



Tristura

1

Begiratu Emoziotegiko 30-31. orrialdeetako irudiari, eta erantzun galderei.

● Zer gertatu dela dirudi?

● Nola sentitzen dira pertsonaiak?

● Zertan nabaritzen duzu?



2

Markatu **tristurarekin** lotzen dituzun hitzak, eta idatzi lotura dutela iruditzen zaizun beste batzuk.

lasaitasuna

malkoak

galera

hutsunea

ikaraldia

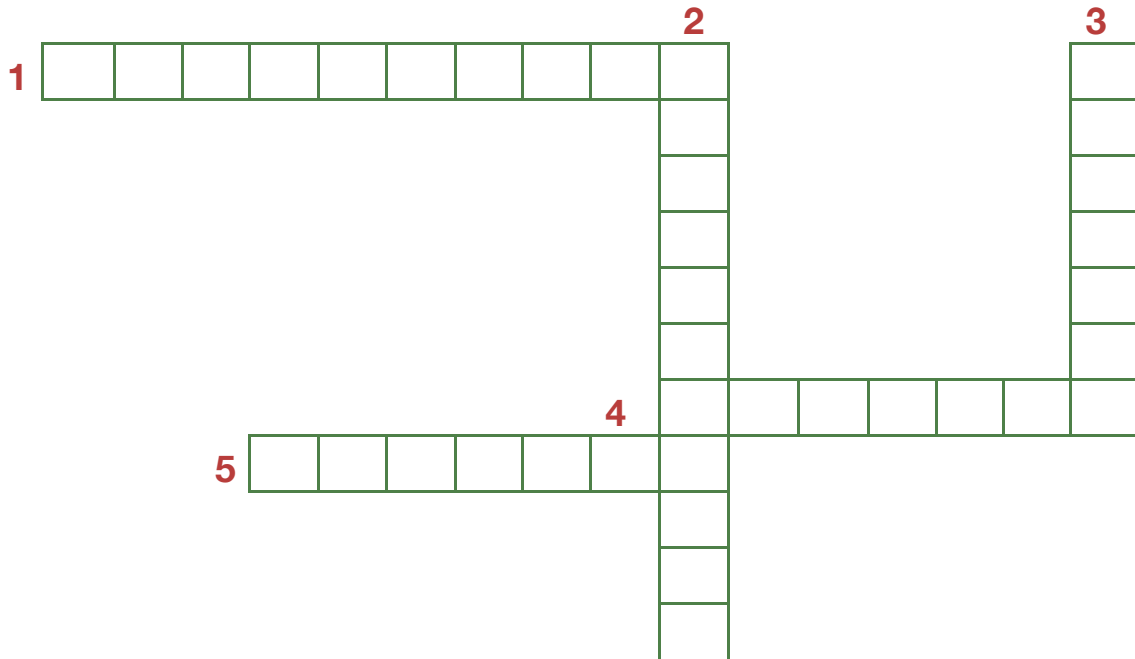
desira

nahigabea

logura

3

Irakurri definizioak, eta osatu gurutzegrama Emoziotegiko 30. orrialdean **tristurari** buruz dauden hitzekin.



- 1 Jakiteko gogoia.
- 2 Pertsonaren gorputz edo gogoaren egoera; umorea.
- 3 Bultzada.
- 4 Norbait besteren gaitzak, nahigabeak edo zoritxarrak deitoratzera eta haietan parte hartzera bultzatzen duen sentimena.
- 5 Izaki baten egiteko edo aritzeko gaitasun edo ahalmen fisikoa.

4

Osatu esaldiak Emoziotegiko 30. orrialdeko testuan dauden hitzekin.

- Tristura da _____, oro har, galtzea.
- Ohikoa da tristura sentitzea _____ edo guretzat garrantzitsua den zerbait galtzen dugunean.
- Triste gaudenean, _____

galtzen dugu, hots, bizitzeko gogoia.

5 Aukeratu **dezepzio** hitza zuzen erabili den esaldia.

- Joanek hamarreko bat atera du natura-zientzietan. Bosteko bat ateratzea espero zuen, eta, beraz, emaitza ikusi duenean, dezepzio handia sentitu du.
- Joanek hamarreko bat atera du natura-zientzietan. Nota hori ateratzea espero zuen, eta, beraz, jakin duenean dezepzio handia sentitu du.
- Joanek seiko bat atera du natura-zientzietan. Hamarreko bat ateratzea espero zuen, eta, beraz, emaitza ikusi duenean, dezepzio handia sentitu du.

6 Orain, eman **dezepzio** hitzaren esanahia zeure hitzez.

7 Kopiatu esaldiak, eta aldatu nabarmendutako hitza beste hitz batekin.

alferrik galdu

desbideratu

hondamena

- Mendian genbiltzala, arretarik gabe gindoazen, eta **galdu** egin ginen.
- Ezin dut **galdu** ikasten jarraitzeko aukera.
- Beste zigor bat gure **galera** izango litzateke: txapelketatik botako gaituzte.

8

Hitz egin lagun edo senitarteko batekin, eta idatzi biok tristatzen zaituzteten hiru gauza.

● Nola gainditu dezakezue tristura?

9

Tristura beste emozio eta sentsazio batzuekin batera etor daiteke. Pentsa itzazu konbinazio hauek gertatzen direneko egoerak:

tristura + jakin-mina → *beste herri batera bizitzera joatea*

tristura + lotsa → _____

tristura + kontzientziako harra → _____

10

Ordenatu hizkiak, **tristuraren** konponbidea zein den jakiteko.

K N T O S M A O L N D E U A

.....

11

Idatzi gutun bat zeure buruari, pozik jartzen zaituzten gauzak gogorarazteko. Triste zaudenean irakur dezakezu.



Tristura

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.