

"Sóc jo"

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Nom:

Curs:

Any:

LA FELICITAT...

M'agradaria que reflexionessis sobre aquestes dues idees molt senzilles i elementals i que em diguessis si hi estàs d'acord o no:

Primera: Tots volem ser tan feliços com puguem.

Segona: S'és més feliç quan s'està tranquil, alegre i content que quan s'està alterat, trist o enfadat.

A més a més: S'està més bé envoltat d'amics que d'enemics, de gent feliç que de gent infeliç...

Hi estàs d'acord? Doncs continua...

Dèiem que tots volíem ser feliços. El que passa és que no es pot ser feliç sempre i en tot moment, com no hi ha ningú al món que estigui tranquil, alegre i content tots i cadascun dels instants de la vida. O sigui que val més que ens preparem, perquè en un moment o altre segur que ens sentirem alterats, tristos, enfadats...

Doncs per tot això és pel que t'han de servir totes aquestes activitats que has anat realitzant amb el **Projecte "SÓC JO"**: per ajudar-te a ser tan feliç com puguis el màxim de temps possible i per preparar-te a enfrontar-te amb situacions de desànim, d'avorriment, d'enuig, de ràbia...

ESTIC CONTENT/A!!!

☺ Hi ha coses que em fan sentir content/a...

☺ Quan em sento content/a faig...

☺ M'agrada compartir la meva alegria amb...

M'agrada estar content/a!!!

No m'agrada estar content/a!!!

L'alegria

Amb tots els colors
faré una llaçada
i la guardaré
en capsa tancada.
Quan em llevi trista
qualsevol matí,
d'una tisorada
en prendré un bocí,
l'aixecaré enlaire
com a banderola!
... Vindrà l'alegria

*Busca somriures que t'agradin i enganxa'ls.



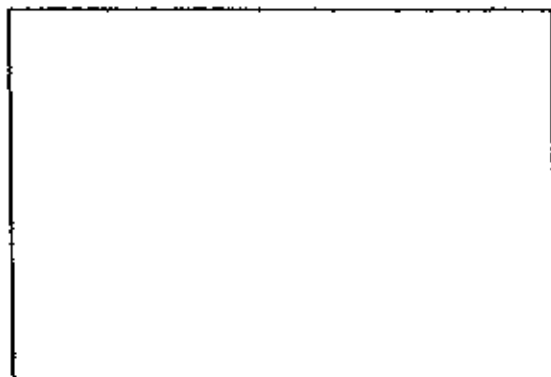
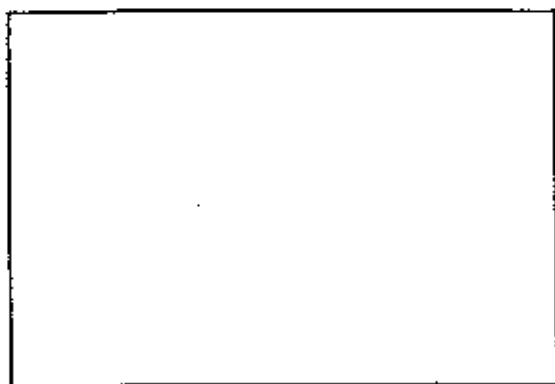
A VEGADES EM SENTO... TRIST/A

★ Explica algun fet o alguna cosa que t'hagi fet sentir trist/a

★ Quan em sento trist/a acostumo a ...

★ Si alguna cosa em posa trist/a ho explico a _____

Busca dues cares tristes que et cridin l'atenció i explica perquè penses que ho estan.



ESTIC ENFADAT!!!

❖ Hi ha coses que em fan enfadar molt i molt... Escriu tres motius pels quals creus que pots estar molt enrabiad:

❖ Què fas quan estàs enrabiad?

És possible que tinguis tota la raó en enfadar-te, però hi ha dues coses que són totalment veritat:

Una: **Enfadat, s'hi està molt malament.**

Dues: **Un moment o altre, al final, es deixa d'estar enfadat.**

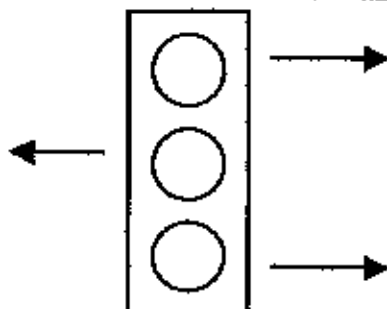
Vols saber algun truc per deixar d'estar enfadat més aviat i tranquil·litzar-te?

Podem pensar que només hem tingut mala sort. De vegades ningú no té la culpa que una cosa s'esdevingui, passa per mala sort.

O bé si estem enfadats perquè algú ens ha fet una mala passada, podem pensar: "Potser és que l'altre tenia motius molt poderosos... potser ho ha fet sense voler... i sobretot potser he estat jo mateix qui ha provocat que l'altre s'enfadés i em fes la mala jugada, expressament o sense adonar-se'n", això seria **posar-nos al lloc de l'altre**.

La tècnica del semàfor et pot ajudar moltíssim també, espero que la posis en pràctica tot sovint!

Tècnica del semàfor



ESTIC ENFADADA!!!

✱ Hi ha coses que em fan enfadar molt i molt... Escriu tres motius pels quals creus que pots estar molt enrabiada:

✱ Què fas quan estàs enrabiada?

