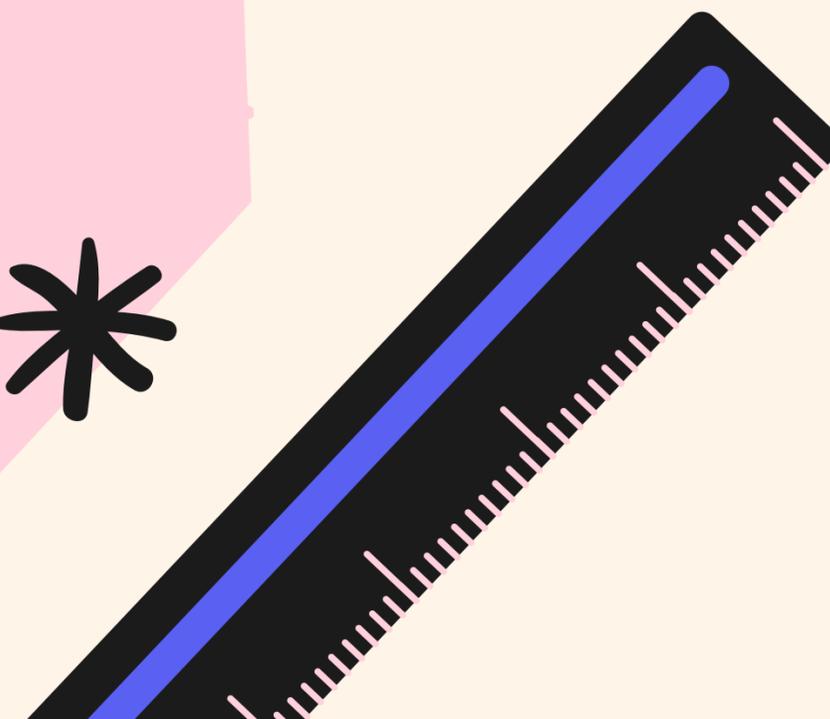
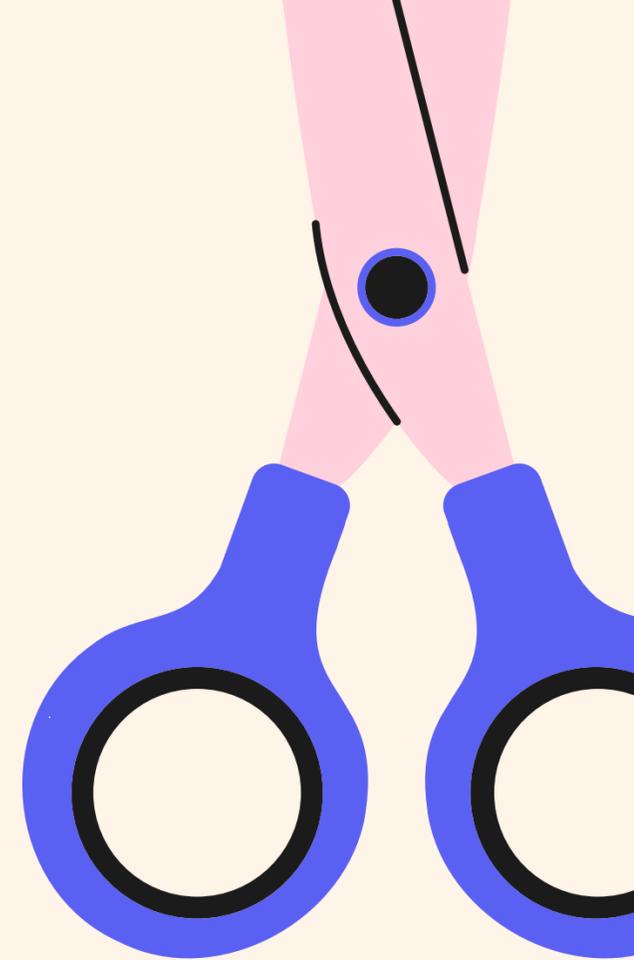


Liceo scientifico A. Sabin

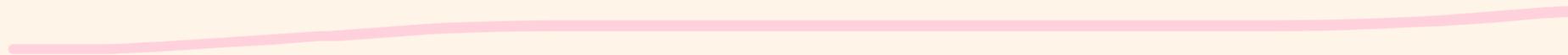
CONCENTRIAMOCI SULLE NOSTRE EMOZIONI

Alice Rapagnetta, Matilda Massa,
Luna Tartari e Alessia Schiavone





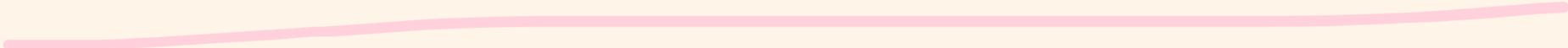
**Cari bambini,
benvenuti nel nostro
museo dell'emozioni**

