



# Lasaitasuna

**1** Zer uste duzu ari dela pentsatzen Emoziotegiko 22-23. orrialdeetako irudiko apoa? Margotu egokiena iruditzen zaizun bunbuiloa.

Larrutik  
ordainduko duzu!

Ene! Ozta-ozta!  
Eskerrak...

Banoa, txoriburu  
arraioa; adio!

**2** Nola uste duzu sentitzen dela irudiko animalia bakoitza? Erlazionatu.

apoa	zapuztuta
krokodiloa	lasaituta

● Orain, azaldu zure ustez zergatik sentitzen diren horrela.

---



---



---



---

**3** Lotu egoera bakoitza bere adibidearekin.

Zama bat gainetik kentzea.  
Mehatxu bat sentitzeari uztea.

Suhiltzaileek sua itzaltzen dutela ikustea.  
Azterketa bat amaitzea.

● Orain, idatzi zuk egoera bakoitzaren adibide bat.

---



---



---

**4** Azaldu pertsona hauetako zeinek sentitu zuen **lasaitasuna**.  
Inguratu haren izena.

Atzo, *Izuaren etxean* izan ziren lehenengo mailako haurrak...  
Batzuek, Gorkak eta Laidak, adibidez, primeran pasatu zuten:  
batzuetan beldurtu egiten ziren, baina barre ere egiten zuten.  
Miren, aldiz, izututa egon zen denbora guztian. Ibilbide osoa  
negarrez igaro zuen.  
Eta Jon? Jonek sabelean korapilo bat izan zuen ibilbide osoan.  
Irten zenean, aske eta pozik sentitu zen.

● Orain, azaldu zure ustez zergatik sentitu zuen pertsona horrek **lasaitasuna**. Gogoratu: lasaitasuna desatsegin gertatzen zaigun zerbait bukatzen denean sentitzen dugun emozioa da.

---



---



---

## 5

Hurrengo esaldietan, kendu **lasaitu** aditza eta erabili esanahi bereko beste bat. Hautatu zerrenda honetan:

gogortu    kezkatu    sartu    askatu    hornitu

desegin    berreskuratu    erlaxatu    gogorarazi    adoretu

- Soka lasaitu egin behar zenuke: estuegi daukazu!

---

- Lasaitu egiten nau ondoan zauzkadala jakiteak.

---

- Oso urduri ikusten zaitut bolada honetan; lasaitu egin behar zenuke.

---

## 6

Idatzi **lasaitasuna** sentitu duzuneko lau egoera.

---



---



---



---

- Nola sentitzen zinen? Markatu.

baketsu

aske

asaldatuta

nekatuta

pozik

garaile

7 Idatzi 1, 2, 3, 4, 5 "lasaitasunik gabeko gizona"ren istorioa ordenatzeko.

- Baina fruta-dendan esan zioten ezin ziotela ezer eman hilabete guztiko diru-sarrerak lapurtu berri zizkietelako, diru-zorro batean banketxera zeramatzatenean...
- Agureak, orduan, jateko zerbait behar zuela esan zion. Hala, lasaitasunik gabeko gizona jateko zerbaiten bila abiatu zen.
- Bazen behin lasaitasuna zer zen ez zekien gizon bat. Kontua kapela garesti bat erosi nahi zuen egun batean hasi zen, kapela hura erosteko diru asko zuen diru-zorro bat lapurtu baitzuen.
- Antzeko beste pasadizo askoren ostean, lasaitasunik gabeko gizona banku batean eseri zen, erabat geldi. Ez da handik mugitu. Kapelak haren buruan jarraitzen du.
- Lapurtutako diruarekin, kapela erosi zuen. Baina gaizki sentitu zen egin zuenagatik, eta eskean zebilen agure bati oparitu nahi izan zion kapela.

8 Erantzun lasaitasunik gabeko gizonari buruzko galdera hauei.

- Nola lor lezake lasaitasun pixka bat?

---

---

- Saihestu zezakeen egoera horretan egotea? Nola?

---

---

9

Irakurri egoera hauek, eta osatu.

Josune bere bizilagunaren loreak ureztatzen ari da. Bi egunez behin ureztatu behar zituen, baina badira lau egun etorri ez dela. Arrosalantareetako bat zimelduta dago, ia hilda. Josunek lasaitasuna sentituko du baldin eta...

---

---

---

Lehenengo aldiz, Koldo etxean bakarrik zegoen. Ez zegoen lasai. Une oro hots arraroak entzuten zituela iruditzen zitzaion. Bat-batean, urrats batzuk entzun zituen eskailburuan. Ziur zegoen bere etxerantz zetozeela. Koldo urduri jarri zen, eta sofaren atzean ezkutatu zen. Koldo asko lasaitu zen...

---

---

---

10

Osatu lasaitasuna adierazteko moduen zerrenda hau.

1. Hasperen egitea, aire guztia ahotik kanporatzea.

---



# Lasaitasuna

## OHARRAK

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Emoziotegiko jarduera-fitxak *Esan zer sentitzen duzun* ibilbidearen parte dira. Ibilbideari buruzko informazio gehiago lortzeko eta fitxa gehiago eta beste material batzuk ikusteko, mesedez, sartu helbide honetan: [http://www.palabrasaladas.com/f/emo\\_eus.html](http://www.palabrasaladas.com/f/emo_eus.html).