

# LA PAURA

Quanto è bella la paura  
quando sai che è solo un gioco  
che poi dura quel che dura  
e cioè dura per poco.  
Le farfalle nella pancia,  
gambe molli, batticuore,  
un tamburo dentro il petto  
che fa un sacco di rumore.  
Quanto è bella la paura  
che paura non ti fa  
perché il gioco, in fondo in fondo,  
lo sai già che finirà.



Janna Carioli - Sonia M. L. Possentini, *L'alfabeto dei sentimenti*, Fatatrac

- **Rispondi alle domande sul quaderno o in classe insieme a compagni e compagne.**
  - Ti piacciono i giochi o i film di paura? Perché?
  - Hai mai avuto le farfalle nella pancia? Quando?
  - Per che cosa ti viene il batticuore?
  - Di che cosa hai paura?
  - La paura è utile? Quale scopo ha?
  - Se parli delle tue paure con qualcuno, dopo ti senti meglio? Perché?

# IL CORAGGIO

Posso dir d'aver coraggio  
se ce l'ho da giugno a maggio:  
perché ingoio la minestra  
e obbedisco alla maestra,  
perché m'alzo di buon'ora,  
mi preparo e vado a scuola  
con berretto e calzamaglia  
e non voglio... la medaglia!

A.A. V.V., *L'alfabeto del cittadino*, Fatatrac



- Rispondi alle domande sul quaderno o in classe insieme a compagni e compagne.
  - Pensi che il protagonista della poesia sia coraggioso/a? Perché?
  - In quale occasione ti senti coraggioso/a? Racconta.
  - Solo i bambini devono avere coraggio oppure anche gli adulti? Perché?
  - Quali parole useresti per spiegare che cos'è il coraggio?
  - Una storiella dice: «La paura bussò alla porta. Il coraggio andò ad aprire e vide che non c'era nessuno!». Che cosa significa? Quando una tua paura è diventata coraggio?

# L'AMICIZIA

Un amico è...

... un sorriso in compagnia,  
gioco, impegno, fantasia  
quando intorno c'è armonia.

... una dose di energia:  
costruire, progettare,  
mille idee da realizzare  
quando è il tempo di sognare.

[...]

... una mano sicura  
che allontana la paura:  
in segreto sa mostrare  
come grandi diventare!



Carlo Reguzzini - Serena Esposito, *www.vacanze 3*, Atlas

- Rispondi alle domande sul quaderno o in classe insieme a compagni e compagne.
  - Che cosa vuol dire "Un amico è una dose di energia"? Sei d'accordo?
  - Quando "un amico è una mano sicura che allontana la paura"?
  - Chi è il tuo più caro amico o migliore amica? Perché? Da quanto tempo vi conoscete?
  - L'amicizia è... (continua tu)