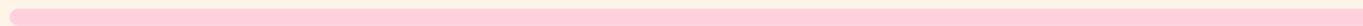
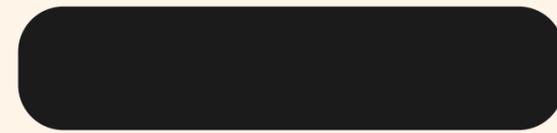
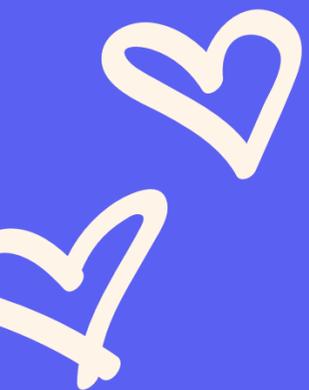
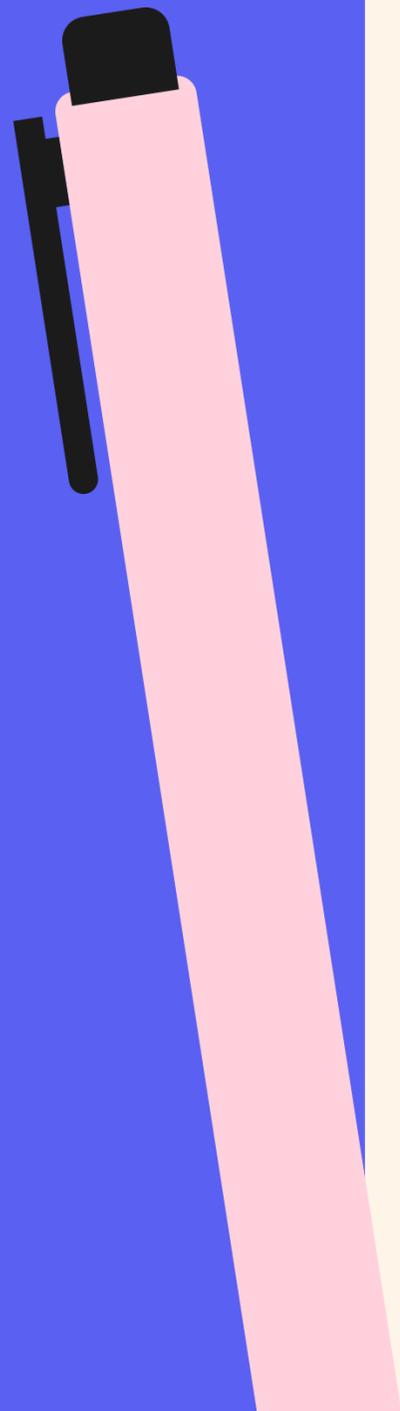




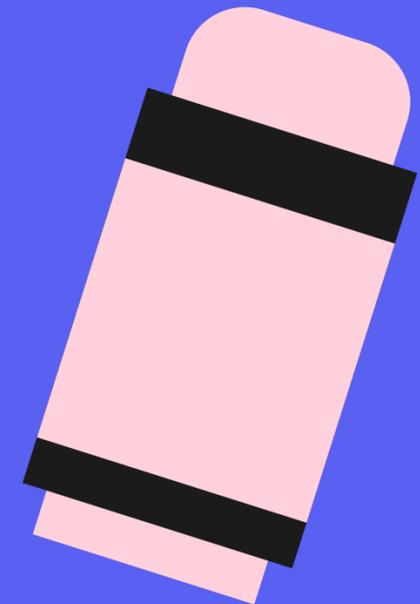
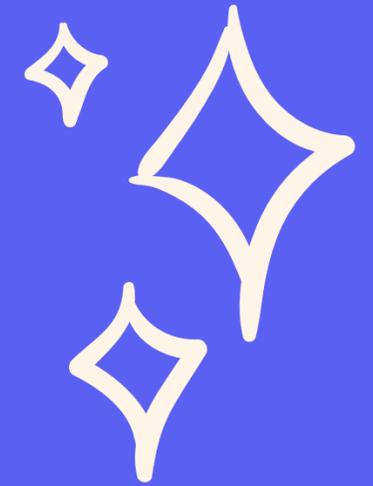
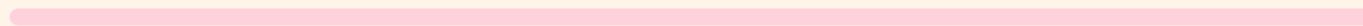
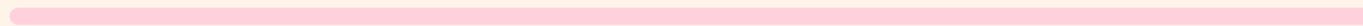
Prima di iniziare però...

