



VÍDEO EXPLICATIU:

<https://drive.google.com/file/d/1hQblMXgbYAfIKqd9YX6c0K4tNv5gxjZH/view?usp=sharing>

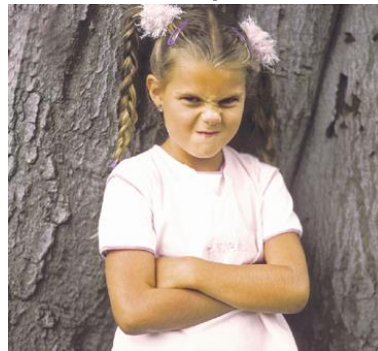
Si no teniu el conte podeu escoltar-lo des del youtube clicant al següent enllaç:

(L'autora del llibre, Míriam Tirado, primer l'explica en Castellà i a partir del minut 30 en Català)

<https://youtu.be/NuWxkbAaa5o>

No cal imprimir. Podeu reflexionar les respostes de manera oral

1. Completa amb les lletres que hi manquen.



C ..... ntent En ..... adad .....

Av ..... rrid .....



Tr ..... st .....

Esp ..... nt ..... t

Al ..... gr .....

**2.** Dibuixa't fent alguna cosa que et faci feliç.



**3.** L'Alba, la protagonista del llibre TINC UN VOLCÀ,

nota la ràbia entre el melic i les costelles.

Pots identificar a quina part del cos notes les emocions, com per exemple quan estàs enfadat o enfadada?



.....

.....

.....

.....



**4.** L'Alba aprèn a controlar el volcà a través de la respiració portant l'aire cap a la panxa. Pots explicar als teus pares com es fa i practicar unes quantes respiracions tots junts.

"respirem lentament pel nas i el traiem per la boca unes quantes vegades"