1 | menjaclosques

emocionar-nos!

1

ALEGRIA

Pensa... què et fa estar alegre?

Digueu-li alguna cosa al company/a del costat que li faci sentir alegria!

Respireu molt profund pel nas i treieu l'aire per la boca i aneu afluixant cada part del vostre cos. Quan acabeu expliqueu-vos com us sentiu! Molt bé oi?

2

TRISTESA

Què et fa sentir trist?

Explica-ho als teus companys. I recorda: si els ho dius quan t'hi sentis ells et podran ajudar!

Fes un gest d'amor cap a algun dels teus companys

3

AMOR

Una abraçada, un petó, un dibuix

4

RÀBIA

Ahui... t'has enfadat?

Pensa en la situació i com t'has comportat. Has actuat bé? I recorda: abans d'actuar enrabiat respira i reflexiona

5

POR

Què us espanta? Expliqueu-vos-ho!

I entre tots trobeu una manera de superar cada por (*per ex.: quan hi ha trons jo em tapo fort les orelles i així no els sento tan fort!*)

6

CONTENT

Què et fa sentir alegre i satisfet?

Fes o digueu alguna cosa al teu company/a que el faci sentir content!

I entre tots ajudeu-vos quan us trobeu en alguna d'aquestes situacions

7

VERGONYA

Què us en fa sentir? Expliqueu-vos-ho!

8

PAU

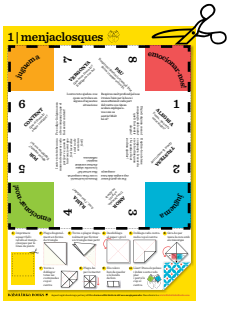
Respirem! Sentim la tranquil·litat. Seieu i tanqueu els ulls.

juguem a

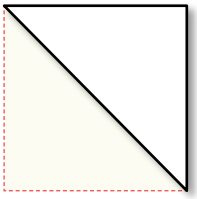
juguem a

emocionar-nos!

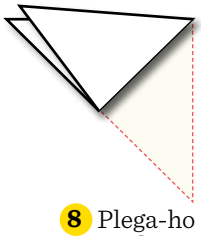
1 Imprimeix aquest full i retalla el menjaclosques per la línea de punts



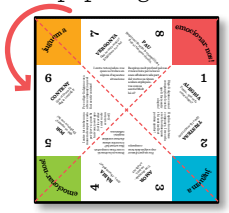
2 Plega diagonalment en forma de triangle



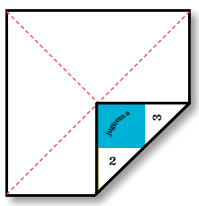
3 Torna a plegar diagonalment per formar un triangle més petit



4 Desdoblega el paper i gira'l



5 Doblega cada cantonada cap al centre



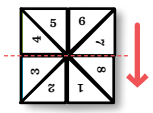
6 Gira-ho per veure la cara amb els missatges



7 Torna a doblegar totes les cantonades cap al centre



8 Plega-ho per la meitat



9 Els colors han de quedar a la banda de fora



10 Llest! Posa els polzes i índex a sota cada plec i porta'ls cap al centre.

