

VOLPE E LA PAURA

Volpe stava per uscire per andare a una festa nel bosco, quando, all'improvviso, un forte rumore la spaventò. Corse in salotto e vide la finestra spalancata e la tenda svolazzare. Si avvicinò per richiudere la finestra e, affacciandosi, vide qualcosa di strano agitarsi tra i rami di un albero poco lontano. A Volpe, che aveva sempre paura di tutto, iniziarono a tremare i baffi, poi le zampe e persino la punta della coda! Quando la paura fu troppa, nascose la testa sotto la coperta e rimase lì, immobile. Non vedendola arrivare alla festa, il suo amico Tasso corse a cercarla a casa.

– Sei in ritardo, Volpe!

Volpe non si mosse dal suo nascondiglio e rispose: – Tasso, amico mio, scappa! Ho visto qualcosa di spaventoso laggiù nel bosco!

Luca Mazzucchelli, *La paura che diventa coraggio*, Giunti (rid. e adatt.)

- **Volpe sente un rumore forte, vede dalla finestra aperta qualcosa di strano agitarsi tra i rami di un albero poco lontano e si spaventa. Perché, secondo te?**

Perché ha visto nel bosco qualcosa di pauroso.

Perché immagina che nel bosco ci sia qualcosa di spaventoso.

Perché è sicura che nel bosco ci sia un pericolo.

- **Sottolinea che cosa succede al corpo di Volpe a causa della paura.**
- **Rispondi a voce o sul quaderno.**

Volpe aveva sempre paura di tutto. Tu di che cosa hai paura? Perché?

TASSO E LA PAURA

Le **emozioni** nascono da un meccanismo mentale. La vista di un pericolo, per esempio, attiva l'emozione della paura e ci fa agire di istinto per metterci in salvo.

- Volpe ha sempre paura di tutto, così alla fine ha paura della paura! Leggi che cosa dice Tasso a Volpe e commenta sui puntini.
 - Più scappi dalla paura e più lei diventa forte! Scappare da ciò che ti spaventa, non farà andare via la paura.

Significa che

Sei d'accordo? Perché?

- Una volta avevo paura del buio... poi ho scoperto che è solo nella notte scura che posso vedere il volo delle lucciole o il bagliore delle stelle.

Significa che

- Perché non provi ad avvicinarti a ciò di cui hai paura un po' alla volta? Appena senti che la paura è troppa, fermati. Quando il timore si farà più piccino, troverai il coraggio di fare un altro passo.

Significa che

Sei d'accordo? Perché?

DOMANDE FOLLI

- Leggi le domande e rispondi a voce insieme a compagne e compagni. Spiega il perché delle tue risposte.

Preferisci...

- essere in grado di parlare tutte le lingue del mondo

oppure

- riuscire a parlare con gli animali?

- un ippopotamo che ti lecca la faccia

oppure

- un rospo che ti lecca i piedi?

- vivere in una casa senza finestre

oppure

- vivere in una casa senza porte?

- guardare un cartone animato senza audio

oppure

- ascoltare un cartone animato senza immagini?

- scoprire che i tuoi genitori sono degli agenti segreti

oppure

- che i tuoi insegnanti sono degli alieni?

Cosa preferisci? Il famoso gioco delle domande folli, Funtastic Editions

EMOZIONI PRIMARIE

- Leggi tutti i modi in cui si esprimono le emozioni primarie, poi scrivile al posto giusto.

paura • gioia • sorpresa • tristezza • rabbia • amore • disgusto

-: accettazione, fiducia, gentilezza, affinità, adorazione
-: pena, dolore, malinconia, solitudine, disperazione
-: shock, stupore, meraviglia
-: risentimento, ira, irritazione, indignazione, fastidio, irritabilità, ostilità, odio
-: felicità, sollievo, contentezza, divertimento, soddisfazione, entusiasmo
-: disprezzo, sdegno, avversione, ripugnanza, schifo
-: ansia, timore, nervosismo, preoccupazione, tensione, spavento, terrore, panico

- Scegli e disegna sul quaderno un simbolo per rappresentare ognuna di queste emozioni. Può essere un oggetto, un fiore, un animale...



Paura, gioia, sorpresa, tristezza, rabbia, amore e disgusto sono emozioni primarie, cioè sono presenti in tutti noi fin dalla nascita.

