



# CONSIGLI D'USO

Poiché Emozionario viene fruito da individui di età diverse (bambini e adulti), abbiamo suddiviso le informazioni in fasce diverse che ti saranno utili.

Dai 3 ai 6 anni

Dai 7 ai 9 anni

Dai 10 ai 12 anni

Altri lettori

## Per bambini dai 3 ai 6 anni

- Con i bambini piccoli, consigliamo di cominciare osservando le illustrazioni delle emozioni più semplici (vergogna, tenerezza, odio, noia, felicità). Il bambino e l'adulto possono chiedersi cosa possa essere accaduto ai personaggi, come possano sentirsi e perché. Può anche essere utile raccontare situazioni che si sono vissute nelle quali si sia provata l'emozione in questione. In seguito si può leggere il testo. La nostra esperienza conferma che i bambini amano ascoltare il racconto, e nel farlo familiarizzano a poco a poco con il vocabolario. Inoltre, in questo modo, adulti e bambini si abituanano a confidarsi sulle emozioni, e fra loro cresce la fiducia e l'intimità.

In altri casi, quando i bambini sperimentano una certa emozione che ancora non conoscono, si può leggere la definizione su Emozionario. Così i bambini associano ciò che provano a ciò che viene letto. Questo ha un effetto tranquillizzante: da una parte, imparano che ciò che provano ha un nome; dall'altra, apprendono che gli altri provano le loro stesse sensazioni.

## Per bambini dai 7 ai 9 anni

- Condividere esperienze legate a determinate emozioni contribuisce a rafforzare i legami fra adulti e bambini e aiuta i componenti della famiglia a conoscersi meglio. Alcuni bambini si stupiscono nel constatare che anche i genitori provano paura o insicurezza. Questo contribuirà a rafforzare l'empatia dei bambini e la loro capacità di immedesimarsi negli altri.

## Per bambini dai 10 ai 12 anni

- È la fase in cui i bambini affrontano mutamenti fisici e psichici nuovi, sorprendenti e inattesi. Emozionario può essere un grande alleato quotidiano in questo momento decisivo: leggendolo giorno per giorno, il ragazzino trova uno spazio intimo in cui riflettere sulle proprie emozioni e abituarsi a elaborare il suo vissuto. Consigliamo di annotare i sentimenti e le emozioni che, soprattutto in questa fase, risultano debordanti e ingovernabili.

Di seguito troverete delle schede da stampare per lavorare con i ragazzi.



# Tenerezza

1

Evidenzia in ogni coppia di parole quella legata all'illustrazione della **tenerezza** (pagine 10-11 di *Emozionario*). Poi descrivi la scena.

capra / pecora cotone / zucchero cucire / sferruzzare agnello / montone

---

---

---

---

---

---

2

Immagina e scrivi.

- Cosa è successo prima che la pecora cominciasse a lavorare a maglia?

---

---

- Perché credi che abbia cominciato a sferruzzare?

---

---

3

Segna la risposta giusta. Perché possiamo dire che la scena (pagine 10-11 di *Emozionario*) è tenera?

- Perché la pecora protegge l'agnello in modo affettuoso.
- Perché l'agnello è molto vicino alla pecora.
- Perché l'agnello dorme ed è ben coperto.

4

Sottolinea per ogni riga la parola con significato simile alla prima

- *indifeso* → attaccabile disorientato protettore
- *affettuoso* → viziato preoccupato amorevole
- *fragile* → debole rapido sfuggente

5

In quale situazione la pecora mostra compassione per l'agnello? Scegli.

- L'agnello ha freddo. Questo rallegra la pecora.
- L'agnello ha freddo. Questo intristisce la pecora.
- L'agnello ha freddo. Questo non importa alla pecora.

6

Come si comporta una persona tenera?  
 Leggi queste righe e completa la frase sotto.

Una persona tenera dimostra \_\_\_\_\_  
 genti..., \_\_\_\_\_ att... \_\_\_\_\_  
 e... \_\_\_\_\_



# 7

Il testo dice che la tenerezza è vicinanza, affetto e compassione. Scrivi

- Il nome di tre persone o esseri che senti vicini a te.

---

- Il nome di tre persone o esseri a cui ti piace dimostrare affetto.

---

- Il nome di tre persone o esseri per cui provi compassione.

---

- Il nome di una persona per cui provi vicinanza, affetto e compassione. Spiega in che rapporto sei con questa persona.

---

# 8

Segna quali fra questi esseri possono suscitare la tua tenerezza.

- un orco furioso
- un atleta in piena forma
- un pesce con una pinna rotta
- una cicogna
- un pulcino appena nato
- un drago senza fuoco
- un cane rabbioso
- un leoncino

# 9

Adesso rispondi.

- Perché suscitano la tua tenerezza?

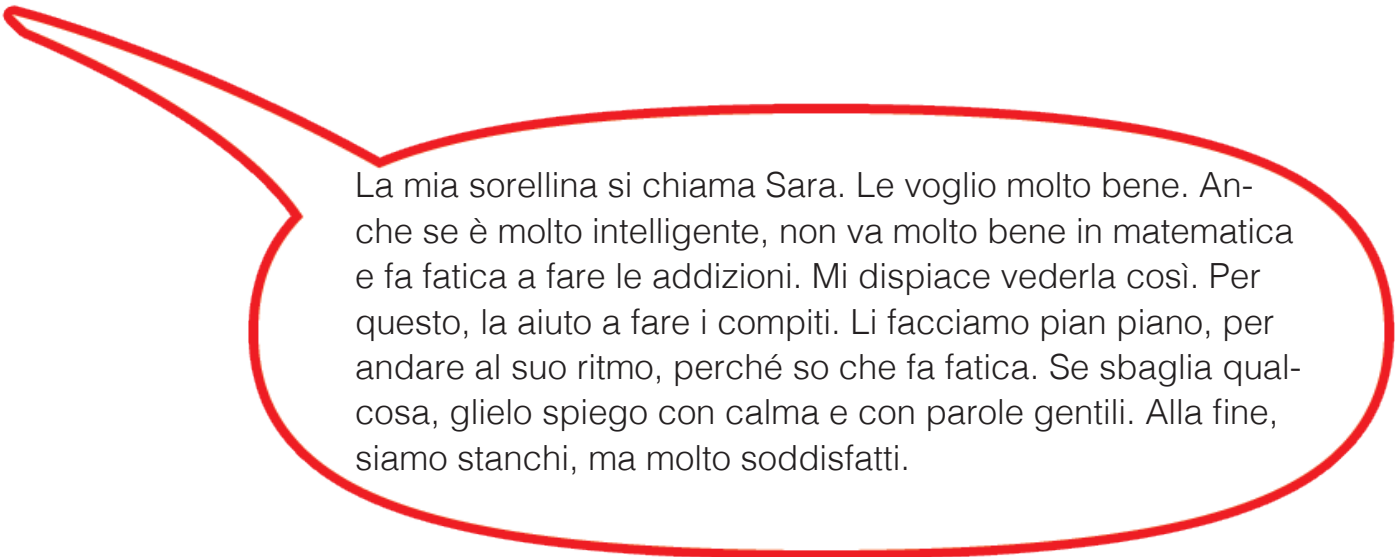
---

- Come gliela dimostreresti?

---

# 10

Leggi cosa racconta Riccardo di sua sorella.



La mia sorellina si chiama Sara. Le voglio molto bene. Anche se è molto intelligente, non va molto bene in matematica e fa fatica a fare le addizioni. Mi dispiace vederla così. Per questo, la aiuto a fare i compiti. Li facciamo pian piano, per andare al suo ritmo, perché so che fa fatica. Se sbaglia qualcosa, glielo spiego con calma e con parole gentili. Alla fine, siamo stanchi, ma molto soddisfatti.

- Credi che Riccardo sia tenero con Sara? Perché?

---

---

- Come credi che si senta Sara?

---

---

11

Adesso vediamo di cosa è fatta la tenerezza che dimostra Riccardo. Sottolinea nel testo sopra con il colore corrispondente i momenti in cui Riccardo dimostra:

*vicinanza, compassione, affetto, gentilezza, attenzione, comprensione.*

12

Descrivi una situazione in cui hai provato tenerezza e spiega perché credi di averla provata.

---

---

---

---

13

Pensa a una scena tenera e disegnalala.







# Amore

## 1

Che cos'è l'amore per te? Scegli fra quelle sotto sei parole legate all'amore e usale per scrivere una definizione.

baci **tenerezza** tristezza **luce** allegria **pianto** affetto **potere**  
abbracci **oscurità** cure **solitudine** preoccupazione **sfiducia** generosità

---

---

## 2

Scrivi il nome di tre persone che ami.

---

## 3

Scrivi tre cose che fai per dimostrare il tuo amore.

---

---

---

## 4

Il testo sull'amore (pagina 12 di *Emozionario*) dice che è un'emozione contraddittoria. Perché? Indica la risposta giusta.

- Perché l'amore è difficile da definire.
- Perché l'amore ti fa provare una cosa e il suo opposto.
- Perché non puoi scegliere chi amare.



**5** Indica quale frase contiene una contraddizione. Poi scrivi tu una contraddizione.

- Mi piace la carne perché la carne è appetitosa.
  - Mi piace la carne perché non mi piace il pesce.
  - Mi piace la carne perché non mi piace la carne.
- 

**6** Completa le definizioni con parole che appartengono alla famiglia di amore.

amore ➔ innamorato amato amabile amoroso

Chi merita amore è \_\_\_\_\_.