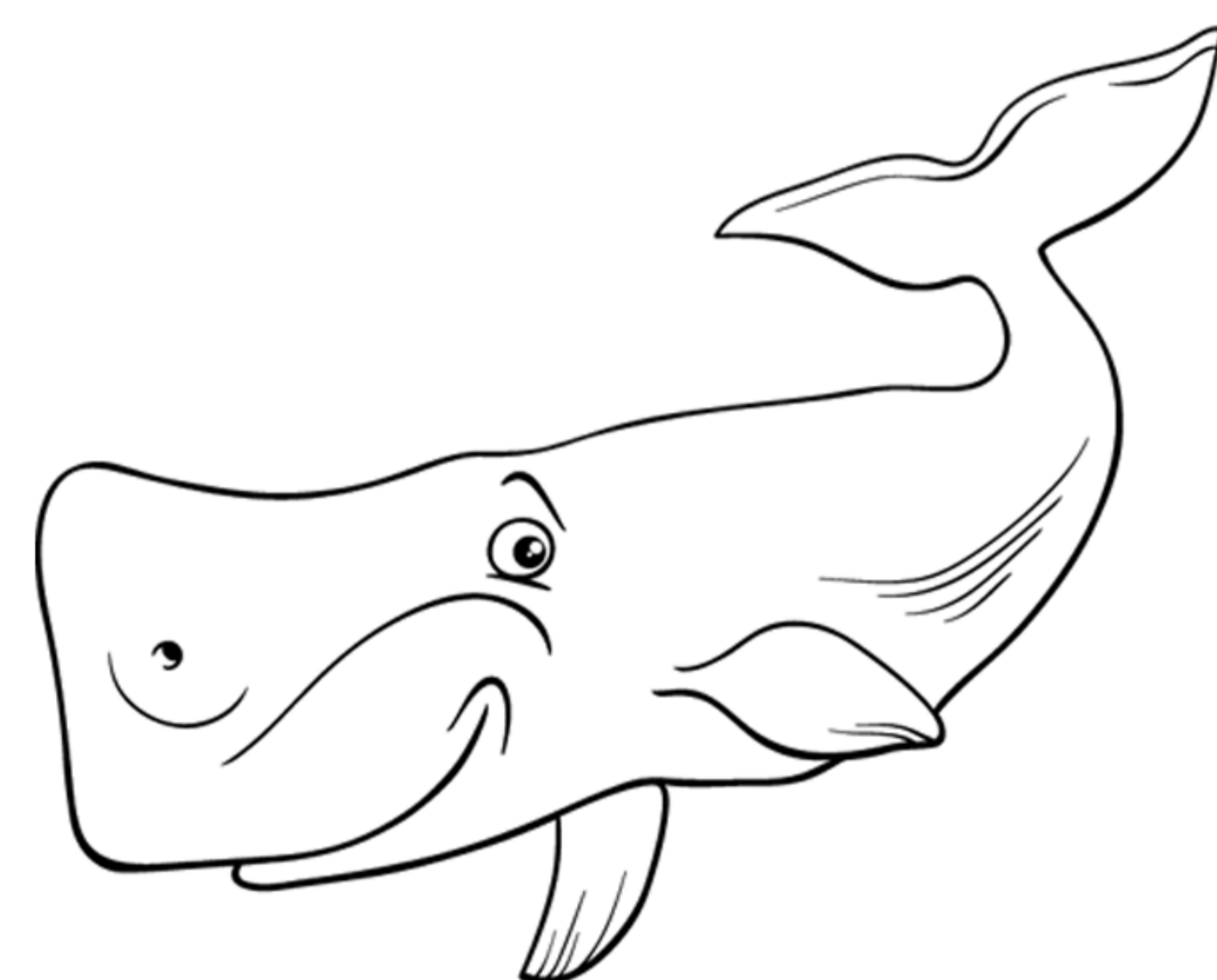
# NUOVI AMICI

Un giorno la balena rosa  
incontra uno strano pesce  
che... sta sempre sopra l'acqua,  
fa uno strano fumo e corre veloce.  
La balena rosa lo segue fino alla costa.  
Poi si avvicina.

Allora il capitano spiega alla balena rosa  
che la sua nave non è un pesce!

Da quel giorno la balena rosa  
ha due nuovi amici con cui viaggiare:  
il capitano e la sua nave.

Andrea Musso, *La balena rosa*, Emme edizioni



- **Rispondi alle domande sul quaderno o in classe insieme a compagni e compagne.**
  - Alla balena rosa piace viaggiare. La nave e il capitano che cosa fanno?
  - La balena rosa diventa amica della nave e del capitano. Per essere amici bisogna essere uguali o avere gli stessi interessi? Perché?
  - Quali passioni o giochi condividi con i tuoi amici e le tue amiche?
  - Hai amici e amiche molto diversi da te?

# LA FAMIGLIA

- *A venti bambini di sette anni è stata fatta questa domanda: che cos'è per te una famiglia? Ecco alcune delle loro risposte.*

- La famiglia sono una mamma, un papà, dei fratelli e delle sorelle. O una coppia che si vuole bene.
- Mio zio vive da solo con la nonna, anche loro due sono una famiglia.
- Degli amici di mia nonna, che sono due uomini, si sono sposati. Sono una famiglia. Anche due donne, allora, possono essere una famiglia.
- Per essere una famiglia ci vuole amore. Però si litiga, a volte.
- Una famiglia è quando si è sposati e nasce un figlio.
- Prima papà era di un'altra famiglia.
- Ci sono famiglie di tanti e solo di uno.
- Mia cugina è stata adottata, veniva da un istituto, poi è diventata mia cugina. Ora anche lei è della mia famiglia.

