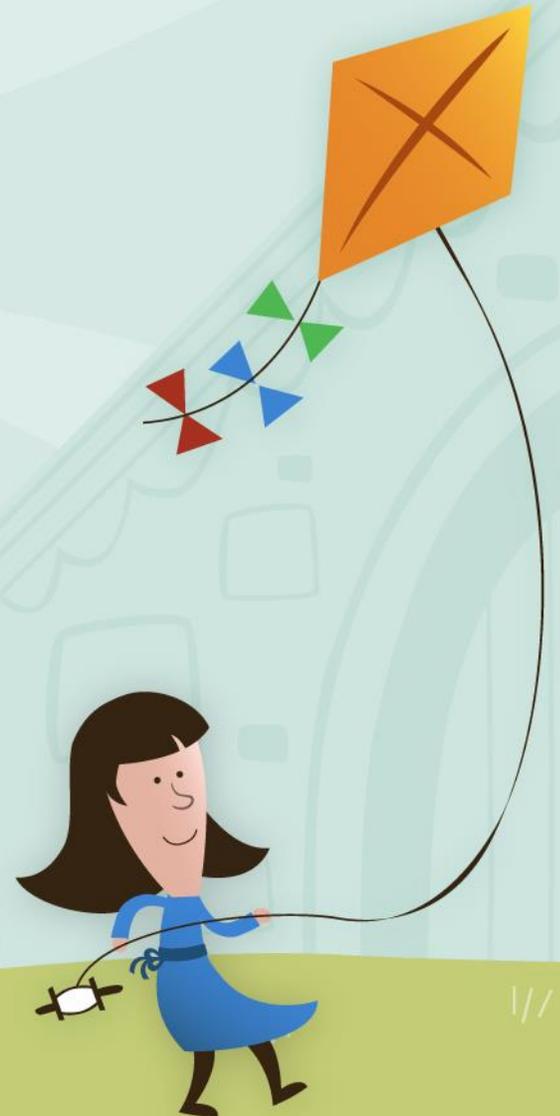


Prendi un'emozione...

*Un progetto delle classi seconde dell'Istituto
Comprensivo Manzoni*

Scuole Primarie Bergonzi, Pascoli e Ada Negri



Riflettiamo insieme...Che cos'è un'emozione?

*Sono dei sentimenti
che provi*

*Una cosa che tu esprimi
quando sei arrabbiato o
triste...*

*Le emozioni sono i
sentimenti e possono
essere cattivi o dolci.*

*Anche
l'amore è
un'emozione!*

*E' come il primo giorno
della seconda a scuola.
Io ero emozionata come il
giallo.
Io mi sentivo gialla.*

*Tristi, felici, tutti
abbiamo emozioni
dentro di noi...*

*E' come se hai paura e ti fa
male la pancia oppure se c'è
una
festa o se hai paura ti viene
qualcosa nella pancia...*

*E' tipo quando sei felice,
contento oppure arrabbiato o
triste
quelle sono le emozioni, anche
quando hai paura.*

*Tipo quando vai a
scuola in un posto
nuovo magari hai
paura...*

*E' tipo qualcosa che provi
dentro di te, alcune sono
belle e alcune sono brutte.*



L'alfabeto delle emozioni

B come **B**ella 

C come **C**AREZZE 

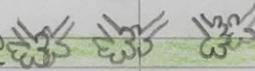
D come **D**ono 

E come **E**MOZIONE 

F come **F**erice 

G come **G**ioia 

H come **H**o 

I come **I**nsieme 

L come **L**eggeri  SEMPRE SINCERI

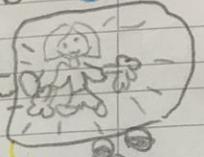
M come **M**ano  AIUTARE

N come **N**omi  CHIARA DAVIDE

O come **O**ffrire 

P come **P**arole  HELLO

Q come **Q**uiete 

R come **R**ispetto 

S come **S**orridi 

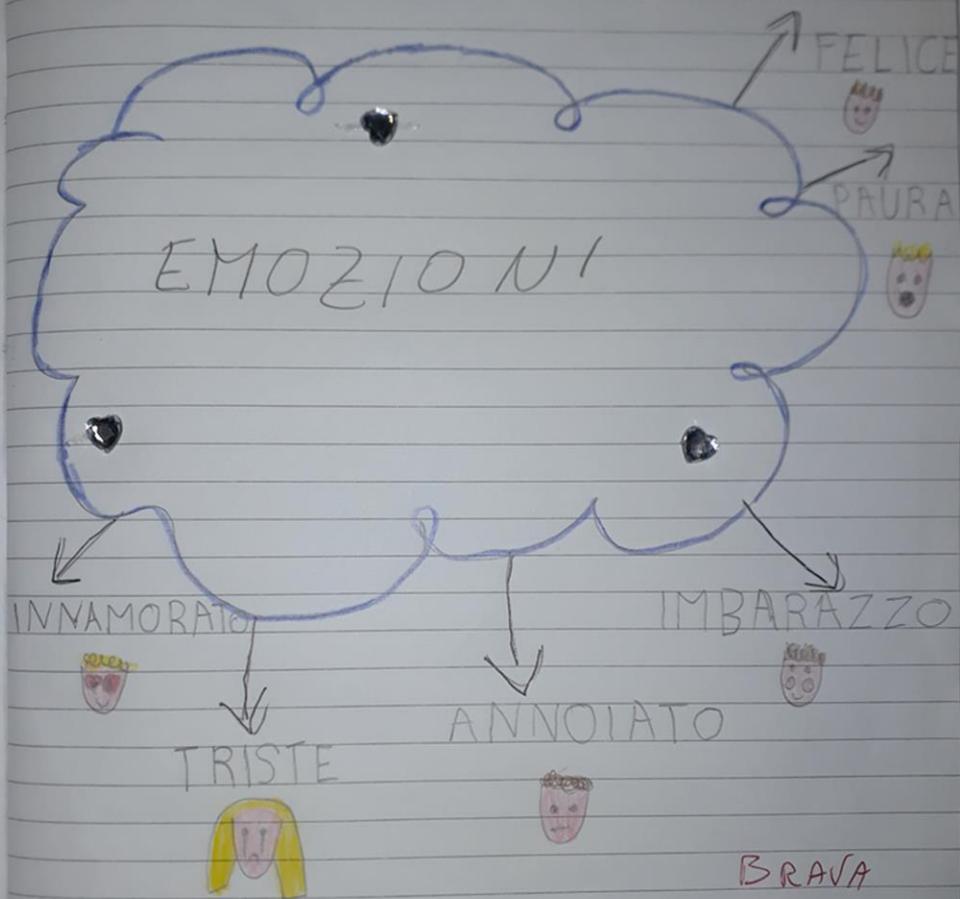
T come **T**esoro 

U come **U**niti 

V come **V**edere 

Z come **Z**ucchero 

GIOVEDÌ 17 SETTEMBRE



GIOVEDÌ 24 SETTEMBRE

ALFABETO DELLE EMOZIONI

A = COME AMORE

B = COME BATTICUORE

C = COME COMMOZIONE

D = COME DI VERTIMENO

E = COME EMOZIONE

F = COME FELICITÀ

G = COME GELOSIA

H = COME HURRA

I = COME IMBARAZZO

L = COME LAGNA

M = COME MALINCONIA

N = COME NOIA

O = COME OFFESA

Cantiamo le emozioni!