Chi riceve amore è \_\_\_\_\_.

Chi manifesta amore è \_\_\_\_\_.

Chi prova amore è \_\_\_\_\_.

**7** Che cosa caratterizza l'amore diligente? Sottolinea.

- Passi dal sorriso al pianto senza sapere perché.
- Pensi tutto il tempo alla persona che ami.
- Ti identifichi con l'altra persona e condividi i suoi sentimenti.

**8** Con questo schema, verifica quale parola usiamo per definire la caratteristica che hai indicato nell'attività 7. Scrivila.

a=1	b=2	c=3	d=4	e=5	f=6	g=7	h=8	i=9	j=10	k=11	l=12	m=13
n=14	o=15	p=16	q=17	r=18	s=19	t=20	u=21	v=22	w=23	x=24	y=25	z=26

5 13 17 1 21 9 1 \_\_\_\_\_

# 9

Indica a quale tipo di amore corrisponde ogni caratteristica.

nervosismo purezza allegria desideri buoni empatia

Amore diligente: \_\_\_\_\_

Amore romantico: \_\_\_\_\_

# 10

Scrivi D (diligente) o R (romantico), a seconda della frase.

\_\_\_ Quando vede Lucia, Giovanni resta senza parole.

\_\_\_ Luisa desidera che suo fratello si diverta.

\_\_\_ Giorgio non riesce a smettere di pensare a Sara.

\_\_\_ Marisa è contenta che sua cugina prenda dei bei voti.

# 11

Rispondi a queste domande sull'amore.

- Secondo te, perché l'amore può scatenare in noi un fiume di lacrime?

---

---

- Ti è mai capitato di sentirti allegro e nervoso contemporaneamente?  
In quale occasione?

---

---

# 12

Leggi quello che racconta Tommaso e rispondi.

- Come sta Tommaso? Metti una crocetta.

Ha paura.    È nervoso.    Si diverte.

**Tommaso:**

Ieri sono stato interrogato. Non avevo studiato molto. Quando l'insegnante mi ha fatto la prima domanda, ho cominciato a balbettare. Non sapevo che cosa rispondere! In più, mi tremavano le gambe. L'insegnante ha continuato a farmi domande, ma io non sapevo niente. Mi sudavano le mani... Alla fine, mi ha detto che devo studiare di più. Mi è scappato da ridere. Non so perché...

- Sottolinea nel testo i sintomi che presenta Tommaso.

# 13

Pensa a una persona per la quale provi amore e completa le frasi.

*Io amo* \_\_\_\_\_ .

\_\_\_\_\_

*L'amore che provo è* \_\_\_\_\_ .

\_\_\_\_\_

*Dimostro il mio amore* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**14** Che cosa succede fra questi due uccellini? Scrivi un dialogo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# Odio

**1** Scegli le parole adatte e descrivi cosa succede nell'illustrazione delle pagine 14-15 di *Emozionario*.

fango bicicletta sguazzare lentezza schizzare sporcare cieco maialina  
velocemente macchia lampada elefante coraggio motocicletta

---

---

---

---

**2** Come credi che si senta la protagonista di questa illustrazione? Spunta tutte le risposte che ti sembrano adeguate.

- |                                      |                                     |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> infastidita | <input type="checkbox"/> irritata   | <input type="checkbox"/> arrabbiata |
| <input type="checkbox"/> contrariata | <input type="checkbox"/> abbattuta  | <input type="checkbox"/> sonnolenta |
| <input type="checkbox"/> triste      | <input type="checkbox"/> pensierosa | <input type="checkbox"/> sorpresa   |

**3** Osserva ancora l'illustrazione e scrivi cosa credi che succederà dopo.

---

---

---

---

4

Leggi il testo a pagina 14 di *Emozionario* e indica **V (vero)** o **F (falso)** per ciascuna affermazione.

- L'odio dura sempre un istante.
- Quando odi, smetti di amare.
- L'odio porta con sé il desiderio che l'altro sia danneggiato.
- L'ira e l'odio sono la stessa emozione.
- Ogni volta che provi antipatia, provi odio.

5

Indica la frase in cui la parola fugace è utilizzata correttamente.

- È una persona molto fugace: non porta mai alla fine ciò che fa.
  - Esistono liquidi fugaci: evaporano con molta facilità.
  - Per un istante, ho avuto la fugace impressione di essere seguito.
- Adesso riscrivi le frasi sbagliate con le parole adatte.

volatile incostante

---



---

6

Sottolinea le nove parole con un significato vicino a odio.

aversione diversione rancore avvertimento  
 rifornimento astio acrimonia repulsione  
 impulso ostilità umore animosità  
 risentimento legame malevolenza apatia

**7** Unisci le seguenti parole (prese dall'attività precedente) con la loro definizione.

- rancore** Forte ripugnanza verso qualcosa.
- risentimento** Cattiva volontà verso qualcuno.
- rancore** Sentimento negativo causato da una mancanza di affetto.
- aversione** Sentimento di odio per qualcosa che è già successo.

**8** Leggi attentamente la descrizione. Poi indica chi prova odio.

Un gruppo di amici sta giocando a palla sulla spiaggia. A un certo punto, la palla rimbalza su un ombrellone e si buca.

- Paola si mette a piangere, triste, perché la palla è sua.
  - Federico alza le spalle e propone di giocare a qualcos'altro.
  - Luigi grida al padrone dell'ombrellone: "Spero che ti si rompa!"
  - Gonzalo chiede un'altra palla al padrone dell'ombrellone.
- Adesso scrivi cosa avresti fatto tu in questa situazione.

---



---



---



---



9

Che differenza c'è fra l'amore diligente e l'odio?

---

---

---

10

Descrivi tre situazioni in cui hai provato odio. Scrivi per chi l'hai provato e spiega perché.

---

---

---

● Hai desiderato che succedesse qualcosa di brutto a queste persone? Che cosa?

---

---

---

● Scrivi se, per le situazioni che hai descritto, l'odio è durato a lungo.

---

---

---

# 11

Descrivi per le seguenti situazioni che cosa si può fare per superare l'odio.

- Matilde rompe un giocattolo di Carlo. Carlo si arrabbia con lei e la minaccia di romperle un giocattolo.

---

---

- La mamma non permette a Luca di uscire a giocare. Luca le dice: "Quando vorrai giocare con me, io ti dirò di no." E se ne va.

---

---

- Michele inciampa nello zaino di Susanna e la insulta.

---

---

# 12

Inventa un finale felice per la storia della maialina e dell'elefante (pagine 14-15 di *Emozionario*).

---

---

---

---







# Felicità

1

Scrivi quattro cose che ti rendono felice.

---

---

---

---

2

Adesso chiedi a un tuo amico o a una tua amica quattro cose che li rendono felici.

---

---

---

---

- Vi fanno felici le stesse cose? In quali vi differenziate?

---

---

---

3

Leggi il testo di pagina 26 di Emozionario e scrivi **V (vero)** o **F (falso)** per ciascuna frase.

- Tutte le persone sono felici nello stesso modo.
- Quasi tutte le attività possono renderci felici.
- Quando una persona è felice, si sente soddisfatta di se stessa.
- La felicità non dipende da te, ma dagli altri.

- Adesso correggi le frasi false.

---



---

4

Sottolinea le parole che hanno un significato vicino a quello della parola **capacità**.

talento    atteggiamento    dote    propensione    disposizione.

5

Completa le frasi che hai scelto nell'attività 4.

Anna ha un grande \_\_\_\_\_ artistico.

Luigi ha una \_\_\_\_\_ per il lavoro di gruppo.

Ho una buona \_\_\_\_\_ per la matematica.

La pazienza è una delle mie \_\_\_\_\_ migliori.

## 6

Completa il testo con parole della famiglia di felicità.

felice    felicitarsi    felicitazioni    felicemente

I miei amici si \_\_\_\_\_ per il mio compleanno.  
Sono molto \_\_\_\_\_. Quando ricevo tutte queste  
\_\_\_\_\_, capisco che i miei amici mi vogliono  
molto bene. Festeggerò \_\_\_\_\_ perché anche mia  
nonna parteciperà alla festa.

## 7

Scrivi la parola che significa il contrario di felice.

**LENEFIC** → \_\_\_\_\_

## 8

Quali sono le tue doti? Scrivine sei.

---

---

---

---

---

---

---

# 9

Fai una ricerca sulla **felicità**. Fai domande a chi hai vicino e poi completa uno schema come questo. Infine rispondi alle domande.

Nome	Capacità	Attività che ti rende felice

- Quali sono le tue capacità?

---



---



---

- Quali attività ti rendono felice?

---



---



---

# 10

Rifletti e scrivi:

- Due qualità o capacità che possiedi.

---

---

- Due attività che ti rendono felice.

---

---

- Due attività che non ti rendono felice.

---

---

- Che cosa potresti fare per divertirti di più quando svolgi queste attività.

---

---

# 11

Quali motivi può avere la Terra per essere felice? Scrivi.

---

---

---

---





# Felicità

## OSSERVAZIONI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Le schede di attività di *Emozionario* fanno parte del percorso “Di’ quello che provi.”  
Per ricevere altre informazioni sul percorso e accedere ad altre schede e a materiali aggiuntivi, digitare ...



