



L'educació emocional hauria de ser contemplada com un procés continu que afavoreix el desenvolupament de persones sanes i plenes.

Com et sents avui?

Aprèn a dir com et sents!

**En Quixot, el caragol,
descobreix moltes coses avui sobre les emocions.**

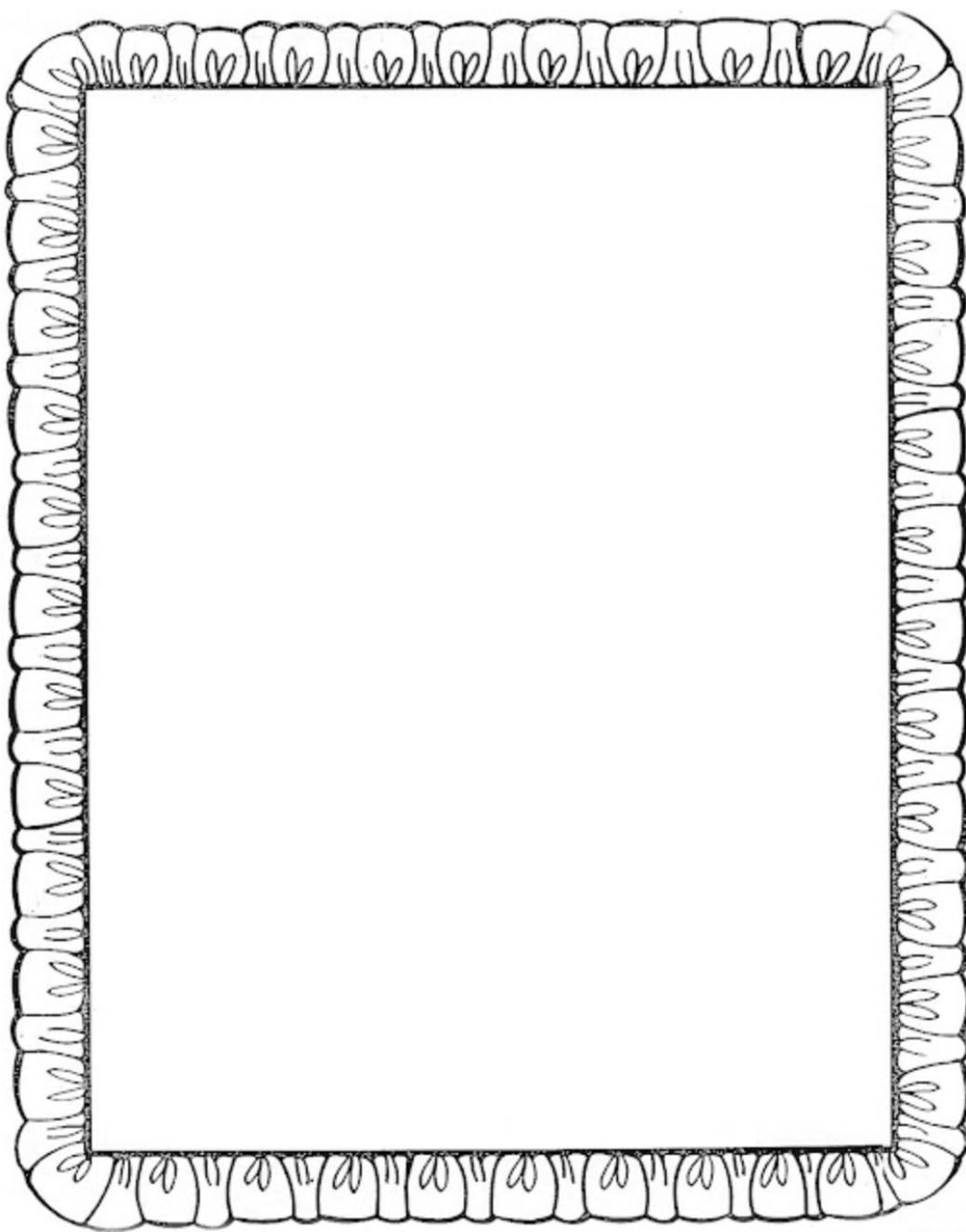
**Us proposam unes activitats que ben segur
us ajudaran a gaudir i a sentir!**

ALEGRIA

Quan en Quixot pensa en menjar-se una col es posa molt content.

I A TU, QUÈ ET FA SENTIR CONTENT?

Dibuixa en aquest quadre tot allò que et fa feliç i et fa somriure.