És possible que tinguis tota la raó en enfadar-te, però hi ha dues coses que són totalment veritat:

Una: ***Enfadat, s'hi està molt malament.***

Dues: ***Un moment o altre, al final, es deixa d'estar enfadat.***

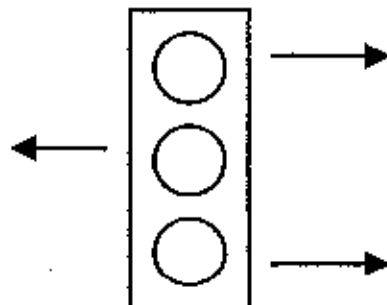
Vols saber algun truc per deixar d'estar enfadada més aviat i tranquil·litzar-te?

Podem pensar que només hem tingut mala sort. De vegades ningú no té la culpa que una cosa s'esdevingui, passa per mala sort.

O bé si estem enfadats perquè algú ens ha fet una mala passada, podem pensar: "Potser és que l'altre tenia motius molt poderosos... potser ho ha fet sense voler... i sobretot potser he estat jo mateix qui ha provocat que l'altre s'enfadés i em fes la mala jugada, expressament o sense adonar-se'n", això seria **posar-nos al lloc de l'altre**.

La tècnica del semàfor et pot ajudar moltíssim també, espero que la posis en pràctica tot sovint!

Tècnica del semàfor



TINC POR...



☛ Hi ha coses que em fan sentir por...

☛ Quan sento por...

☛ Quan tinc por em fa sentir segur/a...

M'agrada sentir por!!!

No m'agrada sentir por!!!

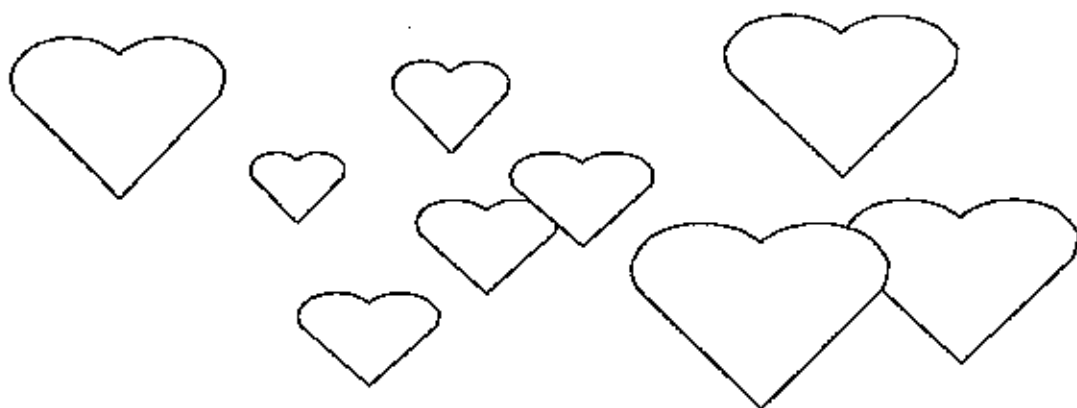
* Busca imatges que et facin por i enganxa-les.

L'AMOR

♥ Per mi l'amor és...

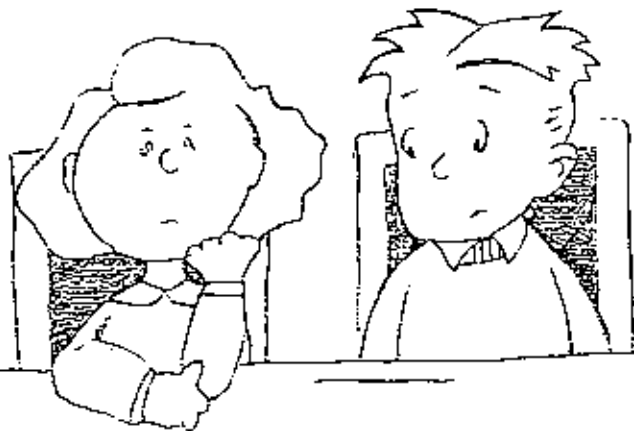
Cerca fotografies, retalls de diaris i revistes on les imatges que hi vegis signifiquin AMOR i enganxa-les fent un collage ben maco.

Es pot estimar de moltes maneres!!!

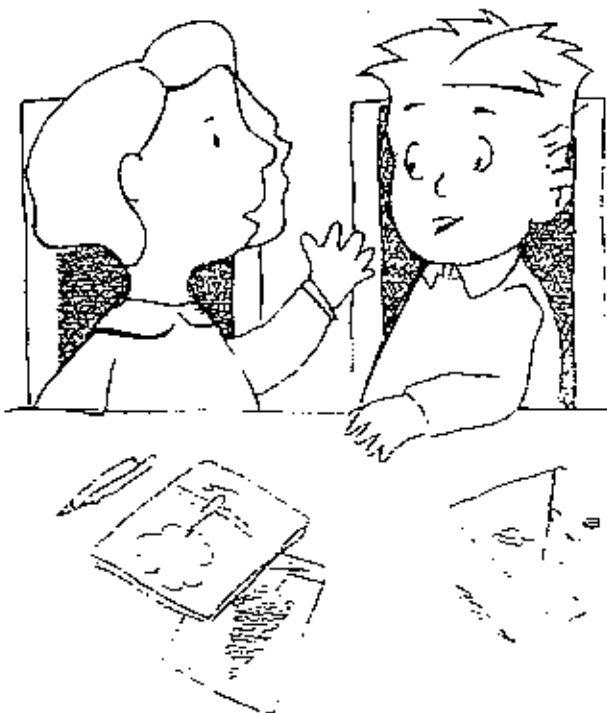


Decideix

Què he de fer?