# Allegria

1

Quali fra queste sono manifestazioni di allegria? Sottolineale.

dare un pugno a una parete piangere fare salti

gridare applaudire ridere a crepapelle

2

Chiedi a due persone come esprimono la loro allegria e scrivilo.

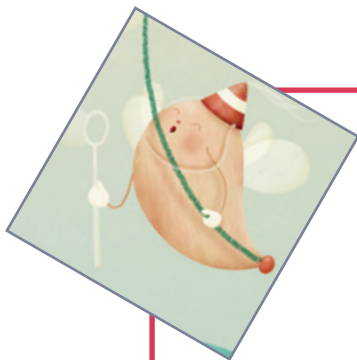
---

---

---

3

Com'è per te l'allegria? Disegnalala.



## 4

Leggi il testo di pagina 28 di Emozionario e scrivi **V (vero)** o **F (falso)** per ciascuna frase.

- L'allegria dura molto.
- Le cause dell'allegria sono gradevoli.
- Quando sei allegro ti senti giocherellone.
- L'allegria e la felicità hanno la stessa durata.
- Il contrario dell'allegria è la gioia.

- Adesso correggi le frasi false.

---

---

---

## 5

Cerca nel testo parole che significano il contrario di queste.

**diminuire** → \_\_\_\_\_

**negativo** → \_\_\_\_\_

## 6

Scrivi due caratteristiche dell'allegria.

---

---

7

Completa le frasi con parole della famiglia di **allegria**.

**allegria** → allegro rallegrarsi rallegramento allegramente

Mio fratello ride molto. e un tipo \_\_\_\_\_

Zi faccio tanti \_\_\_\_\_ per la tua promozione.

Sono contenta per il tuo successo.

Mi \_\_\_\_\_ con te.

Andiamo \_\_\_\_\_ in gita: canteremo e rideremo.

8

Osserva e costruisci i verbi.

**allegria** → \_\_\_\_\_ **entusiasmo** → \_\_\_\_\_

**odio** → \_\_\_\_\_ **conforto** → \_\_\_\_\_

**tenerezza** → \_\_\_\_\_ **tristezza** → \_\_\_\_\_

**furia** → \_\_\_\_\_ **orgoglio** → \_\_\_\_\_

9

Il testo dice che l'allegria è causata da qualcosa di piacevole. Fai un esempio di qualcosa che mette allegria.

---



---

**10** Scrivi cosa ti ha portato allegria oggi.

---

---

---

---

---

---

---

---

**11** Il testo dice che l'allegria e la felicità sono due cose diverse. Spiega quali sono le differenze. Ti diamo queste parole come aiuto.

giocare   star bene   lungo   breve

---

---

---

---

---

---

---

---

# 12

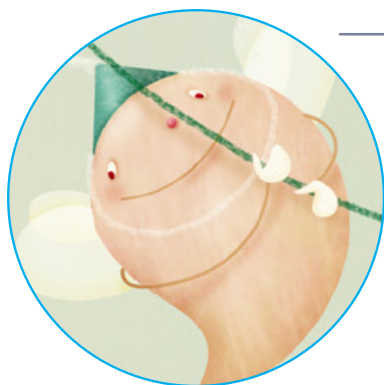
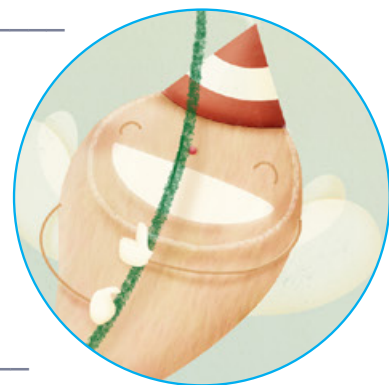
Secondo te, perché sono allegri? Scrivi.

---

---

---

---



---

---

---

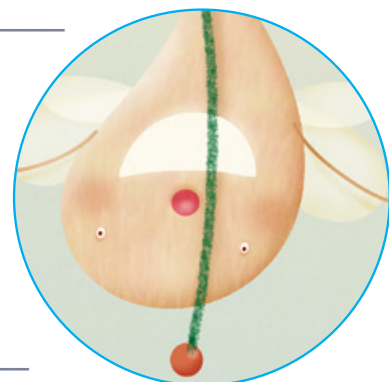
---

---

---

---

---



---

---

---

---



# Allegria

## OSSERVAZIONI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Le schede di attività di *Emozionario* fanno parte del percorso “Di’ quello che provi.”  
Per ricevere altre informazioni sul percorso e accedere ad altre schede e a materiali aggiuntivi, digitare ...



# Tristezza

1

Osserva l'immagine delle pagine 30-31 di *Emozionario* e rispondi.

- Cosa può essere successo?

---



---



---

- Come si sentono i personaggi?

---



---



- Da cosa lo capisci?

---



---

2

Indica le parole che associ a tristezza e scrivine altre simili.

tranquillità lacrime perdita vuoto  
sussulto desiderio pena sogno

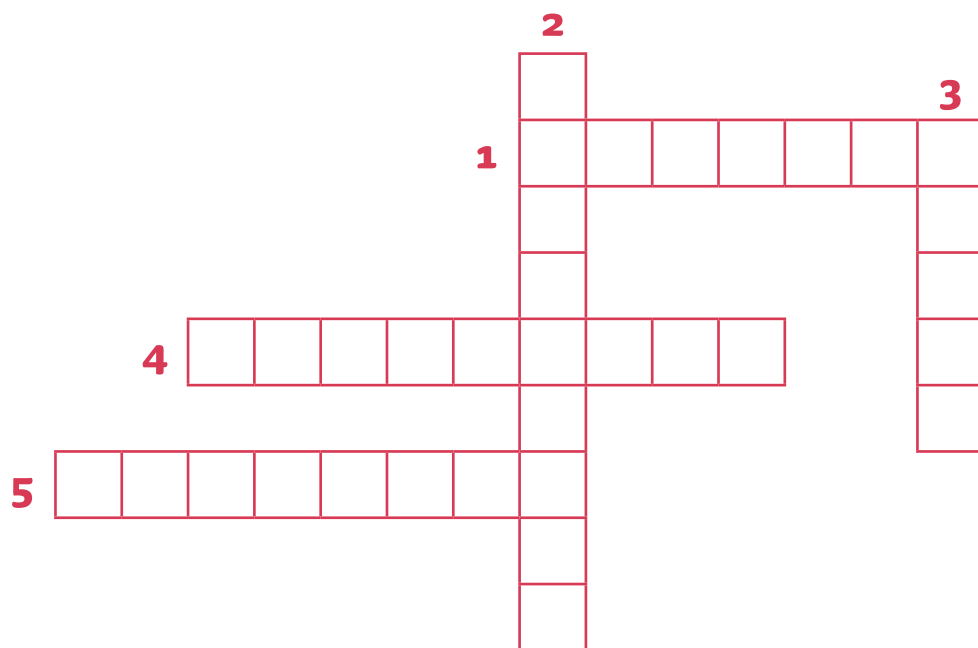
---



---



**3** Leggi le definizioni e completa il cruciverba con parole del testo della pagina 30 di *Emozionario* sulla tristezza.



- 1 Vigore fisico e forza di carattere.
- 2 Sentimento di amarezza che prova chi vede che la realtà non corrisponde alle sue speranze.
- 3 Persone a cui si è legati.
- 4 Desiderio di sapere o conoscere.
- 5 Desiderio di mangiare.

**4** Completa le frasi leggendo il testo a pagina 30 di *Emozionario*.

- La tristezza è una caduta generale \_\_\_\_\_.
- È normale provare tristezza di fronte a una \_\_\_\_\_ o una perdita.
- La tristezza ci fa perdere l'appetito, \_\_\_\_\_

5

Scegli la frase in cui la parola **delusione** è utilizzata correttamente.

- Marisa prese dieci in italiano. Sperava di prendere cinque, così quando vide il voto provò una grande delusione.
- Marisa prese cinque in italiano. Era il voto che si aspettava, così quando lo vide provò una grande delusione.
- Marisa prese sei in italiano. Sperava di prendere dieci, così quando lo vide provò una grande delusione.

6

Adesso definisci il termine **delusione** con parole tue.

---



---



---



---

7

Copia le frasi cambiando la parola colorata con una di queste tre.

smarrire   occasione   disfatta

- C'è un cartello sul portone: qualcuno cerca un gatto **perduto**.

---

- Non posso perdermi **l'opportunità** di continuare a studiare.

---

- Un'altra sanzione sarà la nostra **rovina**: ci escluderanno dal torneo.

---

8

Parla con un tuo amico o con un tuo familiare e scrivi tre cose che vi rattristano entrambi.

---

---

---

- Come potete sconfiggere la tristezza?

---

---

---

9

La tristezza può essere accompagnata da altre emozioni e sensazioni. Pensa a situazioni con questi abbinamenti:

**tristezza + curiosità** → *trasferirsi in una nuova città*

**tristezza + vergogna** → \_\_\_\_\_

---

**tristezza + rimorso** → \_\_\_\_\_

---

**10** Sistema l'ordine delle lettere per sapere qual è il rimedio contro la tristezza.

**OENLOANZSICO** → \_\_\_\_\_

**11** Scrivi una lettera a te stesso, ricordandoti le cose che ti rendono felice. La potrai leggere quando sarai triste.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Tristezza

## OSSERVAZIONI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Le schede di attività di *Emozionario* fanno parte del percorso “Di’ quello che provi.” Per ricevere altre informazioni sul percorso e accedere ad altre schede e a materiali aggiuntivi, digitare ...



