



Gozamena

1

Begiratu Emoziotegiko 90-91. orrialdeetako irudiari, eta erantzun galderei.

- Zertan ari dira pertsonaiak?

- Ondo pasatzen ari direla uste duzu? Zertan nabari duzu?

2

Har ezazu gehien gustatzen zaizun edariaren basokada bat. Mantso edan, eta dastatu. Gero, erantzun galdera hauei.

- Hotza edo beroa dago?

- Zer zapore du? Gozoa, mingotsa edo garratza da?

- Zer sentitzen duzu ahoan edari hori dastatzen duzunean? Atsegina da, mina da, kilimak egiten ditu?

3 Irakurri Emoziotegiko 90. orrialdean **gozamenari** buruzko testua, eta erantzun galderei.

● Zer bi emoziok osatzen dute gozamena?

● Zerk eragiten du gozamena?

● Zer motatako jarduerak eragiten dute gozamena?

● Zer behar da gozamena nabaritzeko?

4 Hurrengo esaldietan, kendu **itzali** aditza eta erabili esanahi bereko beste bat.

● Garbigailua bat-batean itzali zen.

● Suhiltzaileek sua itzali zuten.

● Ordura arte oihuka ari zen arren, Mikelen ahotsa azkar itzali zen aita iritsi zenean.

5 Lotu jarduera bakoitza ematen duen **gozamen**-motarekin.

- Amari besarkada bat ematea. amets egitea
- Aitonarekin xakean jolastea. gauza politak ikustea
- Emoziotegiko irudiak ikustea. arazoak konpontzea
- Zure bizitza Marten nolakoa izango litzatekeen irudikatzea. jolastea
- Mahai bat nola muntatu asmatzea. emozioak sentitzea

6 Emoziotegiko 90. orrialdeko testuak zenbait motatako **gozamenaz** hitz egiten du. Lotu mota bakoitza dagokion adjektiboarekin.

- amets egitea gozamen emozionala
- gauza politak ikustea olgeta-gozamena
- arazoak konpontzea gozamen estetikoa
- jolastea gozamen psikikoa
- emozioak sentitzea gozamen intelektuala

7 Orain, eman zuri **gozamen**-mota horiek ematen dizkizuten jardueren adibideak.

- gozamen psikikoa → _____
- gozamen estetikoa → _____
- gozamen intelektuala → _____
- olgeta-gozamena → _____
- gozamen emozionala → _____

8 Galdetu lagun bati zerk ematen dion gozamena eta zergatik. Idatzi.

9 Orain, aukeratu zure lagunari gustatzen zaizkion gauzetatik bat, eta egin ezazu arretaz, gozamena bilatzeko. Gero, erantzun galderei.

● Gozamena sentitu duzu? Nolakoa izan da?

● Asko kontzentratu behar izan duzu? Zergatik?

● Uste duzu egin duzun horrek gozamena emango dizula hemendik aurrera?

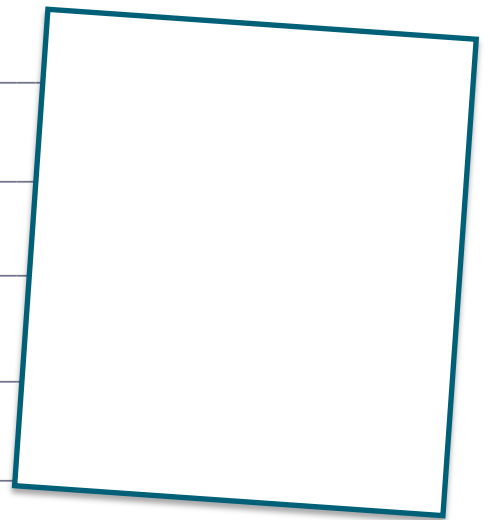
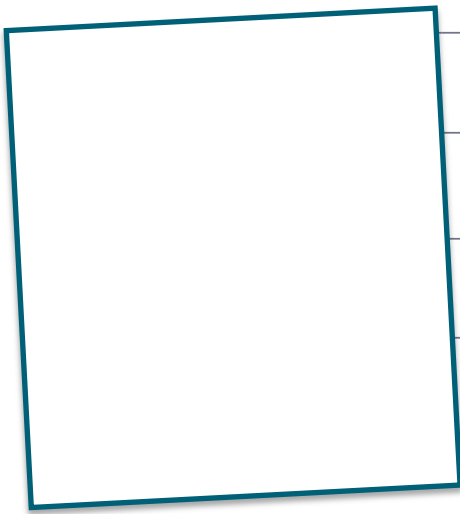
● Uste duzu beti gauza berberak emango dizutela gozamena? Zergatik?

10

Egin gozamina eragiten duten gauza txikien zerrenda bat, eta apaindu marrazkiekin. Bilatu itzazu zure inguruan. Gauza horiek guztiek bi baldintza bete behar dituzte:

- Doakoak izan behar dute.
- Edonork eskuratzeko modukoak izan behar dute.

Gozamina eragiten duten gauza txikien zerrenda



Handwritten lines for notes or additional information, consisting of several horizontal lines across the page.



Gozamena

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.