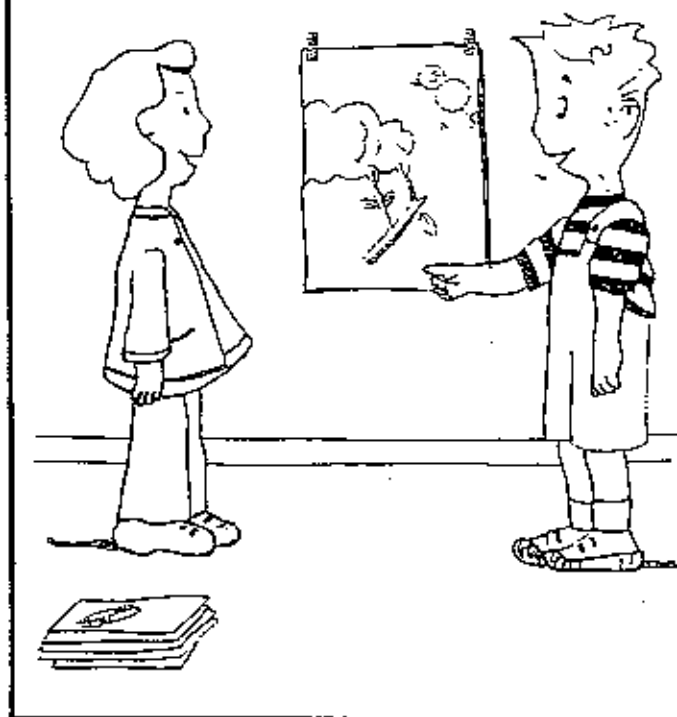
Què maneres puc fer-ho?



Quina és la millor?



Com ho he fet?



EMPATITZAR

Les mateixes emocions les trobem tan fortes, tan nostres, tan íntimes i personals que costa imaginar-se que els altres també en tinguin, d'emocions.

Doncs, sí. En tenen. Exactament igual que tu. Però, com que les emocions van per dintre, des de fora costa una mica de veure-les. És qüestió de fixar-s'hi i d'estar atent al que els passa als altres...

Ara, al costat de cadascuna d'aquestes situacions, hi poses la lletra corresponent a les emocions que trobaràs a continuació.

Com et sembla a tu que es deu sentir el o la protagonista en cada cas?

- 1. Anant d'excursió, se li han perdut els prismàtics que li acabaven de regalar.
- 2. Li han posat la màxima nota en un control de mates.
- 3. S'ha cremat la mà amb un fogó de la cuina i l'ha de dur una setmana embenada.
- 4. El gos li ha mossegat el seu videojoc preferit.
- 5. Se n'ha d'anar de l'escola perquè la seva família se'n va a viure a una altra ciutat i no sap si li agradarà..
- 6. Ha après a xiular una mica amb dos dits, que no en sabia gens.

A: Content

B: Contentíssim

©: Senzillament, furiós

D: Enrabiad amb ell mateix i una mica avergonyit.

E: Empipat o incòmode

F: Una mica preocupat, una mica trist i una mica il·lusionat.

Si has contestat com ha explicat la profe, enhorabona. Si no, tampoc passa res, perquè les emocions no són com l'aritmètica, on dos i dos sempre són quatre.

EL BUSCADOR

Aquesta és la història d'un home a qui jo definiria com un buscador...

Un buscador és algú que busca; no necessàriament algú que troba.

Tampoc és algú que, necessàriament, sap què és el que està buscant. És simplement algú per a qui la seva vida és una recerca.

Un dia, el buscador va sentir que havia d'anar a la ciutat de Kammir. Havia après a fer cas rigorós d'aquestes sensacions que venien d'un lloc desconegut de si mateix. Així que ho va deixar tot i se'n va anar.

Després de dos dies de viatge per camins polsegosos va albirar, en la llunyania, Kammir. Una mica abans d'arribar al poble, li va cridar molt l'atenció un turó a la dreta del sender. Estava entapissat d'un verd meravellós i tenia un munt d'arbres, ocells i flors encantadors. L'envoltava pertot arreu una mena de petita tanca de fusta il·lustrosa.

Una porteta de bronze el convidava a entrar.

De cop i volta va notar que oblidava el poble i va sucumbir a la temptació de descansar un moment en aquell lloc.

El buscador va traspasar el portal i va començar a caminar lentament entre les pedres blanques que estaven distribuïdes, com a l'atzar, entre els arbres.

Va deixar que els seus ulls reposessin com papallones en cada detall d'aquell paradís multicolor.

Els seus ulls eren els d'un buscador i potser per això va descobrir aquella inscripció en una de les pedres:

Abdul Tareg, va viure 8 anys, 6 mesos, 2 setmanes i 3 dies

Es va estremir una mica quan es va adonar que aquella pedra no era simplement una pedra: era una làpida.

Va sentir pena quan va pensar que un nen de tan poca edat estava enterrat en aquell lloc.

En mirar al seu voltant, l'home va veure que la pedra del costat també tenia una inscripció. S'hi va acostar per llegir-la. Deia:

Yamir Kalib, va viure 5 anys, 8 mesos i 3 setmanes

El buscador es va sentir terriblement commocionat.

Aquell bell indret era un cementiri, i cada pedra era una tomba.

Va començar a llegir, una per una, les làpides.

Totes tenien inscripcions similars: un nom i el temps de vida exacte del mort.

Però el que va connectar-lo amb l'espant va ser comprovar que el que més temps havia viscut amb prou feines passava dels onze anys...