# Paura

## 1

Scrivi tre cose che ti fanno paura.

---



---



---

- Chiedi a un adulto che cosa gli fa paura e scrivi tre risposte.

---



---



---

- Vi fanno paura le stesse cose? Quali sono diverse?

---



---



---

## 2

Unisci ogni parola relativa alla paura con il suo significato.

diffidenza

Movimento brusco causato da un imprevisto.

allarme

Paura molto forte.

terrore

Sentimento di timore accompagnato da sfiducia.

soprassalto

Inquietudine causata dal timore di un pericolo.

## 3

Leggi il testo a pagina 46 di *Emozionario* e rispondi alle domande.

- Quando si prova paura?

---

---

---

- Che differenza c'è fra paura e terrore?

---

---

- Come possiamo definire il terrore?

---

---

## 4

Collega ogni parola al suo significato.  
allerta    Dolore, sofferenza, fastidio.

pericolo

Stato di vigilanza e attenzione.

male

Verifica attenta di qualcosa.

controllo

Possibilità che succeda qualcosa di brutto.

## 5

Come si definisce una persona che prova paura con facilità? Sistema l'ordine delle lettere. Poi scrivi una frase usando la parola.

**OAPRASU →** \_\_\_\_\_

---

# 6

Osserva l'esempio e completa le righe.

- Far diventare grande → \_\_\_\_\_ ingrandire
- Far diventare piccolo → \_\_\_\_\_ rimpicciolire
- Diventare grasso → \_\_\_\_\_ ingrassare
- Diventare magro → \_\_\_\_\_ dimagrire
- Far diventare largo → \_\_\_\_\_ allargare
- Far diventare bello → \_\_\_\_\_ abbellire

# 7

Che cosa succede al tuo corpo, quando hai paura? Rileggi il testo di pagina 46 di *Emozionario* e correggi le frasi.

- Le tue palpebre si stringono per impedirti di vedere.

---



---

- Il tuo cuore manda sangue alla gola perché tu possa gridare.

---



---

# 8

Cerca nel testo di pagina 46 di *Emozionario* una parola che abbia lo stesso significato di queste espressioni.

filare via

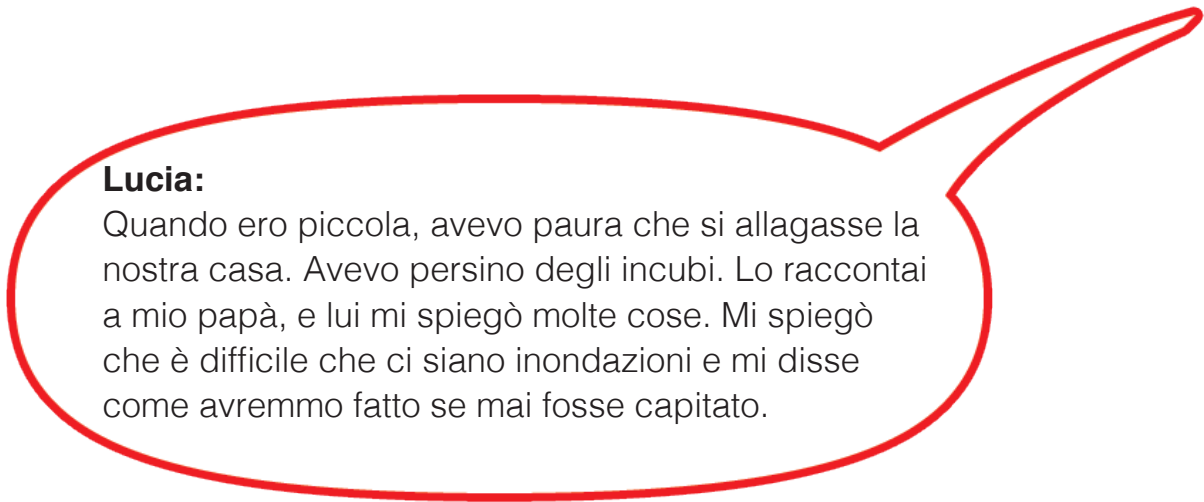
darsela a gambe

---



# 9

Leggi questo testo. Poi scegli la frase che lo riassume meglio.



- Lucia deve andare da suo papà ogni volta che ha paura.
- Lucia superò la sua paura informandosi su ciò che la causava.
- Lucia evita le situazioni che le fanno paura.

# 10

Chiedi a qualcuno che ti conosce da quando eri piccolo le cose che ti facevano paura in passato e scrivile.

---



---



---



---

● Hai superato qualcuna di quelle paure? Come hai fatto? Se non lo sai, domandalo a qualcuno che ti conosce bene.

---



---

# 11

Osserva l'illustrazione delle pagine 46-47 di *Emozionario* e rispondi.

- Che cosa sta pensando lo spaventapasseri?

---

---

---

---

- Credi che abbia paura? Di cosa?

---

---

# 12

Immagina di trovarti nella scena illustrata nelle pagine 46-47 di *Emozionario*. Avresti paura? Di cosa? Che cosa faresti?

---

---

---

---

---

---

---



# Paura

## OSSERVAZIONI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Le schede di attività di *Emozionario* fanno parte del percorso “Di’ quello che provi.” Per ricevere altre informazioni sul percorso e accedere ad altre schede e a materiali aggiuntivi, digitare ...



# Solitudine

**1** Osserva attentamente l'illustrazione delle pagine 60-61 di *Emozionario* e rispondi a queste domande.

- Secondo te, chi vive in quella casa?

---

---

- Perché credi che abbia scelto di vivere lì?

---

---

- Quali possono essere i vantaggi di vivere in una casa del genere?

---

---

**2** Ti piace stare da solo? In quali occasioni? Prova a fare almeno tre esempi.

---

---

---

### 3

Leggi il testo a pagina 60 di *Emozionario* e scrivi **V (vero)** o **F (falso)**.

- Certe volte può essere utile stare soli.
- Ci si può sentire soli anche quando si è in mezzo a tanta gente.
- Per combattere la solitudine, è indispensabile comunicare.
- Essere soli può essere spiacevole.

### 4

Leggi l'esempio e completa le altre righe

*angosciare - re + ante = angosciante*

*inquietare - re + ante = \_\_\_\_\_*

*preoccupare - re + ante = \_\_\_\_\_*

*soffocare - re + ante = \_\_\_\_\_*

*orripilare - re + ante = \_\_\_\_\_*

### 5

Completa queste frasi con parole dell'attività 4

- Apri la finestra, per favore. In questa stanza c'è un caldo \_\_\_\_\_.
- Piero ha delle abitudini \_\_\_\_\_: non si sa mai da dove venga, dove vada e che cosa voglia fare...
- Ieri abbiamo visto un film del terrore. C'erano alcune scene \_\_\_\_\_.
- Mio zio Giorgio sta perdendo i capelli a un ritmo \_\_\_\_\_. Sarà malato?

**6** Il testo a pagina 60 di *Emozionario* dice che a volte la solitudine può essere pratica. Che cosa vuol dire?

- Che può essere vera.
- Che può essere utile.
- Che può essere divertente.

● Sottolinea nell'elenco di parole gli elementi che ti sembrano più pratici. Quando ti saranno utili? Completa.

ascensore fiori telefono martello stelle filanti candela

*Ascensore: se devo portare a casa le valigie.*

---



---



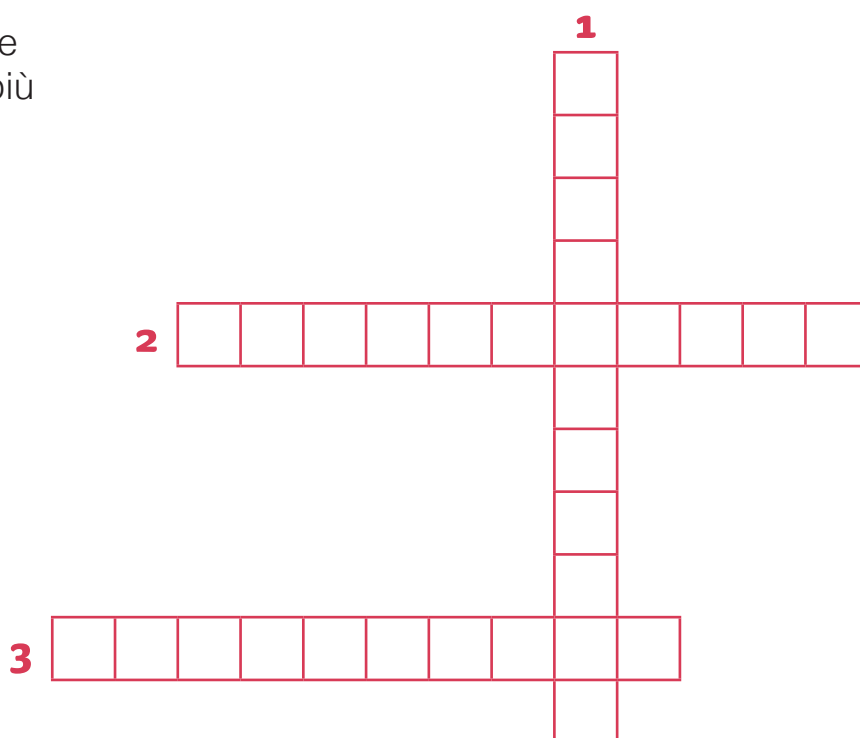
---

**7** Completa il cruciverba con parole del testo della pagina 60 di *Emozionario*.

**1** Possedere o usare qualcosa in due o più persone.

**2** Prendere parte a un'attività.

**3** Dire qualcosa.



**8** Ordina in una tabella i vantaggi e gli svantaggi che secondo te sono legati alla solitudine.

Vantaggi	Svantaggi

**9** Ti è mai capitato di sentirti solo mentre eri con altre persone? Spiega in quali occasioni.

---



---



---



---

**10** Scrivi due cose che preferisci fare da solo e due cose che preferisci fare con altre persone.

---



---



---



---

11

Immagina di non poter stare mai da solo. Scrivi cosa non ti piacerebbe in questa situazione?