PRENDI UN'EMOZIONE

CERTE VOLTE IL VISO CAMBIA COLORE
ED IL CUORE PRENDE VELOCITA'
NELLA PANCIA C' E' QUALCOSA DI STRANO
NON E' FAME, MA CHISSA' CHE SARA'.

COSE CHE TI FANNO RABBRIVIDIRE
O TI METTONO UNA FIFI BLU
UN SALUTO CHE TI FA BALBETTARE
RISATINE CHE NON SMETTONO PIU'.

SE SUCCEDA CHE NON RIESCI A STARE FERMO
ASPETTANDO QUALCHE NOVITA'
SE LA BOCCA PIU' NON SMETTE DI PARLARE
QUANDO SCOPPI PER LA FELICITA'.

PRENDI UN'EMOZIONE, CHIAMALA PER NOME
TROVA IL SUO COLORE E CHE SUONO FA
PRENDILA PER MANO, SEGUILA PIAN PIANO.
SENTI COME NASCE, GUARDA DOVE VA.

PRENDI UN'EMOZIONE E NON MANDARLA VIA
SE CI VUOI GIOCARE, FAI CAMBIO CON LA MIA.
PUOI SPIEGARLA A CHI NON LA SA
E TUTTA LA VITA VEDRAI
UN' EMOZIONE SARA'.

LE EMOZIONI SONO L'ARCOBALENO
CHE COLORA IL CIELO DENTRO DI NOI
SONO NUVOLE, SONO IL SERENO
SONO IL SALE E IL PEPE DI CIO' CHE FAI.

C'E' LA RABBIA CHE NON RIESCI A CAPIRE
E NON SAI SE POI TI PASSERA'
MA DAVVERO BASTA SOLO PARLARE
E LA SOLUZIONE SI TROVERA'.

SE LE COSE NUOVE FANNO UN PO' PAURA
TIRA FUORI LA CURIOSITA'
OGNI GIORNO E' DAVVERO UN'AVVENTURA
IL DOMANI TI SORPRENDERA'.

PRENDI UN'EMOZIONE, CHIAMALA PER NOME
TROVA IL SUO COLORE E CHE SUONO FA
PRENDILA PER MANO, SEGUILA PIAN PIANO
SENTI COME NASCE, GUARDA DOVE VA.

PRENDI UN'EMOZIONE E NON MANDARLA VIA
SE CI VUOI GIOCARE, FAI CAMBIO CON LA MIA
PUOI SPIEGARLA A CHI NON LO SA
E TUTTA LA TUA VITA VEDRAI

QUALCHE VOLTA (QUALCHE VOLTA)
NON CAPISCI (NON CAPISCI)
L'EMOZIONE CHE C'E' DENTRO DI TE (DENTRO DI TE)
FORSE E' SOLO (FORSE E' SOLO)
PERCHE' CRESCI
E CON OCCHI SEMPRE NUOVI IL MONDO SCOPRIRAI

PRENDI UN'EMOZIONE, CHIAMALA PER NOME
TROVA IL SUO COLORE E CHE SUONO FA
PRENDILA PER MANO, SEGUILA PIAN PIANO
SENTI COME NASCE, GUARDA DOVE VA

PRENDI UN'EMOZIONE E NON MANDARLA VIA
SE CI VUOI GIOCARE, FAI CAMBIO CON LA MIA
PUOI SPIEGARLA A CHI NON LO SA
E TUTTA LA VITA VEDRAI
UN' EMOZIONE SARA'.

Conversazione dopo l'ascolto della canzone

- *«Parlava degli amici»*
- *«Parlava di emozioni che cambiano i colori»*
- *«Io ho sentito emozione»*
- *«Ho capito che parla di emozioni e che la bambina spiega cosa le viene quando ha le emozioni»*
- *«Parlava di emozioni che sono di tanti colori»*
- *«Mi è piaciuto un pezzo: sempre di più cresci...»*
- *«A me è piaciuto quando dice “prendi un'emozione e non portarla via” perché tante emozioni sono belle...»*

A ogni emozione il suo colore



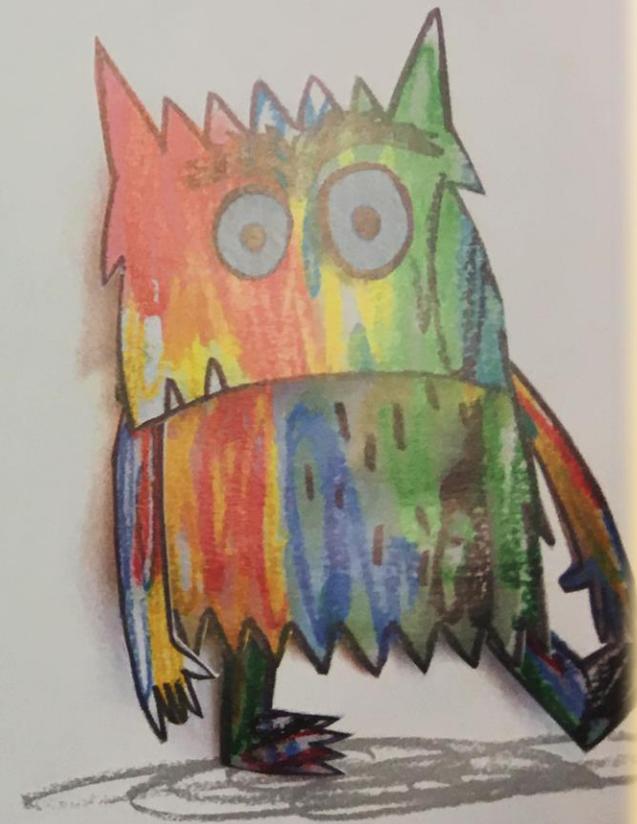


Emozioni «inclusive» grazie alla CAA (Comunicazione Aumentativa Alternativa)

Questo è il mostro dei colori.

Oggi si è svegliato di umore strano,
è confuso, stralunato...

Non riesce a capire che cosa gli succede.