Aclaparat per un dolor terrible, va seure i es va posar a plorar.

El cuidador del cementiri passava per allà i s'hi va acostar.

Se'l va mirar com plorava durant una estona en silenci i després li va preguntar si plorava per algun familiar.

- No, per cap familiar - va dir el buscador -. Què passa en aquest poble? Què hi ha de tan terrible en aquesta ciutat? Per què hi ha tants nens morts enterrats en aquest indret? Quina és la maledicció horrible que pesa sobre aquesta gent, que els ha obligat a construir un cementiri de nens?

L'ancià va somriure i va dir:

- Ja es pot asserenar. No hi ha cap maledicció. El que passa és que aquí tenim un antic costum. Li ho explicaré:

"Quan un jove compleix quinze anys, els seus pares li regalen una llibreta com aquesta que tinc aquí, perquè se la pengi al coll. Entre nosaltres és tradició que, a partir d'aquell moment, cada vegada que algú gaudeix intensament d'alguna cosa, obri la llibreta i hi anoti:

A l'esquerra, què és el que es va gaudir.

A la dreta, quanta estona va durar el gaudi.

Va conèixer la seva promesa i se'n va enamorar. Quant de temps va durar aquella passió enorme i el plaer de conèixer-la? Una setmana? Dues? Tres setmanes i mitja...?

I després, l'emoció del primer petó, el plaer meravellós del primer petó... Quant va durar? El minut i mig del petó? Dos dies? Una setmana?

I l'embaràs i el naixement del primer fill...?

I el casament dels amics?

I el viatge més desitjat?

I la trobada amb el germà que torna d'un país llunyà?

Quant de temps va durar el gaudi d'aquestes situacions?

Hores? Dies?

D'aquesta manera anem anotant a la llibreta cada moment que gaudim... Cada moment.

Quan algú mor tenim el costum d'obrir la seva llibreta i sumar el temps que ha gaudit per escriure-ho sobre la seva tomba.

Perquè aquest és per a nosaltres l'únic i veritable TEMPS VISCUT."

Jorge Bucay



CONTE: Les tortugues salven la situació

A la Vall de la Fulla, els animals de totes les espècies es burlaven de la tortuga Puga. Assenyalaven les potetes i es reien perquè es movia molt lentament.

- Mira com corro! – presumia la guilla Nilla -. I sóc molt, molt llesta. No hi ha cap animal més llest que jo!
- Mira que n'ets de lenta, Puga – reia el conill Renill -. Mira com salto i corro! No hi ha cap animal que em pugui atrapar en una cursa!

La Puga estava enfadada per les burles dels altres animals.

- I què passa si sóc lenta? – va preguntar al seu avi.
L'avi de la Puga era molt vell i molt savi.

- A les tortugues no els cal córrer molt ni saltar molt. Un dia ja sabràs per què.

La Puga no va haver d'esperar gaire perquè arribés aquell dia. Una tarda, unes gotetes de pluja varen convertir-se en un aiguat.

- M'encanta aquesta pluja – deia la Puga mentre xipollejava els bassals.
- Doncs a nosaltres no – va cridar la Nilla – nosaltres no sabem nedar!
- Tinc por! – va cridar en Renill -. Mira quanta aigua!

El riu havia començat a créixer. Com més plovia, més creixia el riu. Finalment, l'aigua va desbordar-se a la vall. Alguns animals, com ara els esquiroles, varen enfilarse als arbres per estar segurs. Però d'altres, com la Nilla i en Renill, no podien fer altra cosa que intentar fugir de l'aigua. Però per molt de pressa que correguessin, l'aigua els perseguia de prop.

- Ajuda'ns! – cridaven la Nilla i els altres animals. Sense pensar en les burles de la Nilla i les rialles d'en Renill, la Puga sabia que podia ajudar els animals!
- Vine, Nilla, enfila't a la meva closca! – va cridar la Puga.

D'un en un la Puga i les altres tortugues varen dur els seus amics animals a l'altra banda del riu, on hi havia un turó on no hi arribava l'aigua.

- Estem salvats! – va cridar en Renill.
- Visca la Puga i la seva família! – digué la Nilla.

La guilla va prometre no tornar a burlar-se mai de la tortuga. La Puga va somriure al seu avi. I tant si era savi!

Tothom sap fer bé alguna cosa.

TOTS TENIM COSES BONES

"A l'Andrea li han muntat un gronxador a la terrassa i a mi, no... quina sort!"

"A en Joan el deixen quedar a veure la televisió i a mi no..., quines penques!"

*"L'Anna sempre treu bones notes en gairebé totes les assignatures i jo, no...
quina sort que té!"*

Uii! Si només penses en la sort que tenen els altres, patiràs molt. Perquè els altres sempre tenen coses que nosaltres no tenim. De la mateixa manera que nosaltres tenim coses que els altres no tenen.

Mira, com menys et comparis amb els altres, millor.

Però, com que comparar és molt humà i en general inevitable, vai més que et preparis. Com? Molt senzill: tenint a mà una llista d'avantatges clars i indiscutibles que tu tens.

Fes una llista de cinc coses -des de joguines que tens fins a coses que et passen- que trobis que són una sort per a tu:

+
+
+
+
+

A més a més, apunta aquí quina és la part del cos que tots diuen que tens més maca...

La part del meu cos que m'agrada més és (o són) _____

Acabes d'aprendre una manera de no patir enveges inútils davant dels èxits dels altres. Apa, ja saps un truc nou.

Pero, un moment

Això no vol pas dir que els èxits dels altres no tinguin mèrit o que no se'ls mereixin.

