

Nom \_\_\_\_\_



**Emocions sense tabús.**

Heu jugat alguna vegada a omplir i buidar un globus amb aire? Segur que sí.

Imagineu-vos que bufeu sense parar i no deixeu que es buide en cap moment.

Endevineu què passarà? Efectivament, el globus rebentarà.

**El nostre cos i les emocions que sentim són com este globus.** Diàriament ens passen milers de coses que sentim de diferent manera, amb alegria, sorpresa, tristesa, ira... És important que compreguem que totes les emocions són necessàries i que, si aprenem a acollir-les i deixar-les anar bé, el nostre globus, anomenat salut mental, es podrà omplir i buidar durant tota la vida i afavorirem una bona salut en tots els sentits, física i mental, perquè tot està unit.

**En les activitats i jocs que vos proposem a continuació, començarem pel primer pas per a una bona salut mental aprenent a reconèixer les emocions.** Esteu preparats?

Comencem!

### **Treball individual**

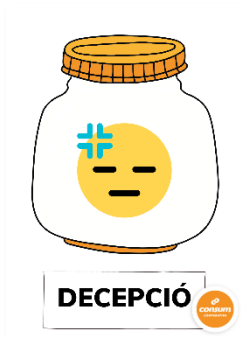
- 1 \_ Emocimics
- 2 \_ Tabú sense tabús
- 3 \_ Cistella de l'Emocompra

Nom \_\_\_\_\_

## 1 \_ Emocimics

---

**Sabeu fer mímica?** Haureu de posar-hi tot el talent perquè els companys i companyes endevinen quina emoció vos ha tocat representar.



- Timidesa
- Sorpresa
- Nerviosisme
- Decepció
- Orgull

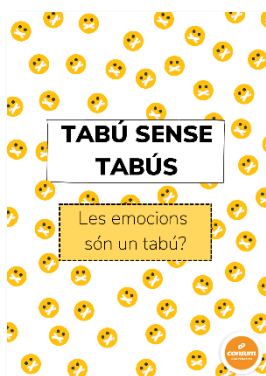


- Alegria
- Tristesa
- Ira
- Fàstic
- Por

**Atenció a les indicacions que vos dona el mestre o mestra i... acció!**

## 2 \_ Tabú sense tabús

---



Expressar les emocions és necessari i saludable.

**Parlar amb els companys i companyes sobre com ens sentim no és un tabú, al contrari, és un exercici de confiança que ens ajuda a estar millor. I és tan important saber expressar-se com saber escoltar posant-nos en el lloc dels altres. Vos animeu a parlar sense tabús sobre les emocions?**

Doncs **pareu atenció al joc per parelles que vos proposa el mestre o mestra.**

Nom \_\_\_\_\_

### 3 \_ Cistella de l'Emocompra

Segur que heu après a distingir les diferents emocions que sentim i necessitem per a viure. Què vos pareix si les dibuixeu?

El mestre o mestra vos facilitarà la plantilla.

**LA CISTELLA DE L'EMOCOMPRA**

ALEGRIA	TRISTESA	IRA	FÀSTIC	POR	TIMIDESA	SORPRESA	NERVIS	ORGULL	DECEPCIÓ
---------	----------	-----	--------	-----	----------	----------	--------	--------	----------

QUINES EMOCIONS NECESSITEM PER A VIURE?