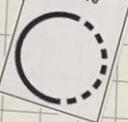


30 SETTEMBRE
ALFABETO DELLE

alfabeto
 delle
 emozioni

ABC... 

a

come 

amici 



b

come 

baci 



c

come 

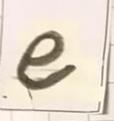
carezza 

d

come 

dono 

EMOZIONI

e 

come 

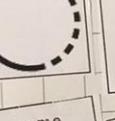
emozione 

f

come 

felice 

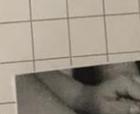
g

come 

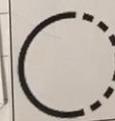
gioia 

h

come 

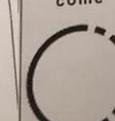
ho 

i

come 

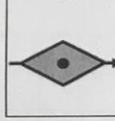
insieme 

L

come 

leggeri 

MARTEDÌ 6 OTTOBRE 2020
POESIA DELLE EMOZIONI

se 

mi 

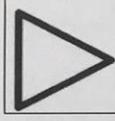
arrabbio 

e 

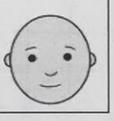
pesto 

i 

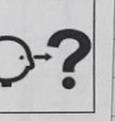
piedi 

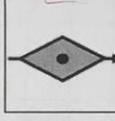
il 

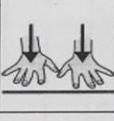
mio 

viso 

tu 

lo vedi 

se 

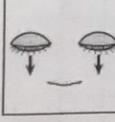
sono 

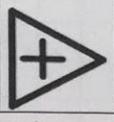
solo 

e 

ho 

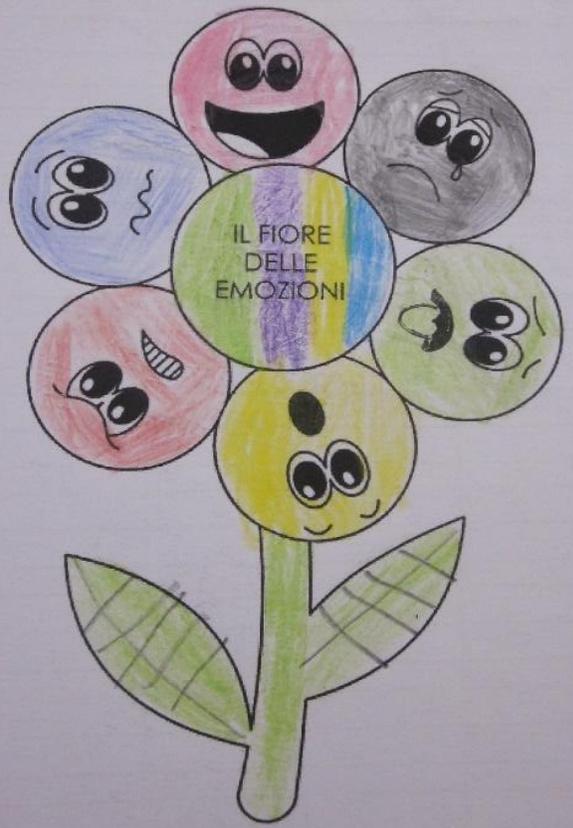
paura 

chiudo 

gli 

occhi 

4 colori delle emozioni



giovedì 24 settembre



Emozioni...In rima!

Le EMOZIONI

Le emozioni sono infinite
puoi trovarle anche fiorite
Le emozioni sono colorate
puoi scoprirle anche profumate
Le emozioni sono vellutate
puoi toccarle anche d'estate
Le emozioni sono parole
puoi viverle anche al sole.
Rabbia e tristezza sono pungenti
gioia e allegria le più divertenti
Le emozioni sono un respiro profondo
palpitano nei cuori di tutto il mondo

Mania Ruggi

BRAVA



FILASTROCCA DELLE EMOZIONI

SE SONO TRISTE UNA LACRIMA SCENDE,
MA SE ESCE IL SOLE IL SORRISO SPLENDE.
BRACCIA CONSERTE SE SONO ARRABBIATO,
MA SE HO PAURA TRATTENGO IL FIATO.
SPALANCO GLI OCCHI: SORPRESO MI SENTO,
POI CON GLI AMICI GIOCO CONTENTO.
LE PROVAN TUTTI QUESTE EMOZIONI,
ADULTI, BAMBINI, ALLEGRI O MUSONI!

LEGGI LA FILASTROCCA E PROVA A MIMARE TU LE EMOZIONI DI CUI SI PARLA,
POI RAPPRESENTA CON UN DISEGNO:

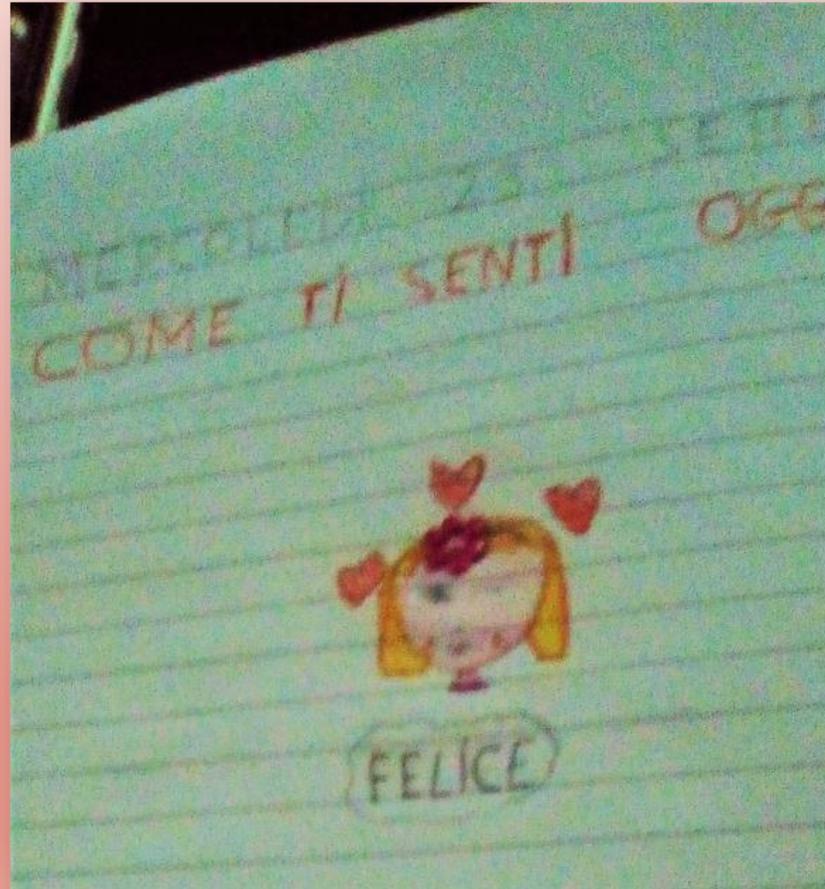


FILASTROCCA DELLE EMOZIONI

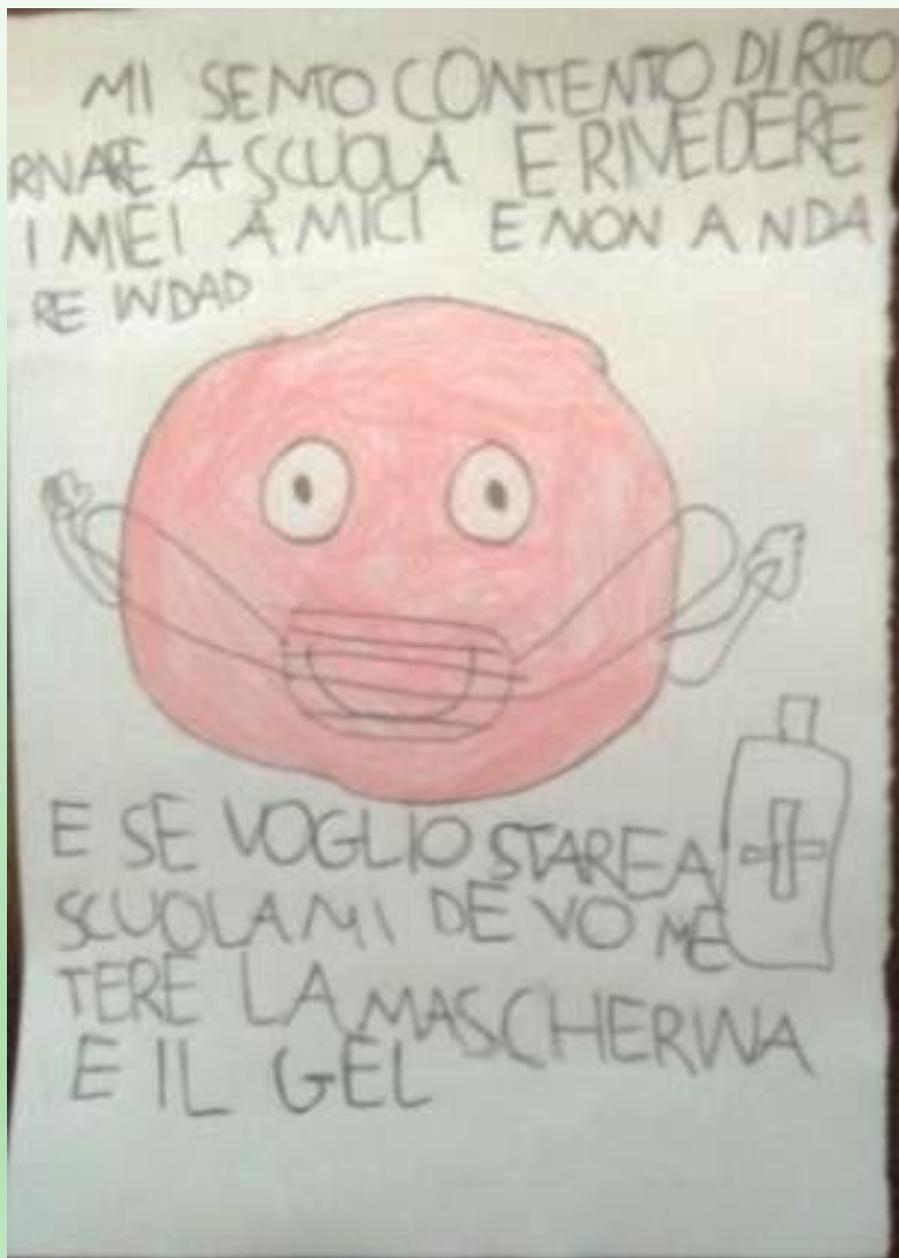
FILASTROCCA DELLE EMOZIONI
PER BAMBINI ALLEGRI O MUSONI.
SE SON TRISTE UNA LACRIMA SCENDE,
MA SE ESCE IL SOLE IL SORRISO SPLENDE.
BRACCIA CONSERTE SE SONO ARRABBIATO,
MA SE HO PAURA TRATTENGO IL FIATO.
SPALANCO GLI OCCHI SORPRESO MI SENTO,
POI CON GLI AMICI GIOCO CONTENTO.
LE PROVAN TUTTI QUESTE EMOZIONI,
ADULTI, BAMBINI, ALLEGRI O MUSONI.
E PER FINIRE LA FILASTROCCA
FARE UN GIRÒ ORA MI TOCCA!
BATTO LE MANI, FACCIÒ UN SALTINO
E QUI CONCLUDO CON UN INCHINO.



Come ti senti oggi?



Come sono cambiate le nostre emozioni con l'arrivo del Coronavirus...



Racconti di emozioni tra DAD e scuola in presenza

- *«Sono felice solo ora che sono a scuola di nuovo con tutte le maestre e i miei compagni!»*
- *«Mi piaceva stare a casa ma mi mancavano i compagni e le maestre...»*
- *«Io non ce la facevo più a stare senza di voi!»*
- *«Meglio a scuola che sul tablet!»*
- *«E' bello stare tutti a scuola dal vivo!»*
- *«Sono contento di stare con i miei amici!»*

STIAMO BENE A SCUOLA



STIAMO BENE A SCUOLA



STIAMO BENE A SCUOLA



Alla scoperta delle emozioni con Zeb

Lettura e riflessione in classe

*Zeb è molto **triste** perché deve partire e non vuole lasciare la mamma...*

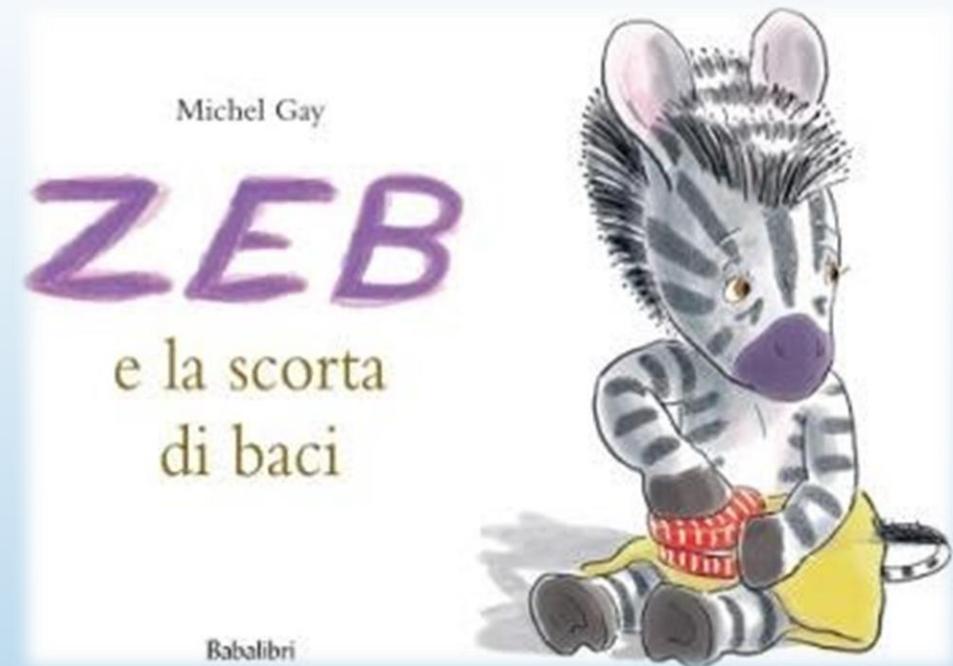
Si perché deve partire da solo... ma se andava a scuola non deve aver paura, conosce i suoi amici e le maestre...