Potser a l'Andrea li han muntat el gronxador a la terrassa perquè s'ha portat molt bé o a en Joan el deixen quedar a veure la tele perquè ajuda sempre els pares a desparar taula, o qui sap si l'Anna, a més de tenir facilitat per estudiar, dedica molta estona a fer els deures...

**Es a dir, també cal saber reconèixer
les coses bones
que tenen els altres,
allò que també**

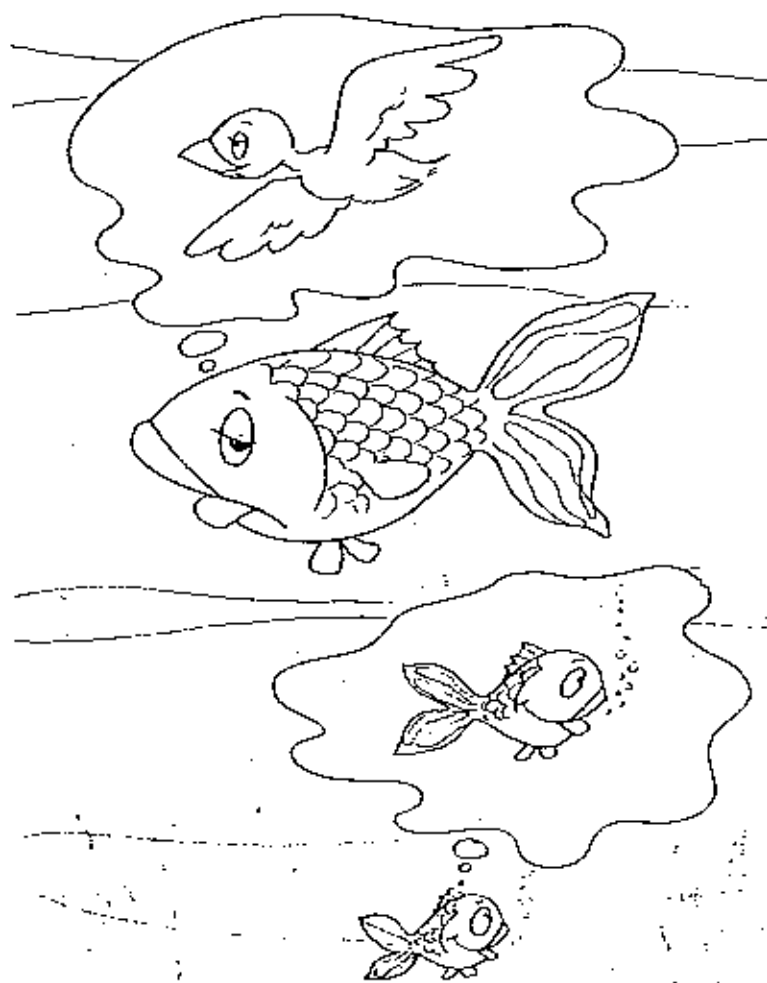
Ara el que hauries de fer és triar tres persones: un amic o amiga de l'escola, un altre de fora, i un adult. I a continuació fer una llista de tres coses bones- o que saben fer bé- de cadascun d'ells:

Amic de l'escola	Amic de fora de l'escola	Adult
1:		
2:		
3:		

"UN PEIX HA DE SER PEIX"

"Els animals del bosc se n'adonaren un dia de que cap d'ells era l'animal perfecte: els ocells volaven molt bé, però no nadaven ni escuraven; la llebre era una perfecta corredora, però no volava ni sabia nadar... I així tots els demés. No hi hauria alguna manera d'establir una acadèmia per a millorar la raça animal? Dit i fet. A la primera classe de cursa, el conill va ser una maravilla, i tots li varen donar excel·lent; però a la classe de vol van pujar al conill a la branca d'un arbre i li varen dir: Vola, conill! L'animal va saltar i es va estavellar contra el terra, amb tan mala sort que es va trencar dues potes i va fracasar també a l'examen final de cursa. L'ocell fa ser fantàstic volant, però li van demanar que excarvés com un talp. En fer-ho es va fer malbé les ales i el bec i, més endavant, tampoc va poder volar; amb la qual cosa no va superar la prova d'excavació i tampoc va arribar a l'aprovat a la de vol.

Convencem-nos: un peix ha de ser peix, un esplèndid peix, un magnífic peix, però no té per què ser un ocell. Un home intel·ligent ha de treure-li la punta a la seva intel·ligència i no capficar-se per triomfar amb els esports, amb mecànica i amb l'art a la vegada. Una noia lleïja difícilment arribarà a ser bonica, però pot ser simpàtica, bona i una dona meravellosa...perque només quan aprenguem a estimar seriosament el que som, serem capaços de convertir allò que som en una meravella"



CONTE: La formiga i les seves esforçades amigues

Amunt i avall, atrafegades, les formigues treballaven de sol a sol.

- Molt bé, continueu treballant – deia en Form, el cap de les formigues -. Hem de dur aquest menjar al niu abans que arribi l'hivern.

- Però per què? – va preguntar la formiga Miga -. Treballar no és divertit. Jo vull dormir.

I se'n va anar a descansar.

Els dies es varen anar escurçant i al cap de cop començaven a caure volves de neu. Totes les formigues es varen arraulir al niu i menjaren alegrement del rebost de menjar que s'havien esforçat tant per recollir.

- Mmmm, que bo! – va dir el Form mentre mossegava un tros de pastís.
- Què me'n dones un bocí? – va demanar la Miga.
- No – va respondre en Form.
- - No- varen dir les altres formigues -. Ens varem esforçar per recollir-ho i tu no ens vas ajudar.