---

---

---

12

Scrivi una lettera all'abitante della casetta dell'illustrazione delle pagine 60-61 di *Emozionario*. Fagli domande sulla sua vita e raccontagli com'è la tua. Puoi aggiungere un disegno.

---

---

---

---

---







# Solitudine

## OSSERVAZIONI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Le schede di attività di *Emozionario* fanno parte del percorso "Di' quello che provi."  
Per ricevere altre informazioni sul percorso e accedere ad altre schede e a materiali aggiuntivi, digitare ...



# Noia

**1** Osserva l'illustrazione alle pagine 66-67 di *Emozionario* e scrivi cosa credi che stia pensando il maialino.



---

---

---

---

**2** Rispondi a queste domande sull'illustrazione (pagine 66-67 di *Emozionario*).

- Credi che il maialino si stia annoiando? Perché?

---

---

---

- Che cosa potrebbe fare per non annoiarsi? Dagli quattro idee.

---

---

---

---

### 3

Leggi il testo sulla noia a pagina 66 di *Emozionario* e scrivi **V (vero)** o **F (falso)**.

- La noia nasce dalla stanchezza.
- La noia arriva quando facciamo qualcosa di poco soddisfacente.
- Quando ci annoiamo, il tempo passa molto rapidamente.
- Quando ci annoiamo, non ci divertiamo per niente.

- Adesso correggi le frasi false.

---



---

### 4

Cerca in questa tabella piena di lettere le parole del testo di pagina 66 di *Emozionario* che abbiano questi significati e trascrivile.

- Mancanza di energia.  
\_\_\_\_\_
- Seccatura.  
\_\_\_\_\_
- Sostanza che serve per impedire l'azione di un veleno.  
\_\_\_\_\_
- Organismo che vive a spese di un altro organismo e gli provoca danni.  
\_\_\_\_\_

S	L	J	H	W	N	T	H	K	O
P	D	I	V	O	R	A	R	E	T
D	I	X	E	Z	T	O	C	Q	O
A	T	I	S	S	A	R	A	P	D
V	P	W	N	R	Y	P	I	U	I
R	S	N	S	L	E	L	Q	V	T
O	I	D	I	T	S	A	F	D	N
S	T	A	N	C	H	E	Z	Z	A
U	J	M	T	N	A	X	F	O	I

- Consumare, distruggere.  
\_\_\_\_\_

# 5

Classifica le seguenti parole nella tabella.

spettacolo   tedio   monotonia   varietà   scialbo  
 spassoso   sbadigliare   avventura   ridere   routine

Sulla noia	Sul divertimento

# 6

Scrivi una storia su un'ostrica che si annoiava molto in fondo al mare. Attenzione, non puoi usare queste tre parole:

ostrica   mare   noia

---



---



---



---



---



---



---



---



---

# 7

Leggi perché queste persone si annoiano e proponi delle soluzioni.

**Anna:**

A volte mi annoia un gioco perché non ho capito bene le regole.

**Sandra:**

Io mi annoio quando non capisco di che cosa parla la gente.

**Filippo:**

Io a volte mi annoio perché non so cosa fare.

**Nadir:**

Certe volte mi annoio perché non riesco a concentrarmi su quello che sto facendo.

---

---

---

---

---

● Ti è mai successo qualcosa di questo tipo? Cosa?

---

---

● Scrivi le cose che ti annoiano di più.

---

---

8

Completa le frasi.

Mi annoio come \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sono così annoiato che \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sono più annoiato di \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9

Scegli sei elementi in questo elenco e scrivi cosa potresti farci per non annoiarti.

- |                   |                    |                       |                   |
|-------------------|--------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>paglia</i>     | <i>filo</i>        | <i>stelle filanti</i> | <i>coriandoli</i> |
| <i>pennarelli</i> | <i>contenitori</i> | <i>cartone</i>        | <i>carta</i>      |
| <i>colla</i>      | <i>forbici</i>     | <i>lenticchie</i>     | <i>cotone</i>     |

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Noia

## OSSERVAZIONI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Le schede di attività di *Emozionario* fanno parte del percorso “Di’ quello che provi.”  
Per ricevere altre informazioni sul percorso e accedere ad altre schede e a materiali aggiuntivi, digitare ...



# Invidia

1

Osserva l'illustrazione delle pagine 82-83 di *Emozionario*.

- Descrivi i personaggi.

---

---

- Quali sono le differenze fra loro?

---

---

2

Che cosa stanno pensando, secondo te, i due personaggi dell'illustrazione (pagine 82-83 di *Emozionario*)? Scrivilo.

---

---

---



---

---

---



## 3

Leggi il testo a pagina 82 di *Emozionario* e scrivi **V (vero)** o **F (falso)**.

- La gelosia e l'invidia sono la stessa emozione.
- La gelosia e l'invidia ti impediscono di essere contento.
- La gelosia arriva quando qualcuno ti porta via una cosa che ti appartiene.
- L'invidia nasce quando gli altri hanno qualcosa che tu vorresti.
- L'invidia ti porta a essere triste.

● Adesso correggi le frasi false.

---

---

## 4

Rispondi a queste domande sull'invidia e sulla gelosia.

● Che cos'hanno in comune?

---

---

● In che cosa si differenziano?

---

---

● Che cosa ti fanno provare verso un'altra persona?

---

---

5

Secondo il testo di pagina 82 di *Emozionario*, la gelosia e l'invidia si alimentano a vicenda. Sottolinea i verbi che hanno lo stesso significato di alimentarsi.

eccitare rimproverare incoraggiare intralciare spegnere  
sollecitare procedere attivare esprimere attenuare

- Ci sono verbi che significano il contrario di alimentare? Quali?

---

6

Che cosa potrebbe provare Agata di fronte a queste situazioni? Gelosia o invidia? Scrivi **G** o **I** accanto alle frasi.

- \_\_\_ Nasce la sorellina di Agata.
- \_\_\_ La migliore amica di Agata riceve in regalo un monopattino.
- \_\_\_ Un cugino di Agata si trasferisce a vivere per un anno a casa sua.
- \_\_\_ Tutti gli amici di Agata hanno un paio di pantaloni nuovi.
- \_\_\_ La mamma di Agata è tornata a lavorare dopo due anni di pausa.

7

La parola vicendevolmente vuol dire "in modo reciproco". Quando si salutano vicendevolmente Giovanni e Pietro? Indicalo.

- Quando Giovanni saluta Pietro, ma Pietro non saluta Giovanni.
- Quando Giovanni saluta Pietro, e Pietro saluta Giovanni.
- Quando Giovanni e Pietro salutano se stessi davanti a uno specchio.
- Scrivi cose che si possono fare in modo reciproco.

Accarezzarsi, \_\_\_\_\_

8

Leggi queste due esperienze e rispondi.

Igor:

Il mio miglior amico si chiama Oreste. È simpaticissimo! Facciamo tante cose insieme e ci divertiamo un sacco. Però adesso suo cugino Alberto è andato a vivere a casa sua per un anno. Passano tutto il giorno insieme. A volte vado a giocare con loro, però hanno tante battute e cose che condividono. Mi fanno arrabbiare. Alberto non mi piace. Non so che cosa ci trovi Oreste...

Sara:

Mia cugina Laura ha i capelli rossi. Sua mamma le fa le trecce e i codini... Le mette mollette con bamboline, fiorellini e cose del genere. È come se volesse far notare a tutti i capelli meravigliosi di Laura. Non è giusto. Perché i miei capelli non sono come i suoi?

- Quali di queste persone è gelosa? Chi prova invidia?

---

- Igor cosa pensa che possa capitare alla sua amicizia con Oreste?

---

- Credi che Sara e Igor possano fare qualcosa per cambiare la situazione? Che cosa?

---

## 9

Leggi il testo e fai un disegno. Poi rispondi alle domande.

Maria è triste perché è più bassa di Susanna. Susanna è triste perché Lorena ha un giocattolo che anche lei vorrebbe avere. Lorena è triste perché Francesco sta mangiando un gelato e lei no. Francesco è triste perché Maria ha lo zaino che piacerebbe a lui. Luigi si diverte con il suo monopattino.



- C'è un personaggio contento? Quale?

- 
- Credi che i personaggi siano contenti di ciò che hanno? Perché?
-



# Invidia

## OSSERVAZIONI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Le schede di attività di *Emozionario* fanno parte del percorso “Di’ quello che provi.”  
Per ricevere altre informazioni sul percorso e accedere ad altre schede e a materiali aggiuntivi, digitare ...



# Piacere

## 1

Osserva l'illustrazione delle pagine 90-91 di *Emozionario* e rispondi alle domande.

- Che cosa fanno i personaggi?

---

---

- Ti sembra che si divertano? Da che cosa lo capisci?

