



Serenitat

1

Com creus que se senten els peixos de la il·lustració de les pàgines 24-25 de l'EMOCIONARI? Tria les paraules que et semblin més encertades i després explica per què.

còmodes

preocupats

inquiets

tranquils

seriosos

incòmodes

tristos

calmats

2

Quina sensació et produeix a tu contemplar aquests peixos? Subratlla-ho.

tranquil·litat

inquiétude

assossec

calma

dolçor

descans

preocupació

nerviosisme

● T'agrada la sensació? Per què?

3

Llegeix els significats de la paraula **harmonia** i indica quin apareix en cada oració escrivint el número que hi correspongui.

harmonia.

1. Proporció adequada entre las parts que formen un tot.
2. Concordança d'opinions, de maneres, d'interessos, etc., entre dues o més persones.
3. Acord de sons agradables.

- Com que tots els mobles són de caoba i ferro, hi ha una harmonia en la decoració.
- En aquesta peça de música, hi ha una gran harmonia entre els instruments de vent i els de corda.
- En el cor hi ha una gran harmonia: fem moltes coses junts i ens divertim un munt.

4

Llegeix el text de la pàgina 24 de l'EMOCIONARI i escriu **V (veritable)** o **F (fals)**, segons correspongui.

- La serenitat és una emoció superficial.
- Les persones serenes són dolces i amables.
- A les persones serenes els agraden les coses amb sucre.
- La serenitat t'ajuda a veure amb claredat les coses.
- La serenitat és un múscul situat a les teves entranyes.

5

Ordena les lletres per veure la paraula del text que significa «agradable, dolç, tranquil» i escriu-la.

ABAFEL →

6

Al text diu que la serenitat es pot **exercitar**. Què vol dir? Marca el significat que et sembli més encertat.

- Realitzar una acció sobre algú. Per exemple: *Els professors exerciten pressió en mi perquè estudiï.*
- Dur a terme alguna cosa. Per exemple: *L'arquitecte va exercitar el projecte d'urbanització.*
- Usar una part del cos o de la ment per estimular-la. Per exemple: *Els patinadors exerciten molt els genolls.*

● Ara assigna el verb adequat als altres significats esmentats i corregeix els exemples que eren incorrectes.

executar → _____

exercir → _____

7

Subratlla els sinònims d'**atorgar** i escriu una oració amb cadascun.

bríndar donar canviar concedir obtenir

8 Llegeix la situació i reflexiona per respondre a les preguntes.

Fa dos mesos, em vaig trencar una cama. Estava empipadíssima... Jo volia sortir a patinar de qualsevol manera. Però havia d'usar crosses i no podia. Em vaig enfadar molt i també estava trista. El pitjor era que no podia fer res per canviar la situació!

Ara que estic més serena, m'adono que no paga la pena enfadar-se per una cosa inevitable. A més, hi ha moltes altres coses que encara puc fer.

Carme

● Com es va sentir la Carme quan es va trencar la cama?

● Com se sent ara?

● Què pensa dels seus sentiments anteriors?

● Creus que és més feliç ara que quan es va trencar la cama?
Per què?

9 Llegeix el que opina el Martí. Després, reflexiona i escriu una llista de quatre coses que et lleven la **serenitat**.

Martí

A aquesta casa no hi ha manera d'estar en pau: o la Sandra està tocant la guitarra, o la gossa borda, o el pare cantusseja en el karaoke, o hi ha un embús al carrer i tothom toca la botzina...

10 Ara escriu receptes per recuperar la serenitat.



Serenitat

OBSERVACIONS

Les fitxes d'activitats de l'EMOCIONARI formen part de l'itinerari Digues el que sents. Per obtenir-ne més informació i aconseguir més fitxes i d'altres materials addicionals, per favor, entra a www.palabrasaladas.com/cat.html.