La Miga va sortir del niu per enfrontar-se a la neu i trobar menjar. De seguida va descobrir que no n'hi havia gens. Cobert sota una gruixuda capa de neu, el terra i els arbres no tenien ni fulles ni fruits.

En el llarg i gelat viatge, la Miga va trobar-se una guineu, un esquirol, un mussol i un ós. – Què em podeu donar una mica de menjar del vostre? – els demanava.

- No! - va grunyar l'ós.
- No! – xisclà l'esquirol.
- No! – xiulà el mussol.

El dia havia estat llarg i la Miga va reprendre el camí de casa. Estava molt cansada, tenia molt de fred i molta gana. Quan va arribar a casa, tremolava de fred.

- Oh, Miga! – va cridar la seva mare -. On has estat amb aquest fred que fa?
- Volia trobar menjar, però no hi ha res ni a terra ni als arbres.
- Vine, Miga -- va dir en Form -. Seu al costat del foc i ens repartirem el meu sopar.
- Em sap greu – va dir la Miga -. Us hauria d'haver ajudat. La propera vegada us ajudaré.

Mentre la Miga rosegava afamada el pa, el formatge i les galetes, pensava que era una sort tenir tan bons amics.

És important ajudar els altres i compartir coses.



COMPARTIR

Hi ha una dita que diu:

*"Quan una alegria la comparteixes, la multipliques per dos;
quan comparteixes una tristesa, la redueixes a la meitat"*

Què bé! Mira que fàcil és tenir el doble d'alegries i només la meitat de les tristeses! Bé, potser tan fàcil no és, perquè de vegades les emocions – tant les bones com les dolentes – costen una mica de compartir. Però hi ha maneres...

Tria tres coses bones que hagin fet o que t'hagin passat els últims dies i que t'hagin fet passar content/a. Apunta-les i, al costat, escriu-hi el nom de la persona (o les persones) a qui t'agradaria més explicar-ho.

El que has fet o t'ha passat	A qui ho explicaries primer
1:	
2:	
3:	

I ara, pensa en alguna cosa que et preocupi especialment o que t'entristeixi.

(Només una, eh?, perquè també s'ha de pensar en les coses tristes, però no tant com en les coses alegres...)

Allò que et preocupa o t'entristeix	A qui ho explicaries
1:	

CONTE: La cursa del safari africà

Els animals no es posaven d'acord qui era el més ràpid de tots. Un dia varen decidir fer una cursa per resoldre la qüestió definitivament. Un membre de cada família va presentar-se per competir.

Hi havia l'estruct Trus, que era tot potes i plomes, i l'elefanta Fanta, amb els enormes ullals i brandant la trompa. El guepard Dard era un corredor veloç i creia que tenia moltes possibilitats, però el lleó Lluc era el favorit per les seves poderoses potes.

El trompeteig de la trompa de l'elefant va donar la sortida de la cursa. En Trus va començar amb força, però com s'esperava, en Lluc aviat encapçalà la cursa. Corria tan de pressa, que de seguida desaparegué entre la polseguera.

En Lluc corria tant, que no va veure un forat gros que hi havia al camí. Va caure-hi, i deixà anar un sorollós rugit. Quan va mirar amunt, s'adonà que no hi havia manera de sortir-ne sol.

La Fanta corria en segon lloc. Va aturar-se de cop quan va veure que en Lluc tenia problemes.

Els altres animals passaven corrent, però la Fanta va quedar-se amb en Lluc. Tenia una idea. Va ficar la llarga trompa al forat.

- Agafa-t'hi, Lluc – va dir - . Et trauré!
- Gràcies – va dir en Lluc amb un gran somriure - . No podria haver sortit sense el teu ajut. Però per què m'has ajudat? Podries haver guanyat la cursa!
- No em cal guanyar per estar contenta – va dir la Fanta – Hi ha moltes maneres diferents de ser feliç.

A la línia d'arribada, en Lluc i la Fanta varen atrapar els altres animals. Quan varen saber què havia fet la Fanta, la declararen la veritable guanyadora!

**Ajudar els altres és més important
que guanyar.**



QUINA MALA SORTI I ARA, QUÈ?

En previsió del cas de mala sort, sempre va bé tenir solucions de recanvi.
Quines buscaries tu per un dia que la pluja t'aixafa una anada a la platja?



Proposa'n cinc, com a mínim:

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

Una manera de resoldre el problema i de fer-te passar el desengany era cercar aquestes cinc solucions de recanvi.

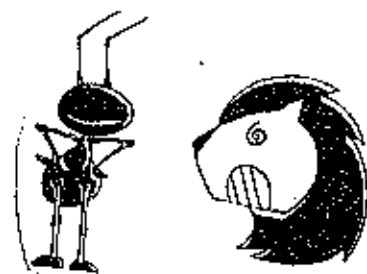
Però saps que, de solucions se'n poden trobar moltíssimes més de cinc?

Que no? Doncs prova de fer això:

Amb grups de tres o quatre companys/es comenceu una pluja d'idees. Començant sempre amb la frase: "Si plou, en comptes d'anar a la platja..." I aneu escrivint tot allò que se us acudeixi, tot el que us passi pel cap, encara que siguin banalitats. Les podeu anar apuntant i també ho podeu enregistrar amb una cinta de casset. Després, quan ho torneu a llegir o escoltar us fareu un tip de riure, però segur que també hauran sortit idees superbones.

Apunteu aquí les idees i signeu tots per demostrar que hi esteu d'acord.