<https://sosdonne.com/2017/12/19/la-famiglia-spiegata-dai-bambini/>

- **Rispondi alle domande sul quaderno o in classe insieme a compagni e compagne.**
  - Quali di queste risposte ti sono piaciute di più? Perché?
  - Che cos'è per te una famiglia?

# COMPORAMENTI IN FAMIGLIA

- *Durante l'intervallo a scuola i bambini parlano fra loro.*

Dario: – Mio fratello conosce un tizio così viziato che urla a sua mamma: «Vai a comprarmi una pizza! Subito!».

Eric: – E lei lo fa?

Dario: – Sì!

Eric: – Uao! I miei mi manderebbero in camera per cent'anni.

Dario: – Certe volte urla tanto che sua mamma gli lascia guidare la macchina...

Bea: – Ma va!

Dario: – Invece sì!

Bea: – Roba da matti!

Eric: – I figli unici spesso sono viziati.

*Annie Barrows, Ely + Bea. Una grande famiglia felice, Gallucci*

- **Rispondi alle domande sul quaderno o in classe insieme a compagni e compagne.**

- Il comportamento di questo "tizio" con la sua mamma non è accettabile. Perché?
- Tuttavia la mamma di questo "tizio" sbaglia... Perché?
- Che cosa significa essere viziati?
- Eric dice che i figli unici spesso sono viziati, pensi che sia vero?

# NON RIESCO A DORMIRE!

*C'era una volta un coniglietto che si chiamava Camillo e che voleva tanto dormire, ma non ci riusciva...*

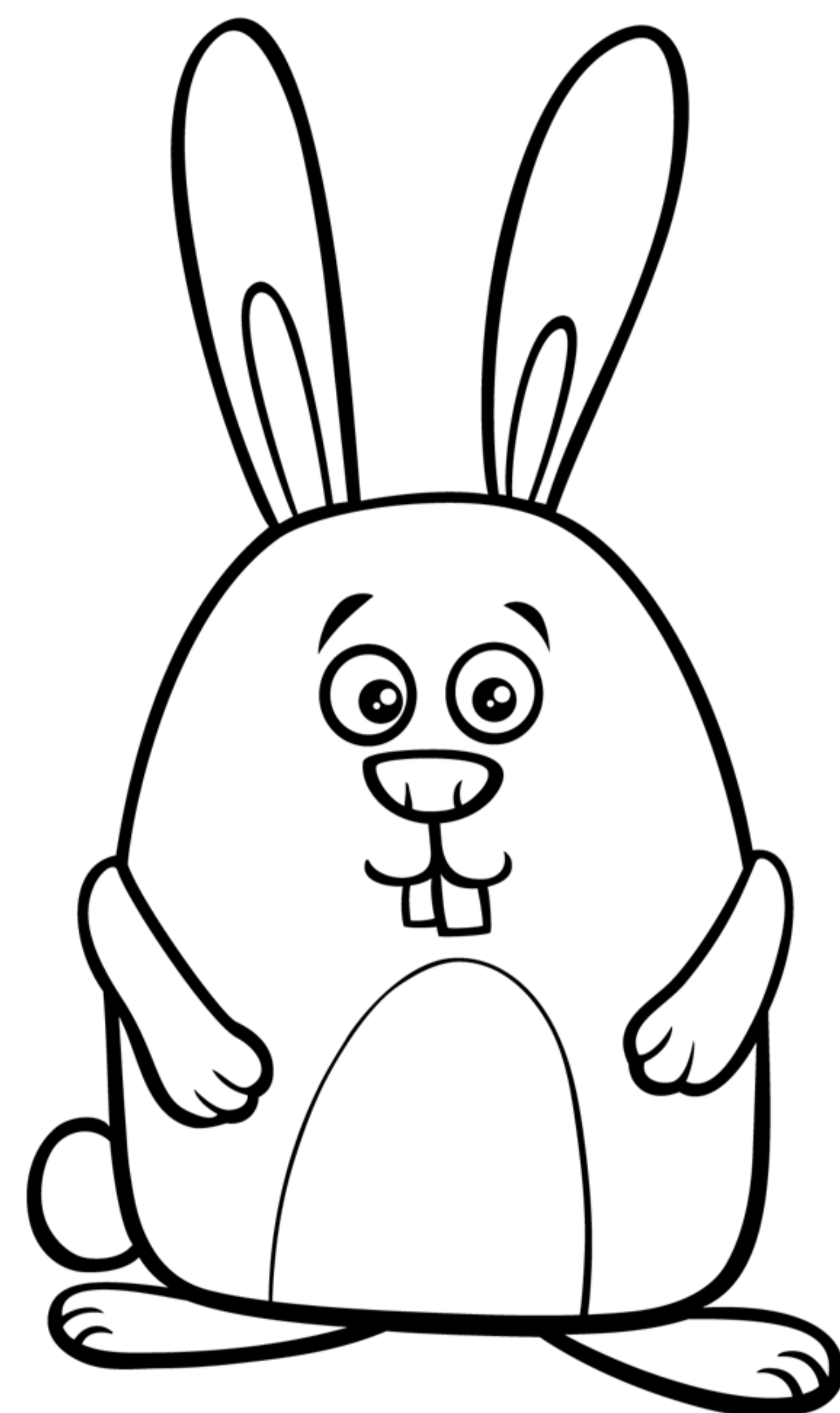
Camillo il Coniglio ha la tua età. Gli piace giocare e divertirsi. Ogni sera, Mamma Coniglia rimbecca le coperte a lui e ai suoi fratelli.