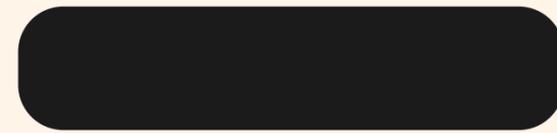
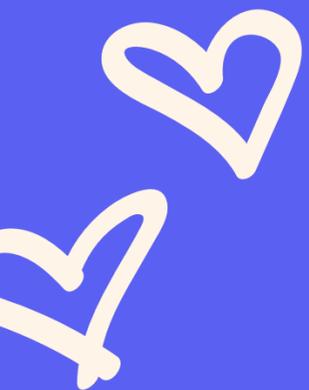
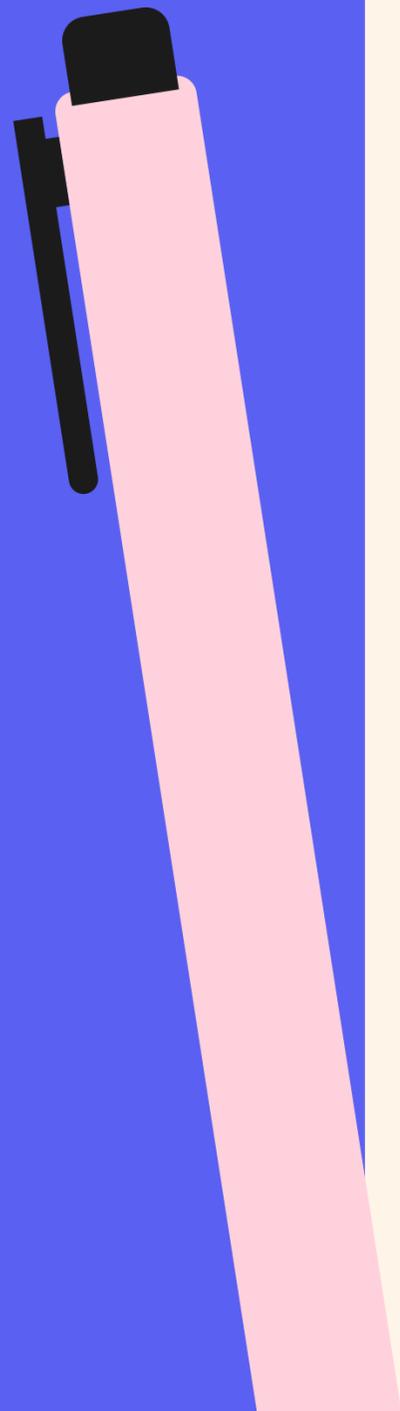
**Abbiamo delle domande
da farvi!!!**



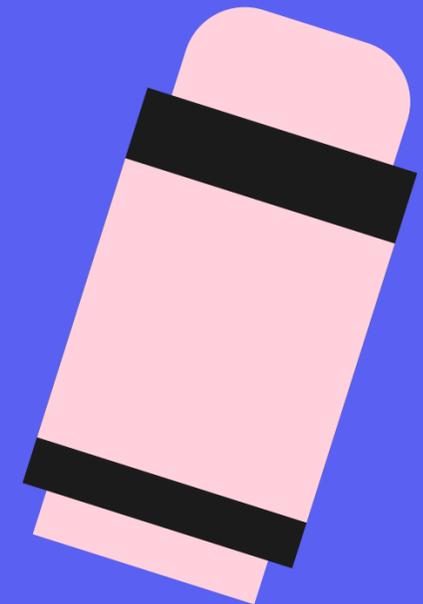
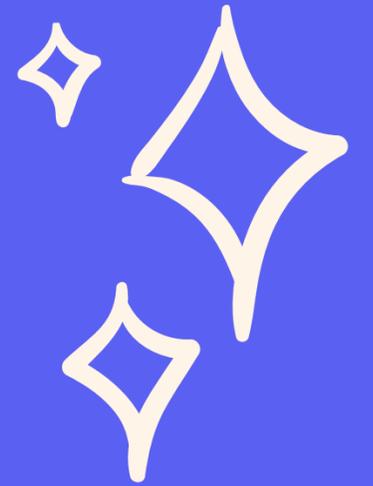


**Come ti
senti oggi?**





**Quale
emozione
provi più
spesso?**



Le nostre emozioni possono essere divise in quattro zone:

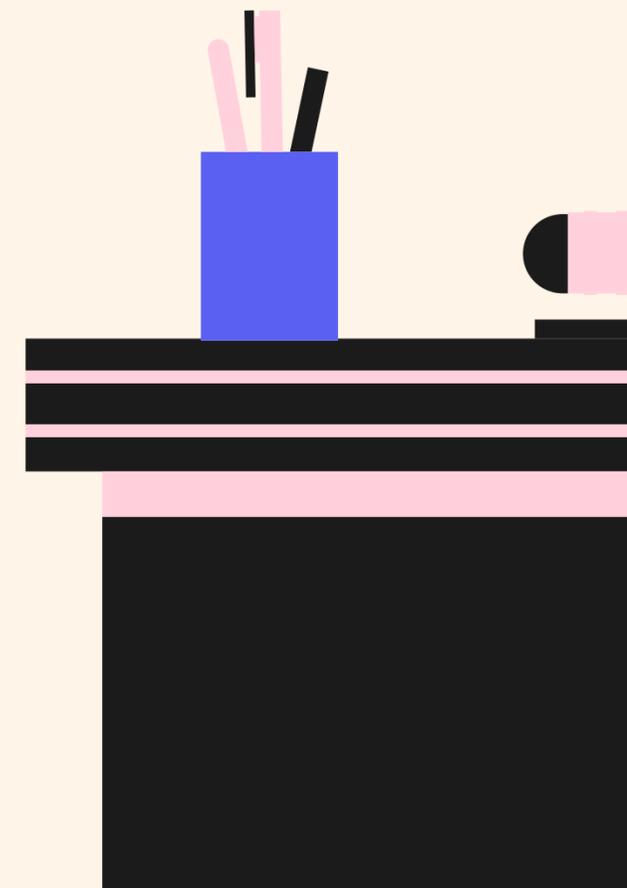
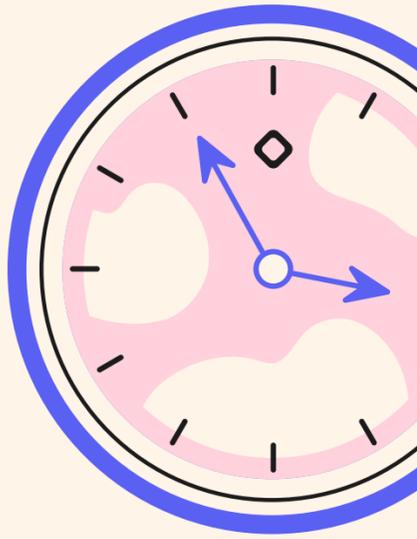
Blu, verde, gialla e rossa.

Scarsa energia e voglia di partecipare

A disagio e faccio fatica a concentrarmi

Attento e con sentimenti positivi in generale

Pieno di emozioni negative e potrei reagire bruscamente



Ecco alcuni esempi di emozioni in ciascuna zona.



Zona blu

Triste
Stanco
Malato
Annoiato
Annebbiato



Zona verde

Calmo
Felice
Concentrato
Mi sento bene
Ho il controllo



Zona gialla

Eccitato
Ansioso
Nervoso
Frustrato
Confuso



Zona rossa

Arrabbiato
Spaventato
Nel panico
Voglia di urlare
Privo di controllo





In quale zona
ti trovi?

Cerchiamo sempre di rimanere o tornare nella zona verde e di evitare la zona rossa.





**Facciamo un
gioco??**



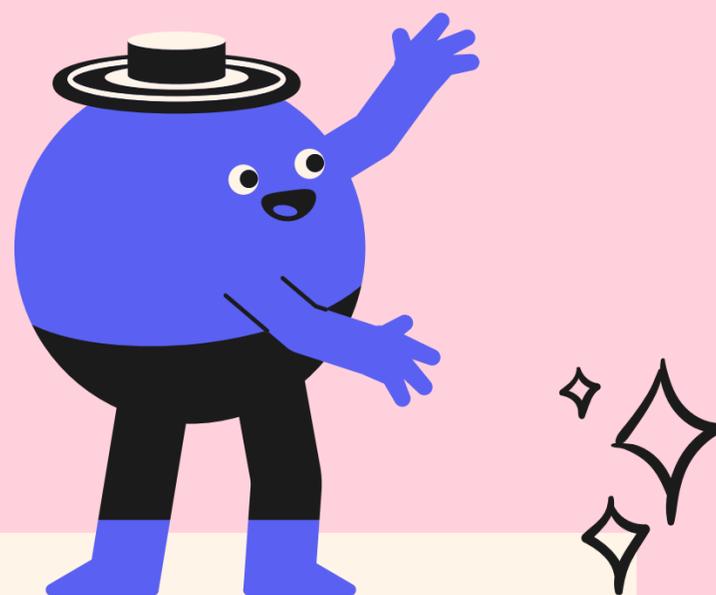
Riconosci di quale emozione si tratta...



Ecco alcune attività che potete svolgere una volta tornati a scuola con l'aiuto della vostra maestra



Rappresenta un'emozione nel quaderno e scrivi perché ti sei sentito così



Descrivi come ti senti disegnando una faccina



Lavoretto sulle emozioni (ad esempio quello creato da noi)

Grazie per aver partecipato!

Siate sempre curiosi delle vostre
emozioni! Ogni emozione ha **SEMPRE**
qualcosa da insegnarci.