SABER DIR LES COSES



HI HA COSES QUE COSTEN DE DIR, BÉ PERQUÈ TENIM POR QUE ELS ALTRES S'ENFADIN, BÉ PERQUÈ SUPOSEM QUE ENS DIRAN QUE NO I ENS ENDUREM UN DESENGANY.

Al carrer veiem una persona que llença un paper al terra. L'hi voldríem dir, però tenim por que ens surti amb un estirobat, com ara "Si no t'agrada recull tu el paper!" Per tant, no li diem res i ens quedem intranquils...

Vaja, que et comportes com...

Un dissabte al matí, a casa teva -o el teu grup d'amics o amigues- decideixen d'anar a fer un volt amb bicicleta, mentre que tu t'hauries estimat molt més anar a veure una pel·lícula de dibuixos animats que fa poc s'ha estrenat i ha estat un èxit. Fas un escàndol terrible, crides i plores, però no pots evitar haver d'anar-hi i tots quedeu enfadadíssims per a tot el cap de setmana....

Vaja, que et comportes com...

Tant en l'un cas com en l'altre, callar empitjora la situació o, com a mínim, no l'arregla. Les coses es poden dir de manera que el conflicte sigui el mínim. Per exemple, a la persona que llença el paper al terra li podem indicar on es troba la paperera més propera i li podem dir que entre tots els carrers estan més macos. I als teus pares -o companys-, els pots dir que d'acord, que avui aniràs amb bicicleta, però que consti que tu volies anar al cinema, i que la pròxima vegada potser que et deixin decidir a tu...

Segons com reaccionem, podem dir que a vegades ens comportem com una formiga i d'altres com un lleó. Imagina't cadascuna de les situacions que et presentem i pensa què diries i com ho diries, sense ser ni formiga ni lleó. Escriu-ho a sota:

1: El teu pare ha decidit pintar la teva habitació, i et prohibeix enganxar-hi res a les parets, ni pòsters, ni fotos, ni adhesius...

2: Un nen et desafia a tirar-te per un pendent molt fort amb uns patins nous que encara no domines, i tens por de trencar-te coll i barres...

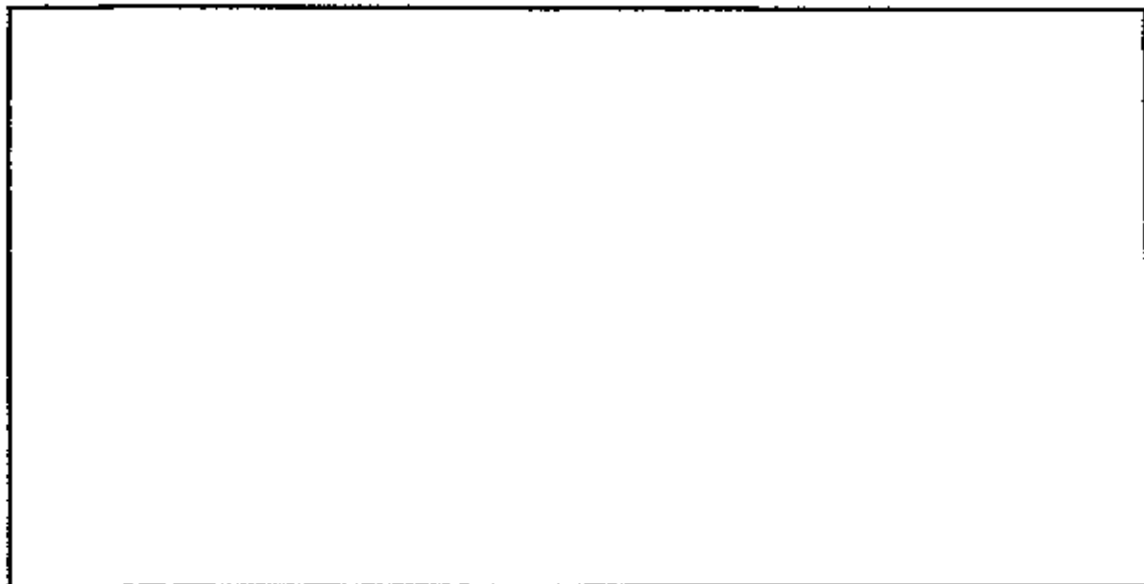
QUAN ERA PETIT/A

Estic convençuda que recordes alguna anècdota divertida de quan eres petit/a.

M'agradaria que, amb l'ajuda dels teus pares, recordessis i redactessis una entremaliadura pròpia d'aquells anys en que eres més petit/a.

Després pots fer un dibuix per veure com et recordes.

Fes aquí el dibuix o si vols, pots buscar una fotografia.



LA MEVA FAMÍLIA

Completa aquesta taula, et servirà per veure en que t'assembles i en que et diferencies dels teus familiars i també per adonar-te de com anem canviant al llarg del temps.

	JO	PARE	MARE	GEMÀ/NA
Nom				
Edat				
Alçada				
Pes				
Color de la pell				
Color dels ulls				
Tret característic				
La seva passió és...				
Fotografia				

VIUEN AMB MI...

Explica amb qui comparteixes casa teva.

LA MEVA FAMÍLIA

Completa aquesta taula, et servirà per veure en que t'assembles i en que et diferencies dels teus familiars i també per adonar-te de com anem canviant al llarg del temps.