---

---

## 2

Versati un bicchiere della bibita che preferisci. Bevila lentamente, gustandola. Poi rispondi a queste domande.

- È fredda o calda?

---

- Che gusto ha? È dolce? Amara? Acida?

---

- Che cosa senti in bocca quando la gusti? È gradevole? Pizzica? Fa un po' solletico?

---

### 3

Leggi il testo sul piacere a pagina 90 di *Emozionario* e rispondi alle domande.

- Quali sensazioni compongono il piacere?

---

- Che cosa ci dà piacere?

---

- Quali attività producono piacere?

---

- Che cosa ci vuole per apprezzare il piacere?

---

### 4

Nelle frasi seguenti sostituisci il verbo spegnere con altri verbi che abbiano lo stesso significato.

- A volte beviamo per spegnere la sete.

---

- I vigili del fuoco spensero l'incendio.

---

- Spegni il tuo entusiasmo: non è ancora ora di festeggiare.

---

# 5

Associa ogni attività al tipo di piacere che dà.

- Abbracciare la mamma. fantasticare
- Giocare a carte con la nonna. guardare cose belle
- Osservare i disegni di Emozionario. risolvere problemi
- Immaginare di vivere su Marte. divertirsi
- Capire come montare un mobiletto. provare emozioni

# 6

Il testo di pagina 90 di *Emozionario* parla di diversi tipi di piacere. Associa ogni tipo di piacere all'aggettivo corrispondente.

- fantasticare piacere emotivo
- guardare cose belle piacere ludico
- risolvere problemi piacere estetico
- divertirsi piacere psichico
- provare emozioni piacere intellettuale

# 7

Adesso fai alcuni esempi di attività che ti dà ciascuno di questi tipi di piacere. Risposta libera.

- piacere psichico ➡ \_\_\_\_\_
- piacere estetico ➡ \_\_\_\_\_
- piacere intellettuale ➡ \_\_\_\_\_
- piacere ludico ➡ \_\_\_\_\_
- piacere emotivo ➡ \_\_\_\_\_



8

Chiedi a un tuo amico che cosa gli dà piacere e perché. Scrivilo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

9

Scegli una delle cose che piacciono al tuo amico e prova a farla, concentrandoti e pensando al piacere che ti dà. Poi rispondi alle domande.

● Hai provato piacere? Come?

---

● Hai dovuto concentrarti molto? Perché?

---

● Credi che adesso questa cosa continuerà a piacerti?

---

● Credi che ti piaceranno sempre le stesse cose? Perché?

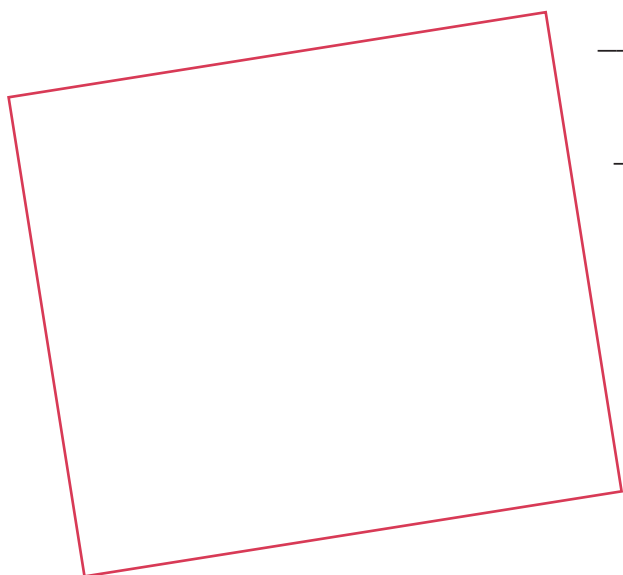
---

# 10

Fai un elenco di piccole cose piacevoli e decoralo con disegni. Cerca idee intorno a te. Devono rispondere tutte a due condizioni:

- Essere gratuite.
- Essere alla portata di tutti.

## Piccola lista di cose piacevoli



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

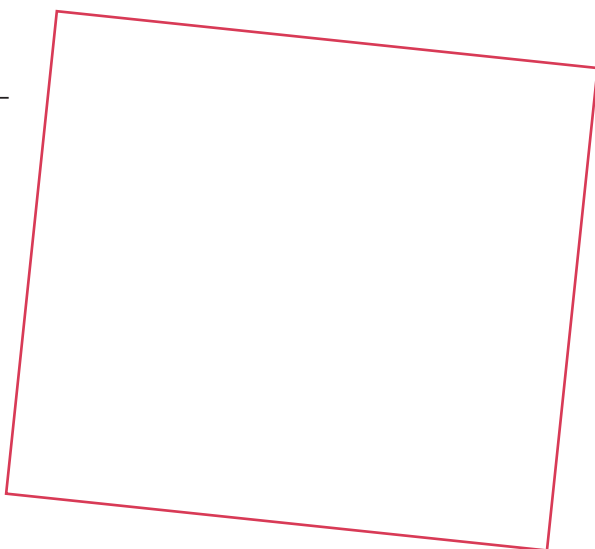
---

---

---

---

---





# Piacere

## OSSERVAZIONI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Le schede di attività di *Emozionario* fanno parte del percorso “Di’ quello che provi.”  
Per ricevere altre informazioni sul percorso e accedere ad altre schede e a materiali aggiuntivi, digitare ...

## Tenerezza

**1** capra/pecora cotone/zucchero cucire/sferruzzare agnello/montone

**2** Risposta libera

**3** Perché la pecora protegge l'agnello in modo affettuoso.

**4** indifeso > attaccabile disorientato protettivo  
affettuoso > viziato preoccupato amorevole  
fragile > debole rapido sfuggente

**5** L'agnello ha freddo. Questo intristisce la pecora.

**6** Una persona tenera è gentile, attenta e comprensiva.  
Una persona tenera dimostra gentilezza,  
attenzione e comprensione.

**7** Risposta libera

**8** un pesce con una pinna rotta  
una cicogna  
un pulcino appena uscito dal guscio  
un drago senza fuoco  
un cane rabbioso  
un leoncino

**9** Risposta libera

**10** Risposta libera

**11** Risposta libera

**12** Risposta libera

**13** Risposta libera

## Amore

**1** Risposta libera.

**2** Risposta libera.

**3** Risposta libera.

**4** Perché l'amore è difficile da definire.  
Perché l'amore ti fa provare una cosa e il suo opposto.  
Perché non puoi scegliere chi amare.

**5** Mi piace la carne perché la carne è appetitosa.  
Mi piace la carne perché non mi piace il pesce.  
Mi piace la carne perché non mi piace la carne.  
Risposta libera.

**6** Chi merita amore è **amabile**.  
Chi riceve amore è **amato**.  
Chi manifesta amore è **amoroso**.  
Chi prova amore è **innamorato**.

**7** Passi dal sorriso al pianto senza sapere perché.  
Pensi tutto il tempo alla persona che ami.  
Ti identifichi con l'altra persona e condividi i suoi sentimenti.

**8** 5 13 17 1 21 9 1 > **EMPATIA**

**9** Amore diligente: **nervosismo allegria**  
Amore romantico: **purezza desideri buoni empatia**

**10** **R** Quando vede Lucia, Giovanni resta senza parole.  
**D** Luisa desidera che suo fratello si diverta.  
**R** Giorgio non riesce a smettere di pensare a Sara.  
**D** Marisa è contenta che sua cugina prenda dei bei voti.

**11** Risposta libera.

**12** Ieri sono stato interrogato. Non avevo studiato molto. Quando l'insegnante mi ha fatto la prima domanda, **ho cominciato a balbettare**. Non sapevo che cosa rispondere! In più, **mi tremavano le gambe**. L'insegnante ha continuato a farmi domande, ma io non sapevo niente. **Mi sudavano le mani**... Alla fine, mi ha detto che devo studiare di più. **Mi è scappato da ridere**. Non so perché...

Come sta Tommaso? Metti una crocetta.  
Ha paura. **È nervoso**. Si diverte.

Sottolinea nel testo i sintomi che presenta Tommaso.  
**Vedere il testo**.

**13** Risposta libera.

**14** Risposta libera.

## Odio

**1** fango bicicletta sguazzare lentezza schizzare sporcare cieco maialina velocemente  
macchia lampada elefante coraggio motocicletta

**2** infastidita irritata arrabbiata contrariata abbattuta sonnolenta  
triste pensierosa sorpresa

**3** Risposta indicativa: È possibile che la maialina manifesti il suo fastidio e che lei e l'elefante discutano. Oppure la maialina manifesta il suo fastidio, l'elefante le chiede scusa, e lei si calma.

**4** F L'odio dura sempre un istante.  
F Quando odi, smetti di amare.  
V L'odio porta con sé il desiderio che l'altro sia danneggiato.  
F L'ira e l'odio sono la stessa emozione.  
F Ogni volta che provi antipatia, provi odio.

**5** Per un istante, ho avuto la fugace impressione di essere seguito.  
È una persona molto **incostante**: non porta mai alla fine ciò che fa.  
Esistono liquidi **volatili**: evaporano con molta facilità.

**6** avversione diversione rancore avvertimento rifornimento astio acrimonia repulsione  
impulso ostilità umore animosità risentimento legame malevolenza apatia

**7** rancore — Forte ripugnanza verso qualcosa.  
risentimento — Cattiva volontà verso qualcuno.  
rancore — Sentimento negativo causato da una mancanza di affetto.  
avversione — Sentimento di odio per qualcosa che è già successo.

