



## Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2

22-400 Zamość ul. Okrzei 24

tel./fax: 084-639-59-96

email: poradnia2@o2.pl www.ppp2zamosc.pl

---

### Nastrojowa lista obecności

Sprawdzanie listy obecności to jeden z codziennych elementów lekcji. Warto, zwłaszcza podczas nauczania zdalnego, ale później urozmaicić proste „jestem” lub „obecny” o elementy diagnozujące nastrój i samopoczucie uczniów, np.

1. Narysuj na czacie emotkę, która obrazuje Twój dzisiejszy nastrój.
2. Zamiast odpowiadać „jestem” określ na skali 1-10 jak się dziś czujesz – jeśli 1 oznacza *bardzo kiepsko*, a 10 *wyśmienicie*.
3. Określ na skali 1-10 z jaką energią dziś zaczynasz dzień.
4. Jaka pogoda opisuje Twój dzisiejszy nastrój, np. *słońce, lekkie chmurki, wichura, pełne zachmurzenie, burza, cisza na morzu, itd.*
5. Z jakim uczuciem zaczynasz dziś lekcję (tu warto wyświetlić przykładową listę, np. *wesoły, zaciekawiony, znudzony, przygnębiony, zaniepokojony, rozgniewany, spokojny, niepewny, zdziwiony, niezadowolony*). W publikacji Marty Jankowskiej „Zarządzanie emocjami” na stronie 18 znajduje się rysunek, który można wykorzystać do tego ćwiczenia.

Taką formę sprawdzania obecności można potraktować jak zabawę, urozmaicenie, ćwiczenie w rozpoznawaniu i wyrażaniu własnych stanów emocjonalnych, ale warto też obserwować dzieci i młodzież, które bardzo nisko na skali oceniają swój nastrój lub stale rozpoznają u siebie smutek, niepokój - czy nie potrzebują one indywidualnej rozmowy poza lekcją lub innej pomocy.

Joanna Dunal