	JO	PARE	MARE	GEMÀ/NA	GEMÀ/NA	GEMÀ/NA
Nom						
Edat						
Alçada						
Pes						
Color de la pell						
Color dels ulls						
Tret característic						
La seva passió és...						
Fotografia						

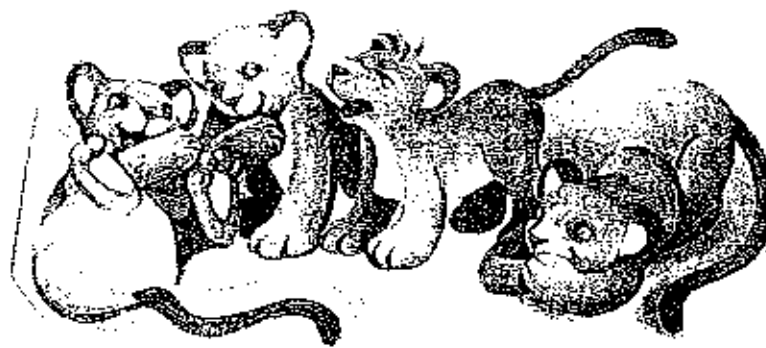
VIUEN AMB MI...

Explica amb qui comparteixes casa teva.

EL REGAL MÉS MACO DEL MÓN



El regal més bonic del món que no es pot comprar amb diners, li faria a _____



CONTE: El cadell de lleó que no podia rugir

El cadell de lleó era el més petit de tots els cadells que havien nascut. Els seus germans i germanes eren tots molt més grans i més forts. Podien córrer i saltar més de pressa. I el més important de tot: podien rugir, com han de fer els lleons. Cada dia en Lluc intentava RRUGGGGGIIIRR, però només li sortia un grinyol. Els seus germans se'n reien cada cop que en Lluc feia un grinyol.

Un matí, enfadat per les burles, en Lluc va endinsar-se sol a la selva. Al cap de poc es va trobar una serp gegantina, penjada d'una branca d'arbre.

- Grinyol – va fer en Lluc.
- Xooooiuulet – ve fer la serp. I en Lluc va fugir espantat!

En Lluc, sense mirar cap on anava, va ensopegar amb una mona, que rosegava un plàtan. En Lluc va tornar a provar de rugir, va obrir la boca i va sortir un grinyol.

- Uuuuh uuuuh! – va riure la mona, mentre saltava amunt i avall.

En Lluc va endinsar-se encara més en la selva. No s'adonava de quant de tros havia fet. Al cap de poc, el crit d'algú que demanava ajuda va fer-li oblidar les penes. Va córrer cap als crits. Al costat del riu, un cocodril gegant amb un somriure ple de dents seguia la seva germana, la Lisa.

En Lluc, oblidant com era de petit, va córrer per ajudar la seva germana. Va saltar i enretirà la Lisa. En Lluc, plantat davant del cocodril, va obrir la boca. I mai no ho diríeu, en va sortir un RRRRRUGGGGGIIIT. El cocodril va fugir nedant!

Quan en Lluc va tornar de la seva aventura per la selva, tots ja sabien com el petit cadell de lleó havia espantat el cocodril per salvar la germana! Estaven molt orgullosos d'ell i mai no se'n varen tornar a riure.

**No cal ser fort
per a ser valent!**



ELS MEUS AMICS I AMIGUES

Escriu el nom dels teus amics i amigues i digues el que més t'agrada de cadascun d'ells.

NOM	M'AGRADA

Cerca una fotografia divertida amb els teus amics/gues i enganxa-la aquí.



FER FELIÇOS ALS DEMÉS

Recordes que dèiem que més val estar envoltat de gent feliç i contenta que no pas de gent desgraciada i trista? Doncs es tracta que pensis com pots fer per felices algunes de les persones que tens a prop.

Fes una llista de persones entre pares, germans i altres familiars, i també amics. I a continuació omple la taula següent, escrivint amb què els obsequiaris en cada cas:

	Persona _____	Persona _____	Persona _____
Quin llibre li regalaries?			
A quin lloc la duries?			
Quin plat el convidaries a menjar?			
Quina música li regalaries?			
Quin amic o amiga teu t'agradaria que conegués?			
... Amb quina altra cosa l'obsequiaries?			

El fet de tenir un quadre com aquest et farà molt de servei per fer felices els teus amics, parents i coneguts. I no cal que l'omplis de cop, o que pensis que només hi pots posar una cosa a cadascuna; Posa-n'hi tantes com se te'n vagin acudint!

Per cert, a la llista de persones anterior, a les quals vols obsequiar. Diria que n'hi falta una... T'has descuidat de posar-hi la més important!

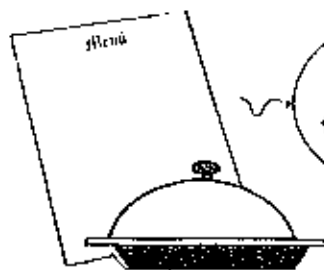


Doncs, au, corre, afegeix-hi el teu nom i omple les caselles posant-hi tot allò amb què t'agradaria obsequiar-te.

I potser si ensenyes a casa teva com has omplert aquestes fitxes i els expliques tota la feina que hi has fet... segurament et concediran el que has apuntat, si més no en part, de molt bon grat!

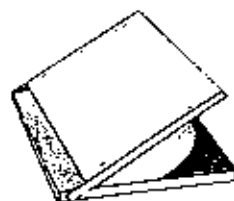
Un petó i que siguis molt feliç!

Quin llibre et regalaries?



Quin plat t'agradaria?

Quina música et regalaries?



Amb quin amic passaries una estona?



A quin lloc aniries?



Quina altra cosa et faria feliç...?