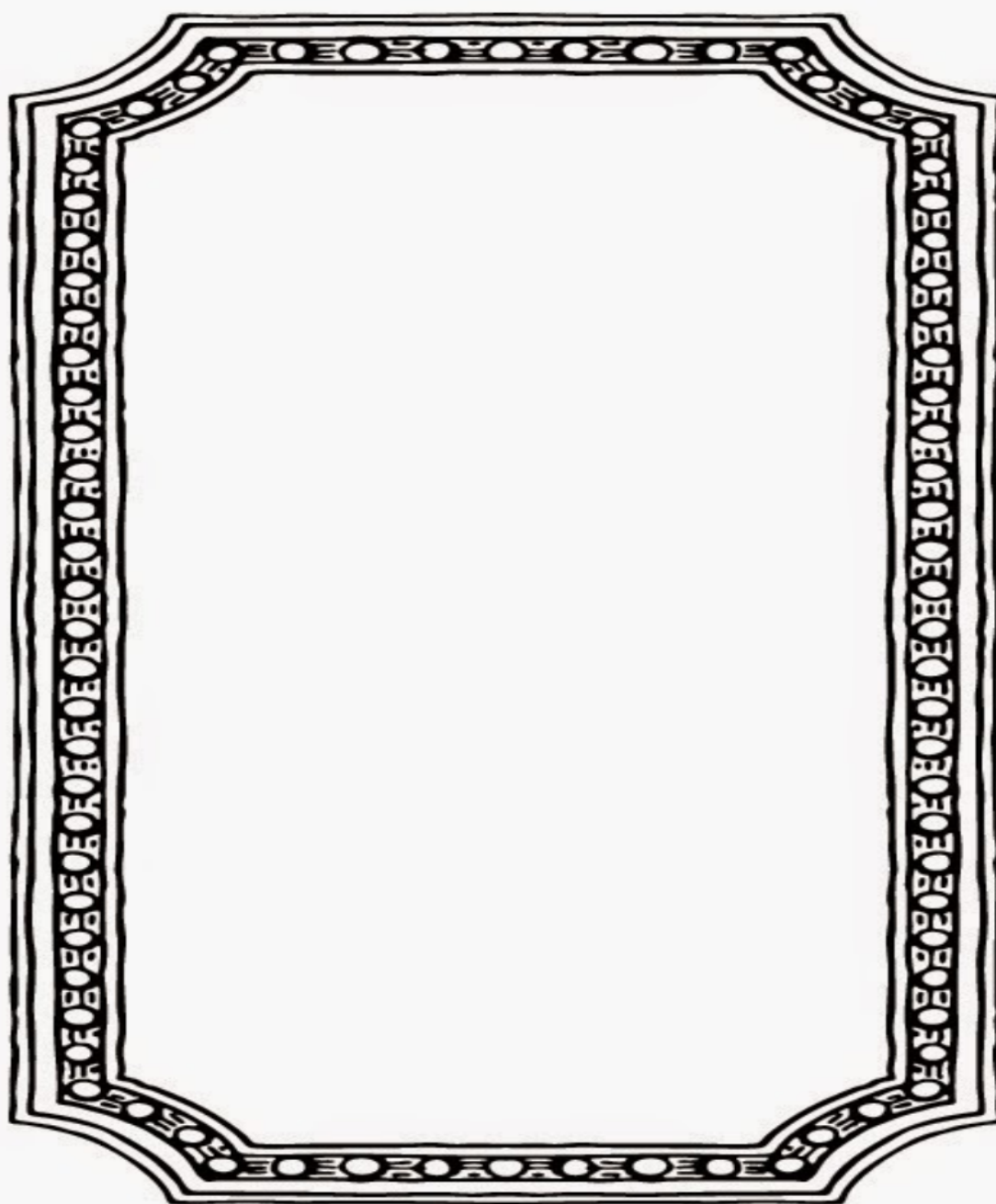


TRISTOR

Quan en Quixot somnia que han desaparegut totes les verdures de l'hort es posa molt trist.

I A TU, QUÈ ET PROVOCA TRISTOR?

Dibuixa en aquest quadre tot allò que et posa trist.



POR

Quan en Quixot es queda sol i a les fosques a l'escola li entra una suor freda i tremola. Té por.

I A TU, QUÈ ET FA POR?

Dibuixa en aquest quadre tot allò que et fa por i bufa fort perquè el vent s'endugui les teves pors!