*La mamma gli ha dato una scatola di baci per quando si sentiva **triste**...*

*Ma lei partiva... noi siamo tornati a scuola... e non siamo **felici**...*

Ma tanto tempo a casa è stato un po' bello e un po' triste, però ci vedevamo con il computer, era bello lo stesso.

*Mi piace ma è meglio a scuola ti senti più **allegro**, tutti insieme e felici.*



Ricordando «Sei folletti nel mio cuore» Ripresa di un percorso portato avanti in DAD

Ins. La storia dei sei folletti? Non la ricordo bene...

Ma sì quella di Toni...

No si chiama Tommy e tutti lo prendevano in giro perché era sensibile...

Ins: sensibile cosa significa?

Significa un po' triste e a volte un po' felice nel suo cuore vivono sei folletti...

Quando sono solo e non gioco con nessuno sono anche come Tommy...

Nel mio cuore vive Gaietto a volte e a volte Lacrimoso quando mi fanno arrabbiare...

Poi quando sono tornato a scuola mi batteva forte il cuore come Tremolino...

Il mio cuore batteva un po' come Gaietto che è sempre felice...

Ins. Ti batteva il cuore?

Si come quando ti senti con un'emozione... poi ti passa quando diventi o triste o felice o arrabbiato...



Ricordando le emozioni della DAD

Non è stato bello lavorare da lontano...

È stato tanto bello e tutti siamo felici anche quando il computer ci ha fatto una foto e ridevamo tutti contenti...

E poi eravamo tutti che ridevamo perché L. per fare la foto ci faceva tanto divertire..

Poi ha detto che le maestre erano felici di vederci felici...

Io ero molto emozionato e avevo una trema che mi faceva tanto ridere...

Era una foto tanto felice era come a scuola tutti insieme...



Poi è stato bello quando siamo tornati...

Sono felice di vedere tutti i miei amici... ma non si vede quando ridiamo...

Si ma se teniamo bene la mascherina poi siamo tutti più felici e possiamo giocare e ridere tanto che si vedono i denti...

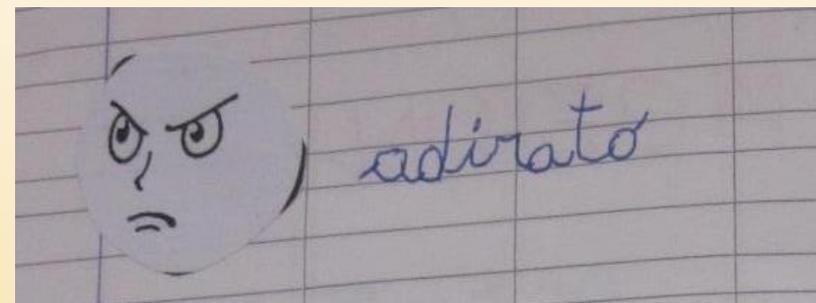
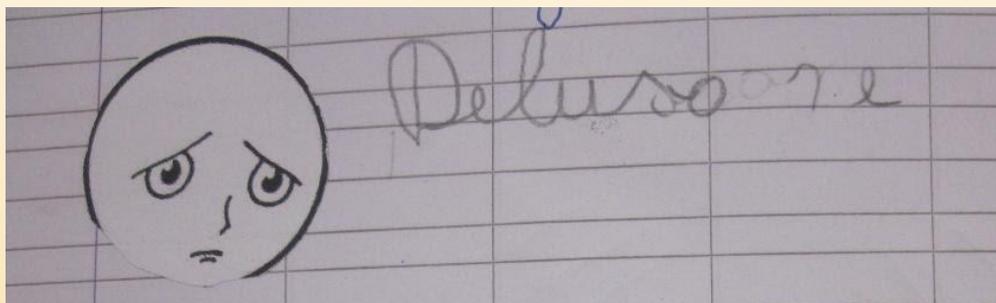
E non siamo più come Tremolino che abbiamo paura del virus...

