

Uno strano viaggio... tra quattro mura

Diario delle mie emozioni



Ciao! Questo anno scolastico si sta presentando un po' diverso dal solito. Ti aspettavi di trascorrerne gran parte a casa? Segna con una **X** i giorni che hai trascorso a casa da quando la scuola è stata chiusa. Se non riesci, fatti dare una mano.

Marzo

2020

LUN		2	9	16	23	30
MAR		3	10	17	24	31
MER		4	11	18	25	
GIO		5	12	19	26	
VEN		6	13	20	27	
SAB		7	14	21	28	
DOM	1	8	15	22	29	

Aprile

2020

LUN		6	13	20	27	
MAR		7	14	21	28	
MER	1	8	15	22	29	
GIO	2	9	16	23	30	
VEN	3	10	17	24		
SAB	4	11	18	25		
DOM	5	12	19	26		

Quanti giorni di scuola "a casa" sono trascorsi fin qui?

Quali sono state le emozioni che hai provato quando è iniziato questo viaggio, cioè quando hai saputo che le scuole sarebbero state chiuse per un po'? Colora la cornice che corrisponde al tuo stato d'animo.



felicità



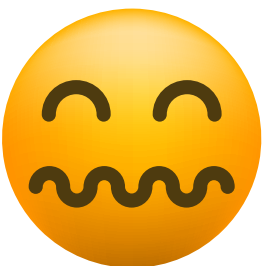
stupore



curiosità



solievo



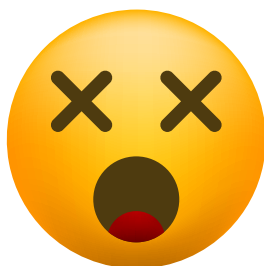
insicurezza



tristezza



preoccupazione

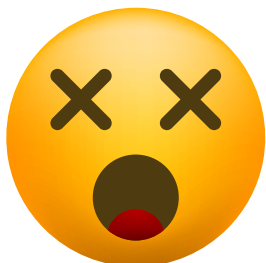


paura



smarrimento

Adesso che è trascorso del tempo, vediamo quali emozioni ti stanno accompagnando giorno per giorno:



paura

Che cosa ti ha fatto o ti fa più paura in questo periodo?

.....

.....

.....



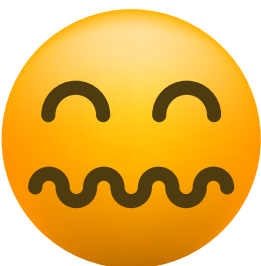
felicità

Che cosa ti rende felice in questo periodo?

.....

.....

.....



insicurezza

Che cosa ti rende insicuro in questo periodo?

.....

.....

.....

Se non sono queste le emozioni principali che provi,
scegli tu le emozioni di cui vuoi parlare e disegna.



noia

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Dove si trovano in questo momento le tue emozioni?
Lei hai condivise con qualcuno?

- ☐ sono nascoste nel mio cuore
- ☐ le ho condivise con la mamma
- ☐ ne ho parlato con i miei genitori
- ☐ non ne ho parlato con nessuno



Che cosa ti manca di più in questo periodo?

.....

.....

.....

.....

Scrivi cinque cose belle che questo periodo ti sta regalando:

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | |



Scrivi cinque cose brutte che stai vivendo a causa di questo periodo:

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | |

Ci sono dei libri che ti hanno fatto compagnia in questi giorni a casa?
Scrivi i titoli qui sotto.

.....

.....

.....

Nella tua graduatoria, a quale assegneresti la medaglia di libro più emozionante?



Riassumi il contenuto in quattro frasi. Se si tratta di un racconto puoi aiutarti con le parole PRIMA – DOPO – SUCCESSIVAMENTE – INFINE.

.....

.....

.....

Ci sono dei compagni della tua classe a cui lo consiglieresti?

.....

Perché?

.....

Scrivi una lettera a qualcuno che non vedi da tempo e che ti manca.
È preziosa.
Gliela consegnerai appena vi incontrerete.



Ora procedi di giorno in giorno.

Disegna un cuore rosso sui giorni in cui hai provato un'emozione "speciale".

Le EMOZIONI sono tutte importanti, belle o meno belle che siano.

Tutte devono essere accolte perché fanno parte di noi e ci aiutano a diventare grandi.

