



Alleujament

1 Què creus que està pensant el gripau de la il·lustració de les pàgines 22-23 de l'EMOCIONARI? Acoloreix el fons de la bafarada que et sembli més encertada.

Me les pagaràs!

Ui, per un pè!
Sort...

Me'n vaig, cap de suro! Ací et quedes!

2 Com se sent cada animal en aquesta il·lustració? Relaciona-ho.

gripau	frustrat
cocodril	alleujat

● Ara explica per què creus que se senten així.

3

Relaciona cada situació amb el seu exemple.

Deslliurar-se d'un pes.

Deixar de sentir una amenaça.

Veure que s'allunya un perill.

Acabar un examen.

- Ara escriu tu un exemple de cada situació.

4

Indica quina d'aquestes persones va sentir **alleujament**. Encercla'n el nom.

Ahir els nens de primer van estar a la Casa del Terror... Alguns, com Carles i Anna, ho van passar pipa: s'espantaven de vegades, però també reien. Ester, en canvi, va estar atemorida tota l'estona. Es va passar la ruta plorant. I Tomàs? Tomàs va estar tot el recorregut amb un nus en l'estómac. Quan va sortir es va sentir alliberat i molt content.

- Ara explica per què creus que aquesta persona va sentir **alleujament**. Recorda, l'alleujament suposa la fi d'alguna cosa desagradable.

5

En les oracions següents, substitueix el verb **alleujar** per un altre de significat semblant. Tria'ls d'aquesta llista:

endurir

inquiètar

incorporar

alleugerar

assortir

desfer

recuperar

recordar

volar

reconfortar

● Hauries d'alleujar el pes de la motxilla, hi portes molt de pes!

● M'alleuja saber que puc comptar amb tu.

● Ja m'estic alleujant del constipat.

6

Escriu quatre situacions en les quals hagis sentit **alleujament**.

● Com et senties? Indica-ho.

tranquil

exaltat

alliberat

cansat

alegre

triomfant

7 Escriu **1, 2, 3, 4** i **5** per ordenar la història de l'home sense alleujament.

- Però a la fruiteria li van dir que no podien donar-li res perquè els acabaven de robar els ingressos de tot el mes, quan els portaven al banc en una cartera.
- El vell, tanmateix, li va dir que el que necessitava era una mica de menjar. Així que l'home sense alleujament va anar a cercar-ne.
- Hi havia una vegada un home que no coneixia l'alleujament. Tot va començar perquè un dia, com que volia comprar-se un barret molt car, va robar una cartera amb molts diners.
- Després de moltes peripècies similars, l'home sense alleujament va seure en un banc, paralitzat. No s'ha mogut d'allí. El barret segueix sobre el seu cap.
- Amb els diners robats, es va comprar el barret. Però es va sentir malament pel que havia fet i li va voler regalar el barret a un vell que estava demanant almoïna.

8 Respon les qüestions següents sobre l'home sense alleujament.

- Com podria aconseguir una mica d'alleujament?

- Podria haver evitat estar en aquesta situació? Com?

9 Llegeix les situacions i completa-les.

Àngels està regant les plantes de la seva veïna. Estava encarregada de fer-ho cada dos dies, però en porta quatre sense venir-hi. Un dels rosers està pansit, gairebé mort. Àngels sentirà alleujament si...

Per primera vegada, Andreu estava sol a casa. No estava tranquil. Creia sentir sorolls estranys a cada moment. De sobte, va sentir uns passos pel replà. Estava segur que es dirigien a casa seva. Andreu es va posar tens i es va amagar darrere del sofà. Andreu va sentir un gran alleujament quan...

10 Completa aquesta llista de formes d'expressar alleujament.

1. *Sospirar, expulsar tot l'aire per la boca.*
-
-



Alleujament

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.