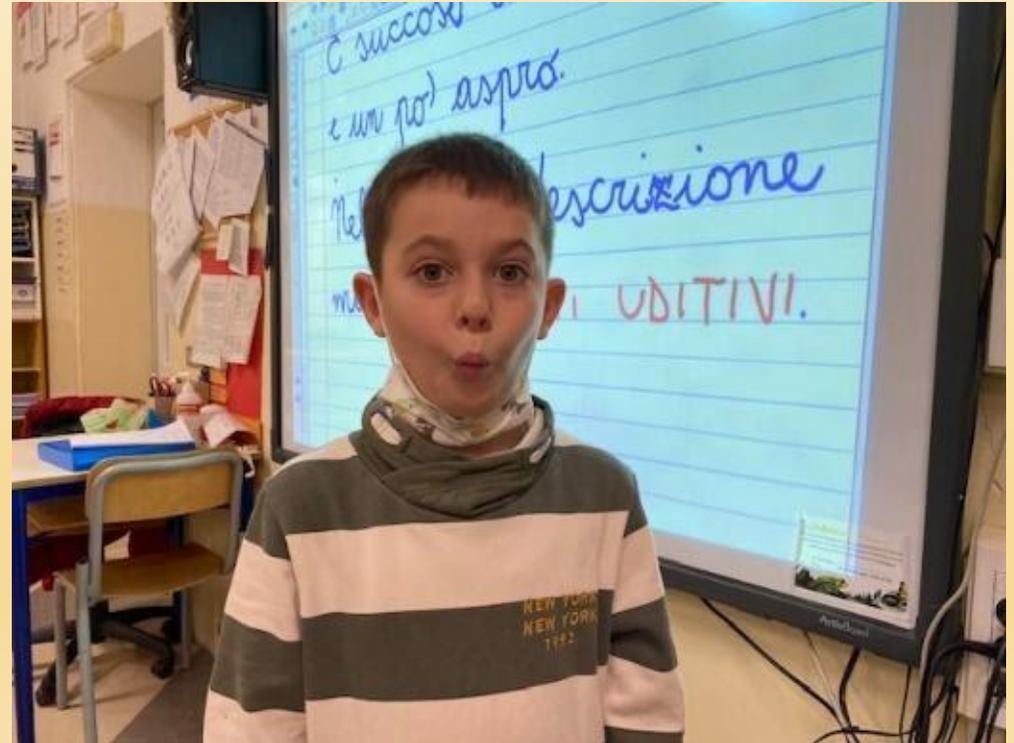
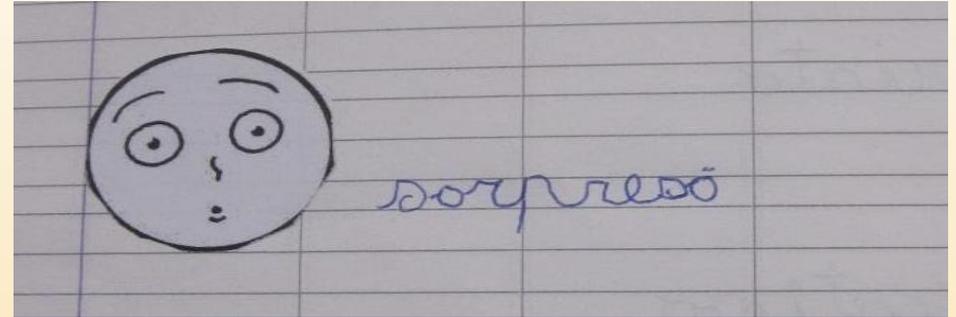
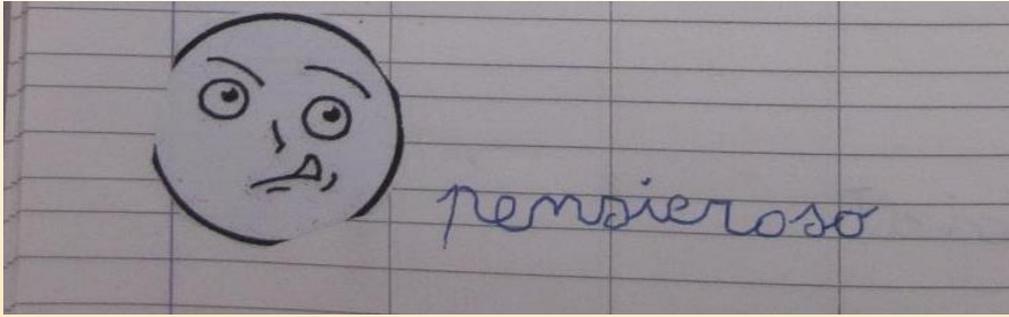
E non come Scatto che ci arrabbiamo a stare a casa...

Tutto emozione che viene dal cuore dei folletti e dice mamma è bello emozionarsi... Hai un cuore vero...



Le emozioni attraverso il nostro viso





Disegniamo le nostre emozioni



Le emozioni nel nostro corpo

QUELLO CHE GIACOMINO AVEVA NEL CORPO



Questa è la storia di un bambino di nome Giacomino che aveva un sacco di cose nel suo corpo, oltre a quelle che hanno tutti quanti.

Ad esempio Giacomino in un angolino piccino piccino, aveva la **felicità**. Dove pensi che si trovasse la felicità di Giacomino? – Secondo me si trovava **vicino al cuore**. Normalmente la felicità se ne stava tranquilla piccina piccina, ma a volte succedeva che la felicità decideva di uscire dal suo angolino, e allora iniziava a crescere, finché diventava così grande che a Giacomino veniva una gran voglia di correre, saltare e gridare. Però la felicità non era sempre grande, spesso se ne stava lì piccina piccina nel suo angolino vicino al cuore a pochi centimetri dove si trovava anche l'amore.

A volte anche l'amore iniziava a crescere, e usciva dal cuore di Giacomino e invadeva tutto il corpo. E quando questo succedeva a Giacomino veniva una gran voglia di abbracciare tutte le persone a cui voleva bene.

Nel corpo di Giacomino però c'erano anche altre cose, ad esempio c'era la tristezza.

La **tristezza** normalmente se ne stava nel suo angolino, dove stava la tristezza secondo te? – Secondo me stava nel piede. Anzi nell'alluce! – Ecco la tristezza normalmente se ne stava nell'alluce. A volte però la tristezza usciva dall'alluce, e diventava grande come tutto il piede, e saliva su per le gambe e riempiva tutto il corpo. E quando la tristezza diventava così grande Giacomino che faceva? – Aveva voglia di piangere.

E non voleva fare più nulla! – Ma per fortuna non succedeva spesso, e gli bastava pensare a qualcosa di bello che subito la felicità usciva dal suo angolino e ricacciava la tristezza giù nell'alluce.

– E poi c'era la **rabbia!** – E sì, Giacomino nel corpo aveva anche la rabbia. – E la rabbia sta nella pancia! – Infatti la rabbia di Giacomino stava sempre nella sua pancia, tranne quando iniziava a diventare grande, e allora usciva dalla pancia, e arrivava giù nelle gambe, e saliva su per le spalle e poi su per il collo e su fino alla testa. E quando la rabbia faceva così Giacomino aveva solo voglia di gridare, di rompere, di picchiare e diventava tutto rosso. E poi lanciava tutto quello che aveva intorno, perché aveva solo voglia di rompere tutto e dare calci e pugni a tutti. – E non voleva che nessuno si avvicinasse, nemmeno la sua sorellina o il suo fratellino. E se lo facevano gli urlava così forte che loro si spaventavano e iniziavano a piangere.

A quel punto però Giacomino si guardava intorno e vedeva i suoi giochi rotti, e sua sorella e suo fratello spaventati, e allora piano piano la rabbia iniziava a diventare sempre più piccola, e lasciava prima la testa, e poi i piedi, fino a ritornare nella pancia. Però man mano che la rabbia tornava piccina nella pancia, la tristezza saliva su dai piedi, e a Giacomino iniziava a dispiacere molto per tutte le cose che aveva rotto, e anche un po' per il fratellino e la sorellina.

– E allora sente l'amore che diventa più grande e caccia via la tristezza nel suo alluce. E poi sente la felicità e capisce che non fa niente se si sono rotti i giocattoli, sono più importanti le persone a cui vuole bene.