**8** Paola si mette a piangere, triste, perché la palla è sua.  
Federico alza le spalle e propone di giocare a qualcos'altro.  
Luigi grida al padrone dell'ombrellone: "Spero che ti si rompa!"  
Gonzalo chiede un'altra palla al padrone dell'ombrellone.

Adesso scrivi cosa avresti fatto tu in questa situazione.  
Risposta libera.

**9** L'amore diligente porta a desiderare il meglio per l'altro. Quando provi odio, invece, desideri che all'altro succeda qualcosa di brutto.

**10** Risposte libere.

**11** Risposta indicativa. Matilde può chiedere scusa a Carlo e dirgli che non l'ha fatto apposta.  
Carlo può contare fino a dieci per calmarsi e pensare che Matilde non l'ha fatto apposta.

Risposta indicativa. Si può dire a Luca di provare a ricordare alcune occasioni in cui ha giocato insieme a sua mamma.

Risposta indicativa. Michele può provare a considerare che è stato solo un incidente e calmarsi.

**12** Risposta libera.

## Felicità

**1** Risposta libera.

**2** Risposte libere.

**3** **F** Tutte le persone sono felici nello stesso modo.

**V** Quasi tutte le attività possono renderci felici.

**V** Quando una persona è felice, si sente soddisfatta di se stessa.

**F** La felicità non dipende da te, ma dagli altri.

Adesso correggi le frasi false.

Ogni persona è felice a modo suo.

La felicità dipende da se stessi.

**4** **talento** atteggiamento **dote** propensione **disposizione**.

**5** Anna ha un grande **talento** artistico.

Luigi ha una **propensione** per il lavoro di gruppo.

Ho una buona **disposizione** per la matematica.

La pazienza è una delle mie **doti** migliori.

**6** I miei amici **si feliciteranno** per il mio compleanno. Sono molto **felice**. Quando ricevo tutte queste **felicitazioni**, capisco che i miei amici mi vogliono molto bene. Festeggerò **felicemente** perché anche mia nonna parteciperà alla festa.

**7** LENEFIIC ➔ INFELICE

**8** Risposta libera.

**9** Risposta libera.

**10** Risposta libera.

Rifletti e scrivi:

Risposte libere.

**11** Risposta indicativa. Può essere felice perché è la casa di molti esseri viventi, perché riceve i raggi del sole, perché è utile e possiede tante risorse...

## Allegria

**1** dare un pugno a una parete    piangere    fare salti  
gridare    applaudire    ridere a crepapelle

**2** Risposta libera.

**3** Risposta libera.

**4** F L'allegria dura molto.  
V Le cause dell'allegria sono gradevoli.  
V Quando sei allegro ti senti giocherellone.  
F L'allegria e la felicità hanno la stessa durata.  
F Il contrario dell'allegria è la gioia.

Adesso correggi le frasi false.

L'allegria dura poco tempo.

La felicità è più duratura dell'allegria.

Il contrario dell'allegria è la tristezza.

**5** diminuire ➔ aumentare  
negativo ➔ positivo

**6** Risposte indicative.  
L'allegria fa aumentare la tua energia.  
L'allegria è causata da motivi piacevoli.

**7** Mio fratello ride molto. È un tipo allegro.  
Ti faccio tanti rallegramenti per la tua promozione.  
Sono contenta per il tuo successo. Mi rallegro con te.  
Andiamo allegramente in gita: canteremo e rideremo.

<b>8</b> allegria ➔ rallegrarsi	entusiasmo ➔ entusiasinarsi
odio ➔ odiare	conforto ➔ confortare
tenerenza ➔ intenerire	tristezza ➔ intristirsi
furia ➔ infuriarsi	orgoglio ➔ inorgogliersi

**9** Risposta indicativa: La visita di una persona cara, un piatto appetitoso, la possibilità di giocare con un amico...

**10** Risposta libera.

**11** Risposta indicativa: L'allegria è di breve durata, mentre la felicità è una sensazione che dura più a lungo. L'allegria ti fa sentire giocherellone. La felicità ti permette di stare bene quando fai qualcosa.

**12** Risposta libera.



## Tristezza

1 Cosa può essere successo?

Sembra che ci sia stato un naufragio. Le tane di questi animali galleggiano sull'acqua.

Come si sentono i personaggi?

Tristi.

Da cosa lo capisci?

Dalle loro espressioni. La coniglietta sta addirittura piangendo.

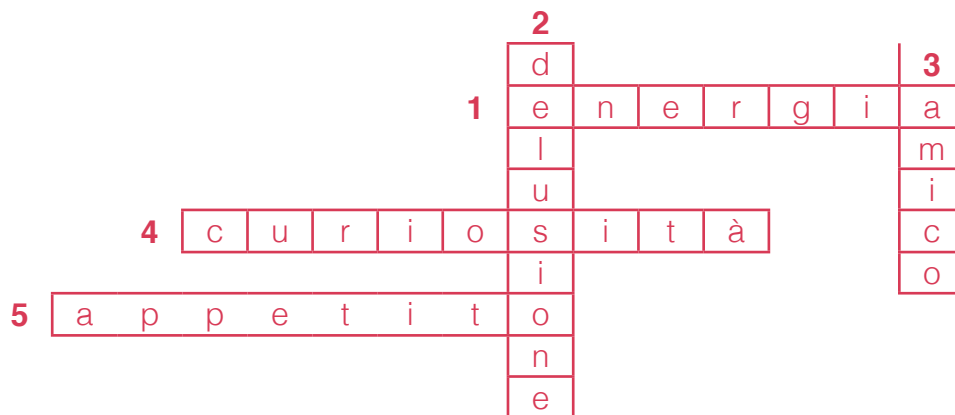
2 Indica le parole che associ a tristezza e scrivine altre simili.

tranquillità lacrime perdita vuoto

sussulto desiderio pena sogno

Risposta indicativa: dispiacere, pianto...

3



4 La tristezza è una caduta generale dell'energia.

È normale provare tristezza di fronte a una delusione o una perdita.

La tristezza ci fa perdere l'appetito, le forze, il desiderio, lo slancio: la voglia di vivere.

5 Marisa prese sei in italiano. Sperava di prendere dieci, così quando lo vide provò una grande delusione.

6 Risposta indicativa: La delusione è un'emozione che proviamo quando succede una cosa opposta a quella in cui speravamo o quando ciò che ci aspettavamo non accade.

7 C'è un cartello sul portone: qualcuno cerca un gatto smarrito.

Non posso perdermi l'occasione di continuare a studiare.

Un'altra sanzione sarà la nostra disfatta: ci escluderanno dal torneo.

8 Risposta libera.

Come potete sconfiggere la tristezza?

Risposta indicativa: Ricordando cose allegre, facendo qualcosa di divertente, parlando della causa della tristezza e consolandovi a vicenda.

9 tristezza + curiosità ➔ Risposta indicativa. Trasferirsi in una nuova città

tristezza + vergogna ➔ Risposta indicativa. Essere sgridati in pubblico per qualcosa che abbiamo sbagliato.

tristezza + rimorso ➔ Risposta indicativa: fare del male senza motivo a qualcuno a cui vogliamo bene.

10 OENLOANZSICO ➔ CONSOLAZIONE

11 Risposta libera.

## Paura

**1** Risposte libere.

**2** diffidenza — Movimento brusco causato da un imprevisto.  
allarme — Paura molto forte.  
terrore — Sentimento di timore accompagnato da sfiducia.  
sopressalto — Inquietudine causata dal timore di un pericolo.

**3** Quando pensiamo che stia per succedere qualcosa di brutto.  
Il terrore è più intenso, ti paralizza e ti fa perdere il controllo.  
È una paura molto intensa, che ti fa perdere il controllo, ti blocca e non ti fa ragionare.

**4** allerta — Dolore, sofferenza, fastidio.  
pericolo — Stato di vigilanza e attenzione.  
male — Verifica attenta di qualcosa.  
controllo — Possibilità che succeda qualcosa di brutto.

**5** OAPRASU ➔ PAUROSÀ

Risposta indicativa: Non sono paurosa! Non ho quasi mai paura!

**6** Far diventare grande ➔ ingrandire  
Far diventare piccolo ➔ rimpicciolire  
Diventare grasso ➔ ingrassare  
Diventare magro ➔ dimagrire  
Far diventare largo ➔ allargare  
Far diventare bello ➔ abbellire

**7** I tuoi occhi si spalancano perché tu possa vedere meglio.  
Il tuo cuore manda più sangue alle gambe perché tu possa scappare.

**8** filare via darsela a gambe ➔ fuggire

**9** Lucia superò la sua paura informandosi su ciò che la causava.

**10** Risposte libere.

**11** Risposta indicativa: Forse sta pensando che la notte è molto scura e misteriosa e che, se potesse muoversi, se ne andrebbe di lì.

Risposta indicativa: Sì, forse ha paura. Dal suo sguardo, sembra temere il corvo.

**12** Risposta libera.

## Solitudine

**1** Risposta libera.

Risposta indicativa: Per stare solo e tranquillo.

Risposta indicativa: Non ci sono rumori. Non ci saranno visite indesiderate...

**2** Risposta libera.

**3** ✓ Certe volte può essere utile stare soli.

✓ Ci si può sentire soli anche quando si è in mezzo a tanta gente.

