



Nahasmendua

1 Azpimarratu **nahasmenduarekin** erlazionatzen dituzun hitzak.

kaosa

isiltasuna

ordena

desordena

nahaspila

sosegua

iskanbila

anabasa

- Orain, zeuk idatzi **nahasmenduarekin** lotzen dituzun beste hitz batzuk.

2 Emoziotegiko 44-45. orrialdeetako irudiko zer elementuk ematen dute **nahasmendu**-sentsazioa? Egin zerrenda.

3

Zuzendu esaldiak Emoziotegiko 44. orrialdeko testuak dioenarekin bat datozen esaldiak osatzeko.

● Nahasmendua sentimendu-segida ordenatu bat da.

● Nahasmendua berehala ulertzen dugun sentimendu-nahaste bat da.

● Nahastua dagoen norbaitek berehala jakiten du zer gertatzen den.

4

Bilatu letra-zopan Emoziotegiko 44. orrialdeko testuan ageri diren bost hitz, definizio hauei dagozkienak.

1. Gelditzera behartu edo mugimendu bat eragotzi.

2. Maitasunezko edo bihozberatasunezko sentimendua.

3. Ordenarik gabea.

4. Amorru.

5. Miretsi dugun harekiko sentitzen duguna.

G	E	L	D	I	A	R	A	Z	I	M	P
A	L	V	E	T	E	E	E	P	M	E	U
R	M	E	S	I	I	A	D	G	K	Z	X
A	I	O	O	E	R	U	R	P	W	C	G
L	M	I	R	E	S	M	E	N	A	L	O
I	I	I	D	R	V	Y	S	V	C	A	S
Z	V	T	E	J	A	C	E	D	S	C	X
A	E	O	N	L	M	Z	D	E	O	Z	S
R	R	A	A	J	A	X	I	L	I	E	T
W	P	C	T	I	W	B	U	O	T	H	Ñ
W	A	N	U	S	A	T	R	U	M	A	S
O	I	D	A	Q	S	K	R	K	Z	V	S

5

Irakurri testua, eta erantzun galderei.

Emozio berriak

Inoiz sentitu duzu *gorrotomaitasunik* edo *haserrepozik*?

Oso gutxitan sentitzen dugu *gorrotomaitasuna*. Maite dugun pertsona batekiko sentitzen dugu *gorrotomaitasuna*. Izan ere, pertsona horrek, tarteka, *haserrepozik* jartzen gaituzten gauzak egiten ditu. Adibidez, hamar aldiz txiste txar bat kontatzen du. Edo bainua hartzen ari denean zipriztindu egiten gaitu, arropa bustitzeko. Egiten duen horrek haserrarazi egiten gaitu, ezta? Baina poztu ere egiten gaitu. Tarte labur batez haserretu egiten gara, baina berehala pasatzen zaigu haserre hori.

● Zer bi emozio berri aipatzen ditu testuak?

● Zeren nahasketa da emozio horietako bakoitza?

● Inoiz sentitu duzu halakorik?

6

Orain, sortu zuk emozio konplexu bat, jarri izena emozio horri, eta esan zertan datzan.

7 Irakurri Koldori gertatzen zaiona, eta erantzun galderei.

Ez dakit zer gertatzen zaidan. Nahasita nago. Nire arreba Saioak olerki-lehiaketa bat irabazi du eskolan. Guztiek diote oso polita dela haren olerkia, eta oso argia dela Saioa... Badakit harengatik poztu beharko nukeela, baina triste sentitzen naiz nigmatik. Zergatik ez nuen nik irabazi? Baina, noski, onartu beharra daukat nire arreba oso azkarra dela. Eta oso ondo moldatzen da hitzekin...

● Zer uste duzu sentitzen duela Koldok? Markatu.

poza

nahasmendua

bekaizkeria

beldurra

harrotasuna

onarpenik eza

● Uste duzu Koldok ondo azaldu duela zer sentitzen duen? Zergatik?

8 Hurrengoan, nahasita sentitzen zarenean, itzuli hona, eta saia zaitez zure emozioa aztertzen, Koldok egin zuen bezala.

9

Aukeratu emozio-nahaste bat sentitu duzuneko lau egoera, eta saia zaitetz egoera horiek aztertzen.

1.

2.

3.

4.

10

Orain, idatzi emozio-konbinazio hauek senti ditzakezun egoerak.

babesik eza + beldurra =

haserrea + lotsa =

bahardadea + sosegua =