I suoi fratelli si addormentano facilmente, ma Camillo resta lì disteso a pensare a tutte le altre cose che potrebbe fare invece di dormire: stare fuori a giocare sull'erba e correre a perdifiato fino a essere stanchissimo, così stanco da non poterne più...

[...]

Camillo non riesce a prendere sonno e va a parlare con Mamma Coniglia. Lei gli dice:

– Prendi tutti i pensieri che ti girano nella testa e mettili in una scatola di fianco al letto.



Carl-Johan Forssén Ehrlin, *Il coniglio che voleva addormentarsi*, Mondadori (rid. e adatt.)

- Rispondi alle domande sul quaderno o in classe insieme a compagni e compagne.
  - A che ora vai a letto di sera?
  - Anche tu come Camillo non vorresti mai andare a dormire? Perché?
  - Quando non riesci a dormire che cosa fai?

# LA SCATOLA DELLE COCCOLE

- Segui le istruzioni.

- Cerca e raccogli giochi, oggetti o foto che ti ricordano dei momenti felici e che ti fanno stare bene.
- Prendi una scatola abbastanza grande per contenere tutto ciò che hai raccolto. Puoi utilizzare una scatola qualsiasi che trovi in casa (quella delle scarpe è perfetta!).
- Fai volare l'immaginazione. Fodera la scatola con carta regalo, fiori secchi o ritagli di fumetti... oppure disegna tu. Fai in modo che il rivestimento ti piaccia!
- Raccogli tutti gli oggetti e conservali in questa scatola speciale, creata e decorata con le tue mani. Quando avrai bisogno di coccole, solleva il coperchio!

Elsa Punset, *Il libro delle piccole rivoluzioni. Il magico potere dei gesti quotidiani*, DeAgostini

