



Kontzientziako harra

1

Hitz-bikote bakoitzetik, aukeratu **kontzientziako harrarekin** lotzen duzuna.

egonezina/ ongizatea

baretasuna / urduritasuna

- Orain, adierazi zergatik sortzen den kontzientziako harra.
- Kontzientziako harra aukera bat behar bezala ez dugula baliatu ohartzen garenean sortzen da.
- Kontzientziako harra zerbait txarra egin dugula ohartzen garenean sortzen da.

2

Adierazi bi pertsona hauetako zeinek senti dezakeen **kontzientziako harra**, eta azaldu zergatik.

Koldo

Behar baino beranduago jaiki naiz. Atzo semeari hitz eman nion gaur goizean parkera eramango nuela, beltxargak nola garbitzen diren ikus zezan. Baina orain ez digu denborarik emango...

Ane

Gaur oso berandu jaiki naiz. Atsedeen hartzeko beharra nuen. Egia da oraindik etxeko lanak ez ditudala egin, baina, gaur larunbata denez... arratsalde osoa dut.

3

Bilatu Emoziotegiko 34. orrialdeko testuan esanahi hauek dituzten hitzak.

● Helburu bat lortzeko plana edo teknika. → _____

● Edozein ekintzaren aurrean senti daitekeen ezinegona. → _____

● Barruan hozkaka sentitzen dugun harra. → _____

● Atsekabe- edo deserosotasun-sentsazioa. → _____

4

Bilatu Emoziotegiko 34. orrialdeko testuan **obsesioaz** hitz egiten duen esaldi bat, eta kopiatu.

5

Markatu **kontzientziako harra** osatzen duten elementuak.

ekintza txarra

damua

ezinegona

aukera galtzea

lapurreta

uko egitea

● Orain, idatzi zer elementuk osatzen duten **damua**.

6 Emoziotegiko 34. orriko testuan, **hozakaka** ari den ezinegon bat aipatzen da, hau da, behin eta berriz hozka egiten duena. Azpimarratu **bir-** edo **ber-** aurrizkiek **behin eta berriz** esanahia duteneko hitzak.

birpentsatu	berreraiki	birpopulatu	berregin
bertsoa	bertutea	berrerabili	berdindu
berretura	birziklatu	birramona	bermatu

7 Markatu itzazu norbaitek estrategia eraginkor bat hartu dueneko egoerak.

- Jonek ikasgaiak gainditu ahal izateko egunero pixka bat ikastea erabaki du. Azkenean, ikasgai guztiak gainditu ditu.
- Ainhoak irina poto batean gorde zuen eta egunero zaintzen zuen, izurriterik ez izateko, baina zomorroz bete zitzaion.
- Leirek ingelesez ikasi behar dituen hitzak idatzi ditu, eta hozkailuan itsatsi ditu. Guztiak dakizki!
- Ikerrek Leireren estrategia kopia du, baina ez du lortzen hitzik ikasterik...

8 Emoziotegiko 34. orrialdeko testuaren arabera, **kontzientziako harra** sentitzen duzunean ezin duzu gogotik kendu egin zenuen ekintza txar hura. Inoiz sentitu zara horrela? Zer egin zenuen?

9 Idatzi ohar bat gaizki egin duzun zerbaitengatik barkamena eskatzeko. Gero, emaiozu barkamena eskatu nahi diozun pertsona horri.

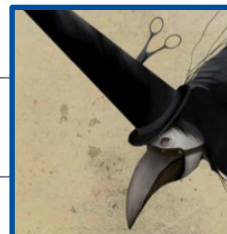
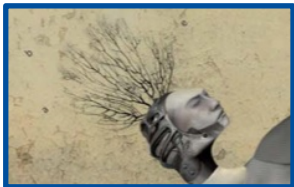
10 Orain, hausnartu, eta erantzun galderai.

● Nola sentitzen zinen barkamena eskatu aurretik?

● Nola sentitzen zara orain?

11

Jarri izenak Emoziotegiko 34-35. orrialdeetako irudiko pertsonaiei, eta idatzi haiek protagonista dituen istorio labur bat. Gehitu zeuk egindako marrazki bat.







Kontzientziako harra

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.