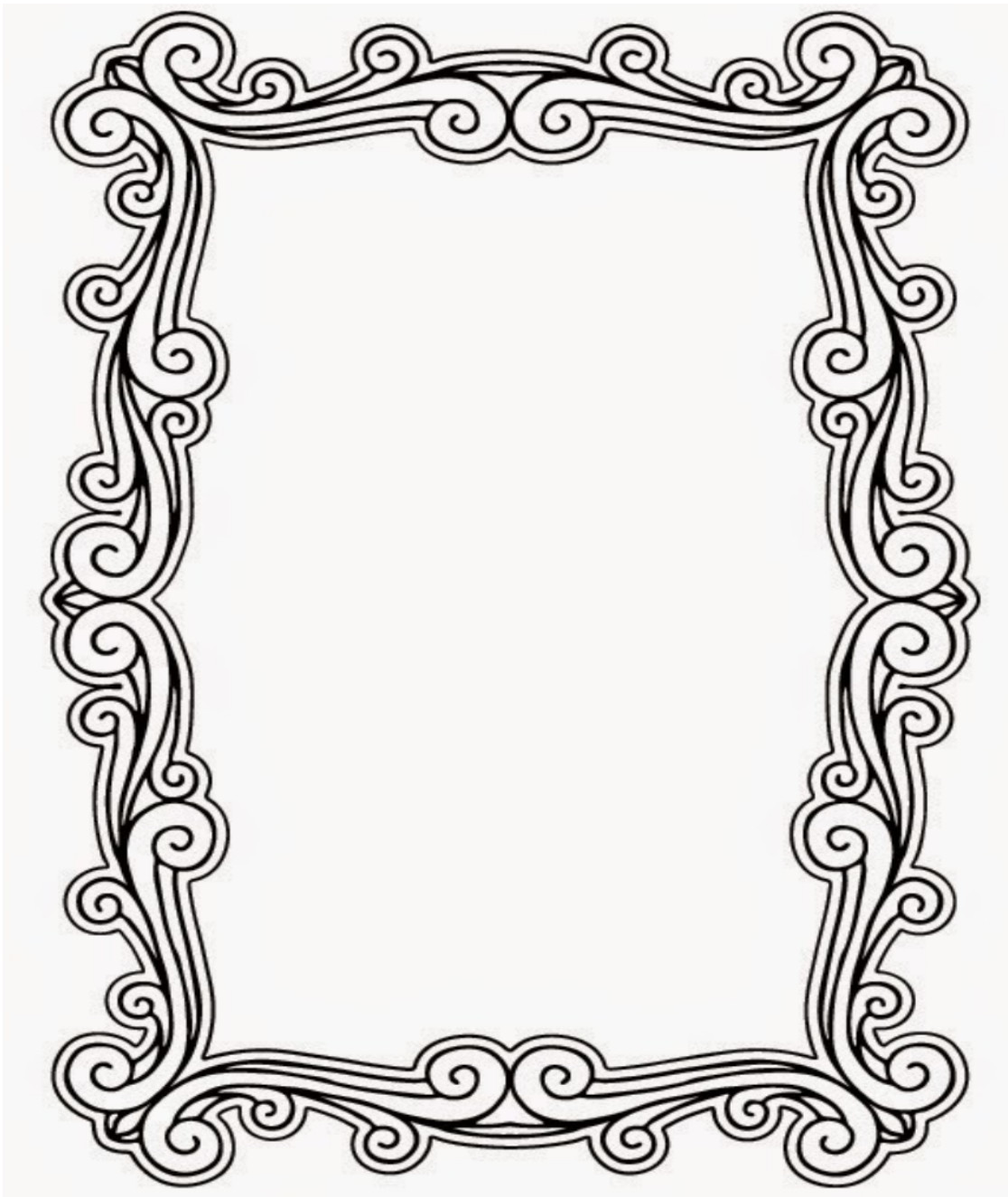


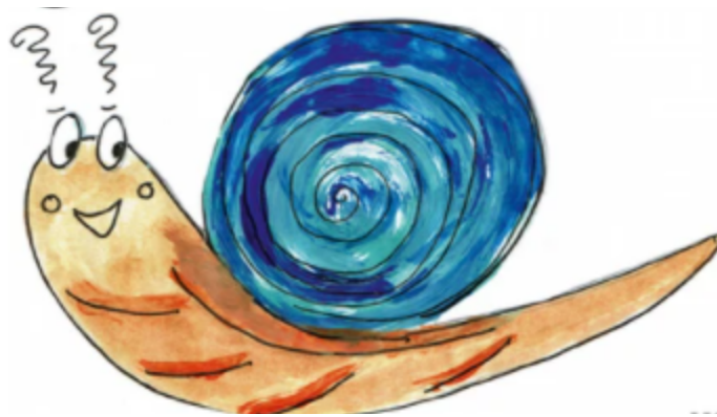
RÀBIA

Quan en Quixot s'adona que les cols es mustien s'enfada molt!.

I A TU, QUÈ ET FA ESTAR ENFADAT?

Dibuixa en aquest quadre tot allò que et fa enfadar. Després intenta comptar fins a 10 molt lentament, respira, tanca els ulls...



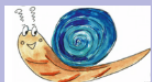


I AVUI COM ET SENTS?

Retalla la polsera que millor expressi l'emoció que sents avui i posa-te-la!



Avui he fet bona feina. Estic feliç!



Quin tro que he sentit! Quin ensurt!!



Avui tenc ganes de plorar i no vull jugar



Jo volia triar aquell joc i no he pogut. Quina ràbia!



He tancat els ulls, he respirat suau. Quina calma!



T'AGRADARIA ACOLORIR EL CARAGOL SEGONS LA TEVA EMOCIÓ?

Com et sents avui?
Dibuixa la cara del caragol segons la teva emoció d'avui.
Després el pots pintar!



TOTS ELS CARAGOLS HAN SORTIT DE PASSEIG!

Avui ha plogut molt!!

Després quan brilla el sol els caragols estan contents i surten tots
plegats a passejar!

Dibuixa molts caragols a la fulla. Van tots de passeig!!



DIBUIXA I RELAXA'T!!!

Respira... concentra't... i completa els dibuixos!

