



Ira

1 Observa la il·lustració de la **ira** (pàgines 16-17 de l'EMOCIONARI) i respon les preguntes següents.

● Com creus que se sent l'ocell?

● Què li pot haver succeït?

● Què creus que el pot fer sentir millor?

2 Observa atentament l'ocell de la il·lustració de les pàgines 16-17 de l'EMOCIONARI i descriu la seva expressió.



3 Assenyala totes les paraules que signifiquin el mateix que **ira**.

- ràbia paciència saviesa passió
 fúria còlera respecte enuig

4 Llegeix el text de la pàgina 16 de l'EMOCIONARI i indica **V (veritable)** o **F (fals)**, segons correspongui.

- Abans de sentir ira, és possible experimentar irritació.
 La ira és útil per a la civilització.
 Quan ens deixem dur per la ira, reaccionem com animals.
 La ira t'envaeix a poc a poc; ho pots detectar.
 Quan alguna cosa et fa sentir malament, pots sentir ira.

● Ara corregeix les oracions que eren falses.

5 Segons aquest text, la ira pot desencadenar reaccions dolentes. Què és una **reacció**? Marca-ho.

- És una acció que es fa en resposta a una altra acció.
 És una acció que es repeteix una vegada i una altra.
 És una acció que es duu a terme de forma involuntària.

● Ara escriu una oració fent servir la paraula **reacció**.

6

Al text de la pàgina 16 de l'EMOCIONARI, es fa referència a accions que **atempten contra el teu benestar**. Què vol dir això? Subratlla les paraules que signifiquen el mateix.

- **atemptar** → intentar atendre atacar
- **benestar** → riquesa comoditat luxe

7

Escriu **J (just)** o **I (injust)**, segons el teu parer.

- Et castiguen a tu per alguna cosa dolenta que ha fet la teva germana.
- No pots sortir a jugar perquè no has acabat els deures.
- Els nens pèl-rojos poden estar deu minuts més al pati.
- Només els alumnes que aprovin passaran de curs.
- Et quedes sense vacances perquè t'has portat malament.
- Et quedes sense vacances encara que t'has portat bé.
- Explica per què consideres injustes les situacions que has marcat amb una **I**.

8

Ordena les lletres per completar la frase. Després, reescriu-la.

L'Armau sent ira → L'Armau està DIRANUC

9 Llegeix el que els ocorre al Pere i la Mireia i respon les preguntes.

Mireia i Pere són germans. Als dos els encanten les patates fregides. Un dia, estan en la cuina ajudant a parar taula. Mireia veu una font amb patates fregides i n'agafa unes quantes sense que els pares se n'adonin.

Més tard, quan estan menjant, el pare de Mireia i Pere els serveix la mateixa quantitat de patates a cadascun dels seus fills. A Pere li sembla que això no està bé, però no en diu res.

● Què és el que li sembla malament al Pere? Per què?

● Per què creus que el Pere no protesta? Et sembla bé la seva actitud?

● Què haguessis fet tu en el lloc del Pere?

10

Subratlla, en cada cas, el nom de la persona que reacciona amb **ira**.
Després, escriu una altra possible reacció per a cada situació.

- La Sara està asseguda en un banc. El Miquel, que ve patinant, xoca contra ella. La Sara l'empenta i el Miquel cau.

- La Sara està asseguda en un banc. El Miquel l'empenta. La Sara li demana que s'aparti. El Miquel li respon que no li dóna la gana.

- La Sara estira els cabells al Miquel per fer-li una broma. El Miquel li diu que s'estigui quieta i comença a trencar-li la motxilla.

11

Escriu cinc coses que pots fer per dominar la **ira**.



Ira

OBSERVACIONS

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