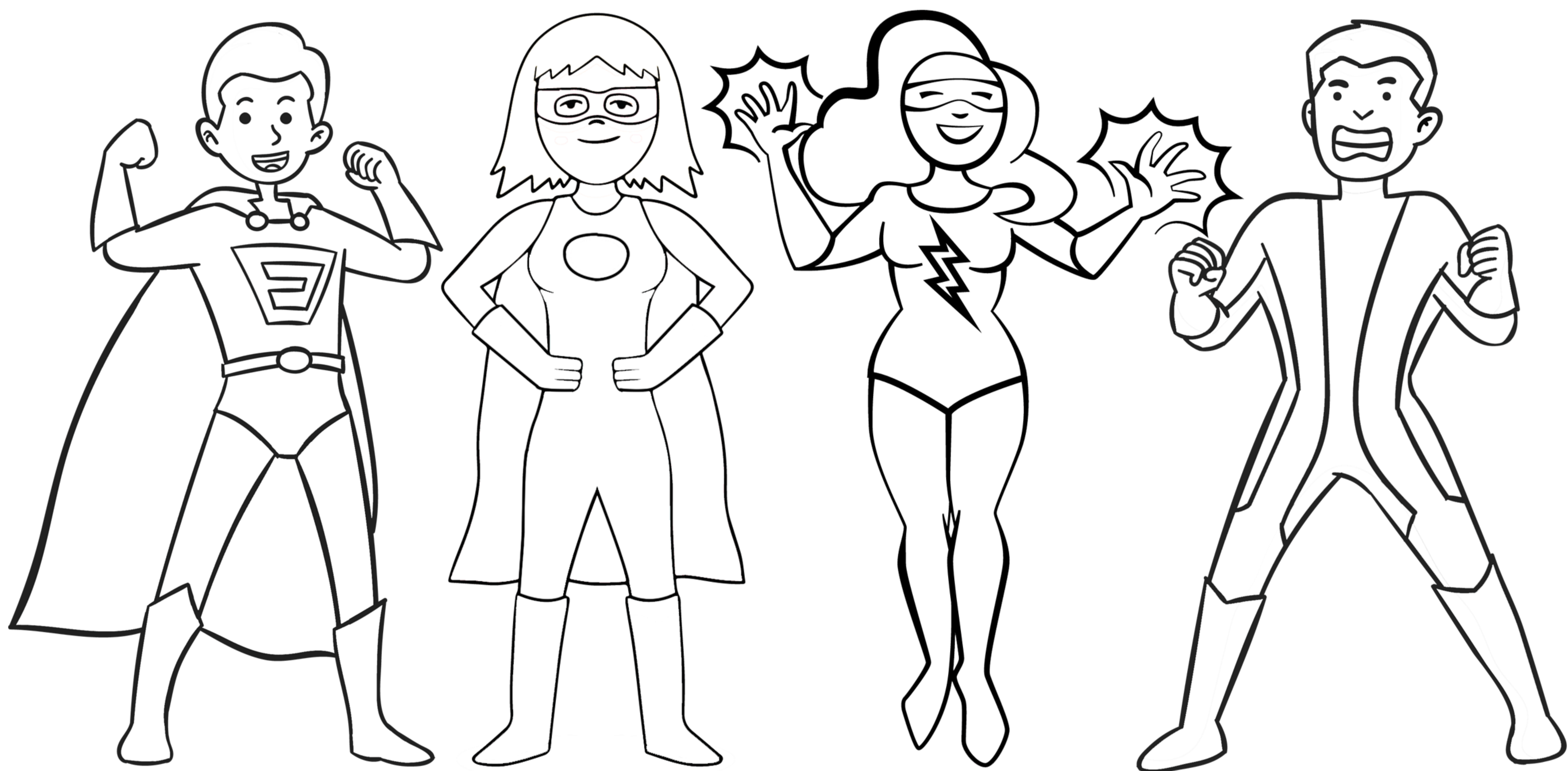




# POSIZIONI DA SUPEREROI

- Segui le istruzioni.

- In coppia con un compagno o una compagna, scegliete a turno una delle posizioni (puoi anche farlo da solo/a davanti allo specchio o chiedere a un adulto di giocare con te).



- Inizia la sfida. Mettetevi uno di fronte all'altro e osservatevi. Vince chi riesce a mantenere più a lungo la posizione senza ridere oppure muoversi.

- Rispondi alle domande sul quaderno o in classe insieme a compagni e compagne.

- Quale messaggio trasmettono questi supereroi attraverso il linguaggio del corpo?
- Come ti sei sentito/a quando hai imitato le posizioni? Quale ti ha fatto sentire meglio? Perché?