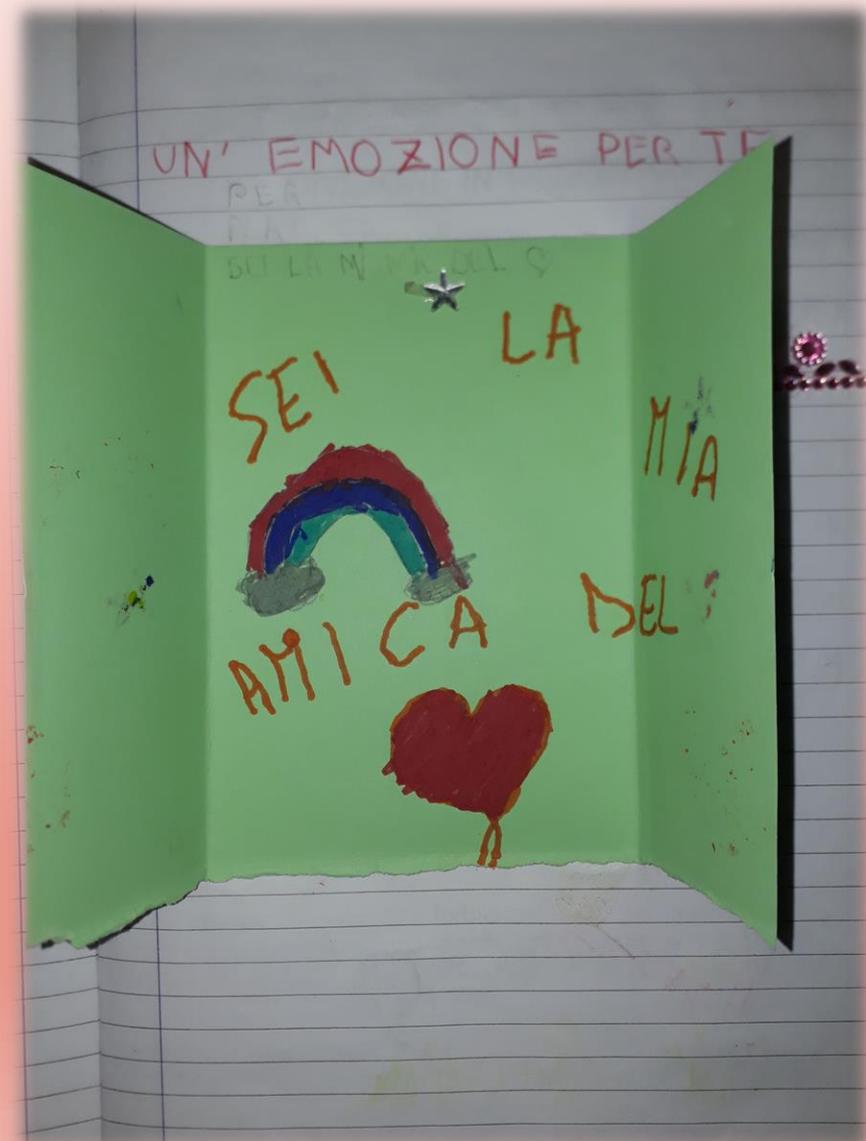
Il cubo delle emozioni



Giochiamo con il cubo delle emozioni!



Un'emozione per te!



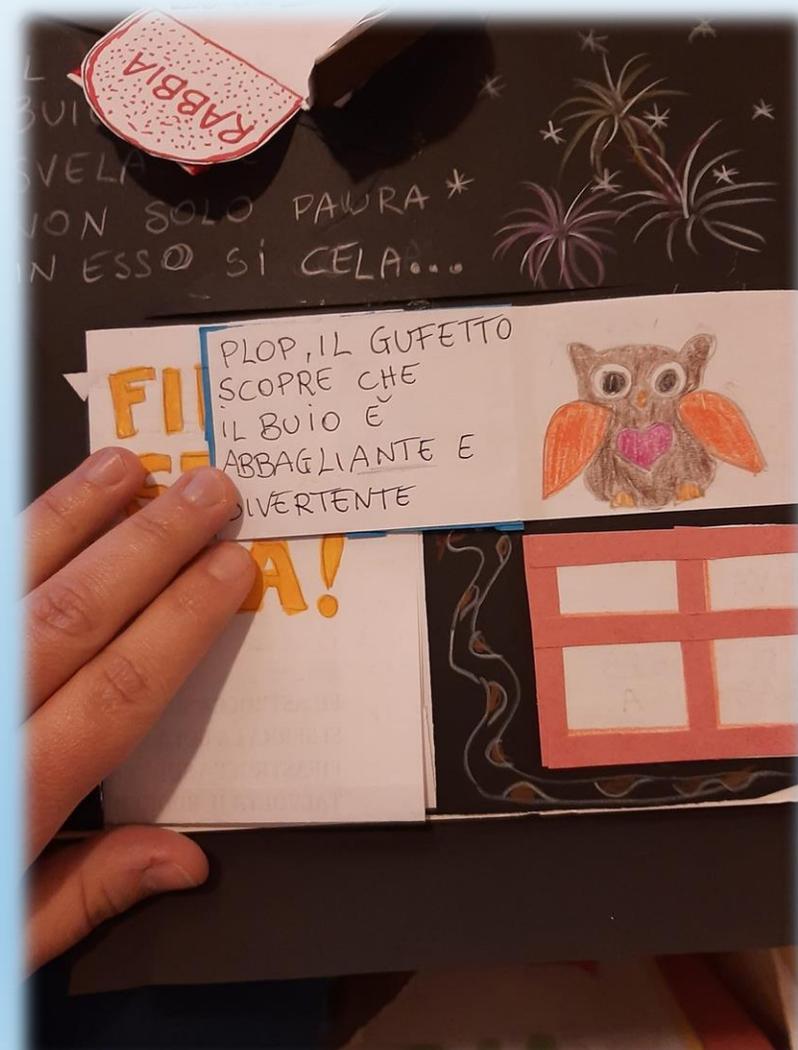
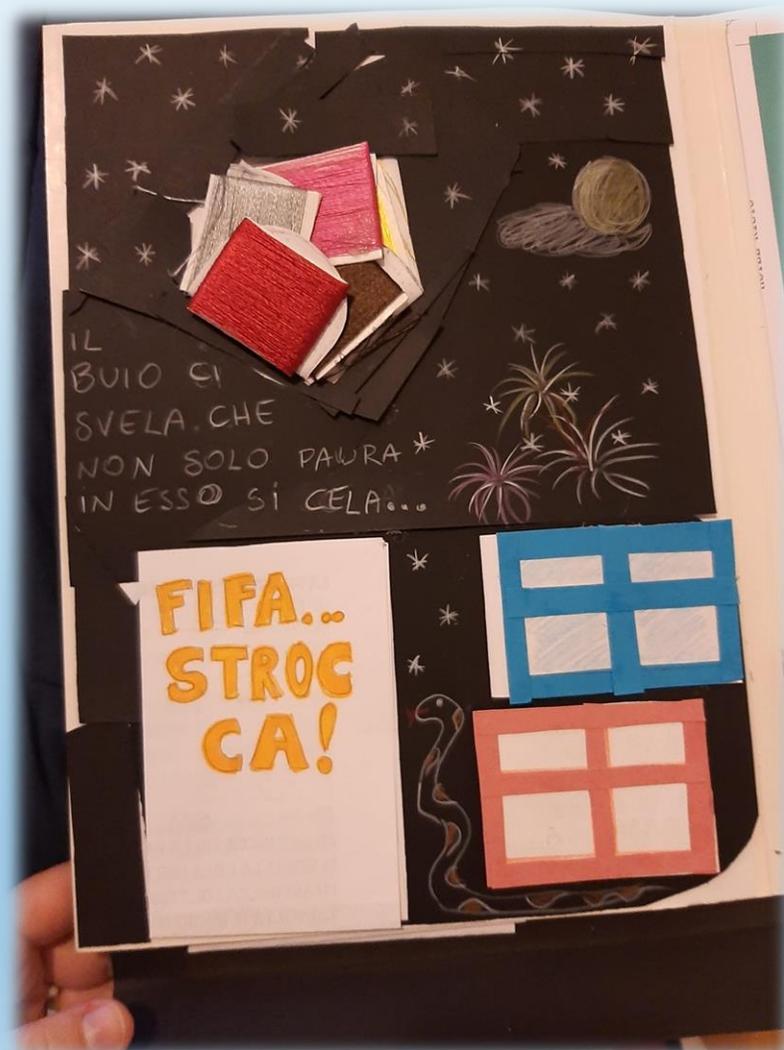
Le emozioni spiegate attraverso un film: «INSIDE OUT»