✓ Per combattere la solitudine, è indispensabile comunicare.

✓ Essere soli può essere spiacevole.

**4** angosciare - re + ante = angosciante

inquietare - re + ante = **inquietante**

**preoccupare** - re + ante = preoccupante

**soffocare** - re + ante = soffocante

orripilare - re + ante = **orripilante**

**5** Apri la finestra, per favore. In questa stanza c'è un caldo **soffocante**.

Piero ha delle abitudini **inquietanti**: non si sa mai da dove venga, dove vada e che cosa voglia fare...

Ieri abbiamo visto un film del terrore. C'erano alcune scene **orripilanti**.

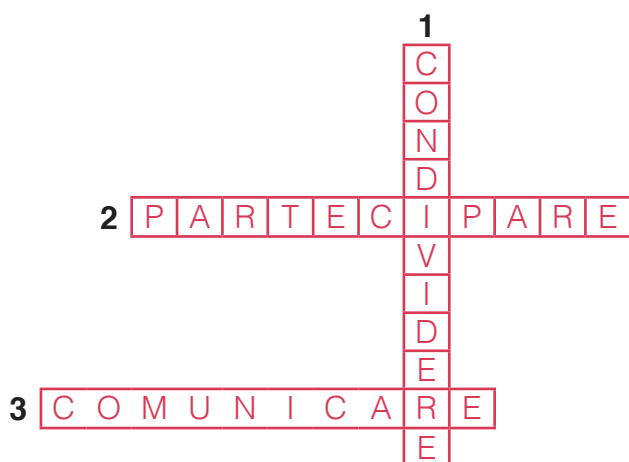
Mio zio Giorgio sta perdendo i capelli a un ritmo **preoccupante**. Sarà malato?

**6** Che può essere utile.

Risposta indicativa. **ascensore** fiori **telefono** **martello** stelle filanti **candela**

Ascensore: se devo portare a casa le valigie. Telefono: se voglio parlare con mia nonna che vive in Perù. Martello: per appendere un quadro. Candela: se si interrompe l'elettricità.

**7**



**8** Risposta libera.

**9** Risposta libera.

**10** Risposta libera.

**11** Risposta libera.

**12** Risposta libera.

## Noia

**1** Risposta indicativa: Uffa. Mi annoio, mi annoio, mi annoio.

**2** Credi che il maialino si stia annoiando? Perché?

Risposta indicativa: Sì. Perché non sa cosa fare per divertirsi.

Che cosa potrebbe fare per non annoiarsi? Dagli quattro idee.

Risposta indicativa: Potrebbe fare un bagno. Potrebbe arrampicarsi sulla palma e cercare noci di cocco. Potrebbe fare un castello di sabbia. Potrebbe cantare una canzone fino a ottenere un ottimo risultato.

**3** F La noia nasce dalla stanchezza.

V La noia arriva quando facciamo qualcosa di poco soddisfacente.

F Quando ci annoiamo, il tempo passa molto rapidamente.

V Quando ci annoiamo, non ci divertiamo per niente.

La noia è un miscuglio di stanchezza e fastidio.

Quando ci annoiamo, il tempo passa molto lentamente.

**4** Mancanza di energia. stanchezza      Seccatura. fastidio

Sostanza che serve per impedire l'azione di un veleno. antidoto

Organismo che vive a spese di un altro organismo e gli provoca danni. parassita

Consumare, distruggere. divorare

S	L	J	H	W	N	T	H	K	O
P	D	I	V	O	R	A	R	E	T
D	I	X	E	Z	T	O	C	Q	O
A	T	I	S	S	A	R	A	P	D
V	P	W	N	R	Y	P	I	U	I
R	S	N	S	L	E	L	Q	V	T
O	I	D	I	T	S	A	F	D	N
S	T	A	N	C	H	E	Z	Z	A
U	J	M	T	N	A	X	F	O	I

<b>5</b> Sulla noia	Sul divertimento
tedio	spettacolo
monotonia	varietà
scialbo	spassoso
sbadigliare	avventura
routine	ridere

**6** Risposta libera.

**7** Anna può chiedere che il gioco venga interrotto e che le spieghino bene le regole. Sandra può chiedere di che cosa stanno parlando gli altri. Filippo può chiedere a qualcuno di dargli qualche idea. Nadir può cercare un posto più tranquillo dove svolgere un'attività.

Ti è mai successo qualcosa di questo tipo? Cosa?

Risposta libera.

Scrivi le cose che ti annoiano di più.

Risposta libera.

**8** Risposta libera.

**9** Risposta libera.

## Invidia

- 1** Ci sono due cagnoline vestite con abiti simili (uno verde, l'altro azzurro). Hanno tutte e due un palloncino.  
Quali sono le differenze fra loro?  
Il colore dei vestiti, la dimensione dei palloncini e le espressioni.
- 2** Risposte indicative.  
Che bello questo palloncino che mi hanno regalato alla fiera!  
Che rabbia mi fa avere un palloncino così piccolo!
- 3** F La gelosia e l'invidia sono la stessa emozione.  
V La gelosia e l'invidia ti impediscono di essere contento.  
F La gelosia arriva quando qualcuno ti porta via una cosa che ti appartiene.  
V L'invidia nasce quando gli altri hanno qualcosa che tu vorresti.  
V L'invidia ti porta a essere triste.  
La gelosia e l'invidia sono due emozioni diverse.  
La gelosia ti rende difficile condividere una cosa che ti appartiene.
- 4** Che cos'hanno in comune?  
Risposta indicativa: Non ti permettono di essere allegro e ti spingono a desiderare che un'altra persona non sia contenta.  
In che cosa si differenziano?  
Risposta indicativa: La gelosia nasce dalla paura che ti portino via una cosa che ti appartiene.  
L'invidia nasce da qualcosa che possiede un'altra persona.  
Che cosa ti fanno provare verso un'altra persona?  
Risposta indicativa: Ti fanno desiderare che non sia contenta.
- 5** eccitare rimproverare incoraggiare intralciare spegnere  
sollecitare procedere attivare esprimere attenuare  
Ci sono verbi che significano il contrario di alimentare? Quali?  
Spegnere e attenuare.
- 6** G Nasce la sorellina di Agata.  
I La migliore amica di Agata riceve in regalo un monopattino.  
G Un cugino di Agata si trasferisce a vivere per un anno a casa sua.  
I Tutti gli amici di Agata hanno un paio di pantaloni nuovi.  
G La mamma di Agata è tornata a lavorare dopo due anni di pausa.
- 7** Quando Giovanni saluta Pietro, e Pietro saluta Giovanni.  
Accarezzarsi, baciarsi, abbracciarsi, volersi bene...
- 8** Quali di queste persone è gelosa? Chi prova invidia?  
Igor è geloso. Sara è invidiosa.  
Igor cosa pensa che possa capitare alla sua amicizia con Oreste?  
Che finisca, perché Oreste preferisce giocare con Alberto.  
Credi che Sara e Igor possano fare qualcosa per cambiare la situazione? Che cosa?  
Risposta indicativa. Sì, possono fare qualcosa entrambi. Igor può spiegare al suo amico come si sente. Sara può pensare agli aspetti positivi dei suoi capelli.

9 Risposta indicativa. Nel disegno si vedono queste situazioni:

Maria: con uno zaino.

Susanna: più alta di Maria.

Lorena: con un giocattolo.

Francesco: mangia un gelato.

Luigi: con un monopattino. Solo lui è contento.

C'è un personaggio contento? Quale?

Sì. Luigi.

Credi che i personaggi siano contenti di ciò che hanno? Perché?

Risposta indicativa: No, in generale no. Perché invidiano qualcun altro.

## Piacere

**1** Che cosa fanno i personaggi?

Stanno facendo i giocolieri e gli equilibristi.

Ti sembra che si divertano? Da che cosa lo capisci?

Risposta indicativa: Sì. Si capisce dalle loro espressioni, allegre e soddisfatte.

**2** Risposte libere.

**3** Quali sensazioni compongono il piacere?

Soddisfazione e allegria.

Che cosa ci dà piacere?

Qualcosa che ci piace molto.

Quali attività producono piacere?

Fantasticare, guardare cose belle, risolvere problemi, giocare, amare...

Che cosa ci vuole per apprezzare il piacere?

Ci vuole concentrazione.

**4** Nelle frasi seguenti sostituisci il verbo spegnere con altri verbi che abbiano lo stesso significato.

A volte beviamo per spegnere la sete.

A volte beviamo per saziare la sete.

I vigili del fuoco spensero l'incendio.

I vigili del fuoco soffocarono l'incendio.

Spegni il tuo entusiasmo: non è ancora ora di festeggiare.

Raffredda il tuo entusiasmo: non è ancora ora di festeggiare.

**5** Abbracciare la mamma.

Giocare a carte con la nonna.

Osservare i disegni di *Emozionario*.

Immaginare di vivere su Marte.

Capire come montare un mobiletto.

fantasticare

guardare cose belle

risolvere problemi

divertirsi

provare emozioni

**6** fantasticare

guardare cose belle

risolvere problemi

divertirsi

provare emozioni

piacere emotivo

piacere ludico

piacere estetico

piacere psichico

piacere intellettuale

**7** Risposte libere.

**8** Risposta libera.

**9** Risposte libere.

**10** Risposta indicativa: Sentire il calore del sole sulla nuca; bere acqua fresca a una fonte; riposare all'ombra di un albero; fare una passeggiata in un bosco...