EMOZIONI SECONDARIE

- Leggi i nomi di alcune emozioni secondarie, poi scrivi vicino alle definizioni.

delusione • gelosia • offesa • nostalgia • allegria • invidia • speranza

-: piena soddisfazione.
-: forte desiderio di avere ciò che possiede un altro.
-: paura di perdere qualcuno o qualcosa a cui teniamo.
-: fiducia che un evento migliori.
-: maltrattamento, danno che si provoca a una persona, con comportamenti o con parole.
-: malessere causato dal desiderio di qualcosa o qualcuno che non c'è.
-: si prova quando non si avvera una cosa desiderata.

- Scegli due emozioni che hai provato recentemente e racconta a voce quando è capitato.



Le emozioni secondarie nascono dalla combinazione delle emozioni primarie, si sviluppano con la crescita del bambino e sono collegate ad avvenimenti esterni.

GLI OCCHIALI DEL BUONUMORE

Gli ottimisti hanno ragione.

E anche i pessimisti.

Sta a voi scegliere quale dei due essere!

Harvey B. MacKay



Immagina di indossare degli **occhiali speciali** che ti aiutano ad apprezzare tutto ciò che ti circonda e metterli ogni volta che vuoi migliorare il tuo stato d'animo. Se vuoi aiutare la tua immaginazione, utilizza degli occhiali veri a cui avrai dato questo potere speciale. Con l'aiuto di queste nuove lenti dovrai impegnarti a notare i dettagli positivi di gesti e azioni quotidiane alle quali di solito non dai molta importanza.

- Mentre fai l'esercizio, presta attenzione a come ti senti prima e dopo aver indossato gli occhiali e annota le tue considerazioni qui sotto o sul quaderno.

Se durante la tua giornata qualcosa va storto, sperimenta la magia dei tuoi nuovi occhiali, cercando di vedere cosa c'è di buono in un evento apparentemente negativo!

5 minuti per te. Diario della consapevolezza, Santoro London

PRIMA:

.....

.....

DOPO:

.....

.....

LA TUA CULTURA

Il modo di vivere e comportarsi, le cose in cui si crede, ciò che si mangia e si indossa, così come la lingua che si parla e la musica che si ascolta fanno parte della cultura. Nel mondo ci sono centinaia di culture diverse: è la loro varietà e molteplicità che rende il mondo un posto stimolante, vivace... pensa che noia se ci fosse una sola cultura!

Marie Murray-Hanane Kai, *Culture e diversità*, EDT

• Pensa per un momento alle tue abitudini, poi rispondi alle domande.

- Di quali materiali è fatta la casa in cui vivi e che aspetto ha?

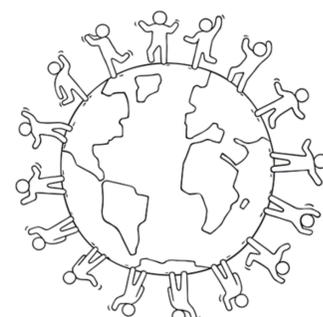
- Chi vive con te?

- Quali cibi mangi di solito a cena?

- Quale lingua o quali lingue parlate in famiglia?

- Quali festività celebrate?

Le risposte che hai dato a queste domande possono sembrarti ovvie, ma hai mai pensato che potrebbero apparire strane a qualcun altro che vive in una parte diversa del mondo o di Italia?



SALUTI

Non ci si saluta in tutto il mondo con “Ciao” o “Hello” né agitando una mano in aria.

Ogni popolo ha la sua maniera.

I **tibetani** mostrano la lingua e uniscono le mani, mettendole sul petto per mostrare che “vengono in pace”.

Nelle **Filippine** quando si salutano le persone anziane si prende la loro mano e la si posiziona sulla propria fronte, chinandosi dinnanzi a loro per dimostrare rispetto e riverenza.

In **Giappone** le persone si salutano tra di loro con un inchino, la cui ampiezza e durata dipendono dalla persona che si sta salutando.

In **Oman**, gli uomini spesso si salutano sfregando i loro nasi l'uno contro l'altro. In **Nuova Zelanda** la tradizione **Maori** per salutarsi è simile a quella dell'Oman, ma qui entrano in contatto anche le fronti e le due persone si guardano dritte negli occhi.

In **Malesia** sono le dita delle mani ad entrare in contatto e poi le proprie mani vengono portate al cuore. Questo gesto simboleggia che le persone si salutano dal profondo del loro cuore.

Molti pensano che in **Groenlandia** ci si saluti sfregando i rispettivi nasi, ma non è così! Il saluto consiste nell'appoggiare il naso e il labbro superiore sulla guancia (o sulla fronte) dell'altra persona e inspirare.

blog.opodo.it/modi-di-salutarsi-nel-mondo/



- Cerca sull'atlante dove si trovano i luoghi del mondo citati dall'articolo.
- Inventa un modo tutto tuo per salutare qualcuno con affetto!