadtatott
ingerült	rémült	feszült	nyugtalan	bepörgött	eleven	lelkes	ujjongó
forr a dühtől	rossz előérzet	aggódó	bosszús	felvillanyozott	boldog	bizakodó	izgatott
ideges	felkavart	szorongó	zabos	kellemes	vidám	büszke	higgadt
utálkozó	csalódott	szomorú	szégyenkező	áldott	fesztelen	megelégedett	célt ért
meggyötört	eltávolodott	lehangolt	fásult	alázatos	biztonságban	könnyed	hálás
reményvesztett	kirekesztett	félénk	kimerült	csendes	elégedett	kipihent	gondtalan
magányos	levert	unott	fáradt	megkönnyebbült	nyugodt	lecsillapodott	derűs





fáradtság, lassúság  
se nem boldog, se nem  
szomorú, boldog, szomorú,  
harag → méregbeverés,  
öröm, új dolog megismerése  
kiváncsi, szomorúság,  
harag, egyedüllet, bizony-  
talanság, megnyugvás,  
elkeseredett, félelem, elke-  
seredett, vágyakozás,  
szigyenlős, izgatótt, bol-  
dog, fáradt

**Köszönöm a  
figyelmet!**

Fejes Anikó  
fejes.aniko@szli.hu