Maggio

2020

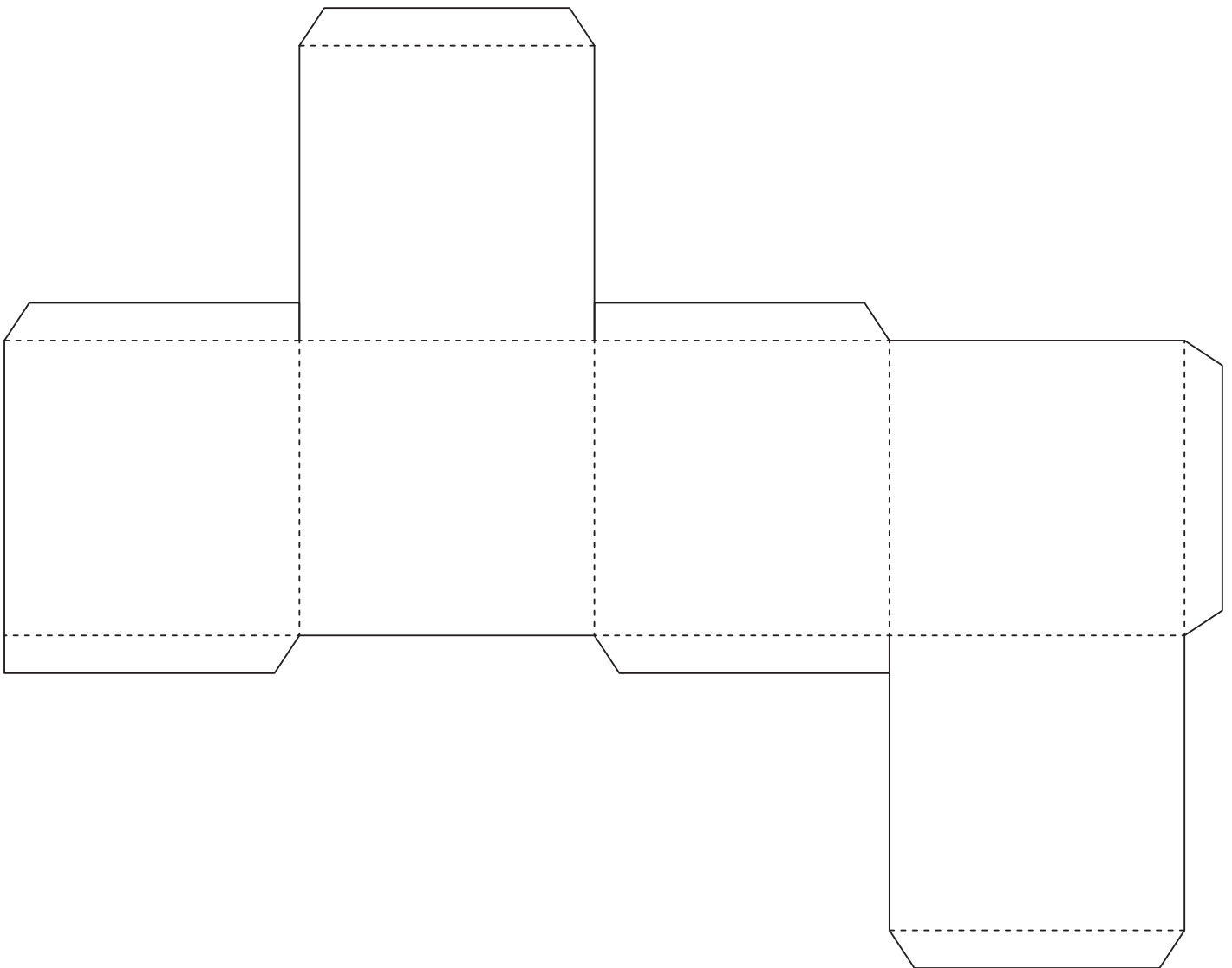
LUN		4	11	18	25
MAR		5	12	19	26
MER		6	13	20	27
GIO		7	14	21	28
VEN	1	8	15	22	29
SAB	2	9	16	23	30
DOM	3	10	17	24	31

GIORNI SPECIALI:

- il perché
- il perché
- il perché
- il perché

La scatola delle emozioni

- 1 Scrivi su ogni faccia della scatola un'emozione.
Esempio:
GIOIA • FELICITÀ • SOLLIEVO • CURIOSITÀ • STUPORE • ANSIA • TIMORE •
TIMIDEZZA • PAURA • ECCITAZIONE • SORPRESA • SERENITÀ • GRATITUDINE
- 2 Ritaglia e assembla la scatola.
- 3 Fai dei bigliettini e scrivi i sogni che ti aspettano alla fine di questo viaggio associandoli ad un'emozione. Esempio:
GIOIA sarà... abbracciare i nonni
FELICITA' sarà...
SOLLIEVO sarà...
- 4 Metti la scatola sul comodino o sulla scrivania. Riapri e leggi i bigliettini nei giorni di tristezza, ti aiuterà a pensare alle cose belle che farai.



Ed infine un giochino per te

Individua nello schema i nomi che trovi scritti sotto e che caratterizzano questo viaggio:

tablet • videolezione • computer • compito • esercizio • on line • collegamento

C	A	T	H	T	L	G	B
D	O	L	A	N	O	E	Q
I	R	M	C	B	D	S	U
V	C	F	P	S	L	V	P
I	O	Z	V	U	O	E	L
D	L	B	Q	A	T	S	T
E	L	U	H	E	G	E	I
O	E	S	M	N	O	R	R
L	G	D	C	Z	L	C	N
E	A	I	O	T	V	I	B
Z	M	P	M	N	U	Z	Z
I	E	G	P	Q	F	I	D
O	N	L	I	N	E	O	T
N	T	C	T	R	L	S	A
E	O	L	O	E	O	C	H