Tutte le emozioni sono importanti, anche quelle che non ci piacciono tanto come la tristezza.



Le emozioni si evolvono, quando cresciamo diventano più complicate e dobbiamo imparare ad accettarle e gestirle.

Un lapbook delle emozioni creato da un piccolo gruppo





IL
BUIO CI
SVELA, CHE
NON SOLO PAURA
IN ESSO SI CELA...

**FIFA...
STROC
CA!**

Sei felice nel mio cuore
il mio libro delle emozioni

IL
LUBO
CI
INVITA

AD
ESPRIMERE
GIOCANDO
INSIEME.

NON RIESCO
A TRATTENERE
LA RABBIA
QUANDO

QUALCUNO
NON MI CAPISCE
O MI IGNORA.

VULCANICHE ESPLOSIONI!

Flashcards delle emozioni



Scansionato con CamScanner

MI SONO SENTITO FELICE QUANDO...

QUANDO SONO IN CONTRATTO
CON LA MIA AMICA ELEONORA E
SIAMO ANDATI AL MARE

Scansionato con CamScanner



Scansionato con CamScanner

MI SONO SENTITO IMPAURITO QUANDO...

VEDO UN RAGNO

Scansionato con CamScanner

SIRINE



Scansionato con CamScanner

MI SONO SENTITO STANCO QUANDO...

QUANDO MI DEVO SVEGLIARE PER VENIRE A SCUOLA

Scansionato con CamScanner



Scansionato con CamScanner

MI SONO SENTITO ARRABBIATO QUANDO...

QUANDO MIO FRATELLO MI FA I DISPETTI

Scansionato con CamScanner



Scansionato con CamScanner

MI SONO SENTITO TRISTE QUANDO...

QUANDO SONO DA SOLO

Scansionato con CamScanner



Scansionato con CamScanner

MI SONO SENTITO IMPAURITO QUANDO...

QUANDO HO PERSO DI VISTA LA MAMMA MENTRE ANDAVAMO IN RICI

Scansionato con CamScanner

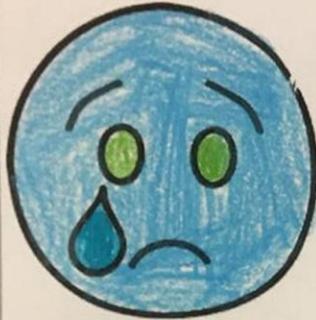
CLIL: the feelings song







HAPPY



SAD



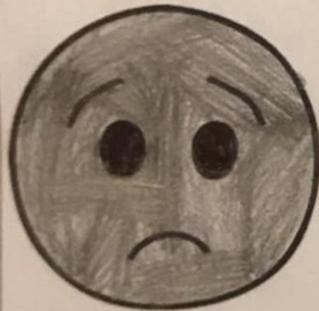
ANGRY



SCARED



EMBARRASSED



WORRIED



SURPRISED



DISGUSTED



BORED



LOVED

Ora scrivo di me....

ORA SCRIVO DI ME:

- 1) IO SONO ARRABBIATA QUANDO
LITIGO CON LE MIE AMICHE
- 2) IO SONO CONTENTA QUANDO
ESCO CON I MIEI GENITORI
- 3) IO SONO CURIOSA QUANDO
QUANTI SONO I MIEI GENITORI PREPARANO
LA CENA
- 4) IO SONO ANNOIATA QUANDO
DA SOLA
- 5) IO SONO DISPIACIUTA QUANDO
LA MIA AMICA VA VIA

- 6) IO SONO TRISTE QUANDO
IL MIO PAPA' VA AL LAVORO
- 7) IO SONO IMPAURITA QUANDO
E' BUIO DENTRO LA STANZA
- 8) IO SONO TIMIDA QUANDO
VEDO UNA PERSONA CHE NON CONOSCO
- 9) IO SONO EMOZIONATA QUANDO
MI CANTANO TANTI AUGURATI
- 10) IO SONO DISGUSTATA QUANDO
UNA COSA NON MI PIACE

ora scrivo di me:

1) io sono arrabbiata quando
mio fratello incomincia a fare
la lotta

2) io sono contenta quando
è Natale

3) io sono curiosa quando
i miei genitori bisbigliano
con aria speciale

4) io sono annoiata quando
devo stare ferma

5) io sono dispiaciuta quando
mio fratello ha la febbre

giovedì 5 novembre

emozioni

sono molto arrabbiato se mi cade
a terra il gelato.

sono molto contento se corno
quando c'è il vento

sono assai curioso se sul tavolo
c'è un pacco misterioso.

sono annoiato se devo stare in
casa tappato

Autovalutazione a conclusione del percorso

CRITERI	MOLTO 	ABBASTANZA 	POCO 
L'argomento proposto mi ha incuriosito.			
Mi sono impegnato a dare il meglio di me.			
Mi è piaciuto lavorare con i compagni.			
Ho compreso quello che la maestra ha spiegato.			
Ho parlato con i miei compagni rispettando le regole del dialogo.			
Ho sentito che riconoscevo le emozioni durante le attività.			
Sono riuscito ad esprimere le emozioni durante le attività.			
Mi piacerebbe ripetere questo tipo di attività.			