

CULTURA I VALORS ÈTICS 2

Professor@

ÍNDIX

CRITERIS D' AVALUACIÓ.....	1
INTRODUCCIÓ.....	3
EL PRIMER DIA DE CLASSE.....	5
2 COM SÓC?.....	10
3 LA MOTXILLA INVISIBLE?.....	12
4 ELS SENTIMENTS QUE SENTO.....	14
5 QUANTES EMOCIONS!.....	16
6 ECOLOGIA EMOCIONAL.....	18
7 PENSO ABANS D'ACTUAR.....	24
8 NO VULL SER PETER PAN!.....	28
Intel·ligència Interpersonal.....	31
9 EL PODER DE LA PARAULA.....	31
11 SABER DIR NO.....	37
12 CONCENTRATS.....	40
13 ELS MEUS VALORS.....	42
14 COOPERAR.....	45
15 QUÈ ÉS LA FELICITAT?.....	49
16 ELS MEUS DRETS, ELS DRETS DE TOTS.....	52
PEL·LÍCULES PER CLASSE.....	63
BIBLIOGRAFIA.....	69

CRITERIS D' AVALUACIÓ

La nota es compon del quadern de l'alumne i la participació/comportament a classe, dos elements distribuïts percentualment de la següent manera:

1. QUADERN DE L'ALUMNE, 50% de la nota

L'alumne haurà de tenir al dia el quadern. Allí explicarà de manera coherent i sense faltes ortogràfiques, ni errors sintàctics, les opinions i respostes que se li demanen en cada cas. Essent la nota 10 completar tot el quadern per davant i pel darrera amb una lletra de mida normal. En el cas d'alumnes amb Pla Individual, el quadern s'adequarà a les seves necessitats.

La nota d'altres treballs, que es puguin fer al llarg del curs, s'inclou en aquest 50%.

Si el quadern es lliura fora del termini inicial, pel motiu que sigui (recuperació o retard), la nota màxima que pot obtenir és 5.

Cada dia, al començar la classe, el professor passarà llista i anotarà "no porta el material necessari", en cas que l'alumne no porti el seu quadern. O "no ha fet els deures", si és el cas.

Recuperació:

El quadern de classe suspès o no lliurat en el termini indicat es recuperarà tornant a lliurar el quadern corregit, en la nova data que s'indicarà. En el cas d'alumnes amb Pla Individual la recuperació s'adequarà a les seves necessitats. Així mateix, l'alumne es presenti a la recuperació de setembre, haurà de lliurar el quadern complet.

2. PARTICIPACIÓ/COMPORAMENT, 50% de la nota

Donada l'estructura del curs, el seu tarannà participatiu i dialogant, és imprescindible la col·laboració activa dels alumnes per tal que la classe rutlli en profit de tots. És per això que cada dia, al final de la classe, el professor puntuarà el comportament dels alumnes:

- "0"; actitud grollera, desafiant, amb insults o burles quan els demés expressen les seves opinions.
- "1", "2" o "3"; segons la gravetat: comportament distorsionador de la classe amb comentaris burletes i participacions voluntàriament desencertades, xerrameca constant malgrat les advertències del professor, "passar" del treball del grup, fer feina d'altres assignatures a l'hora de classe, etc.
- "4"; actitud passiva, ocupar la cadira i la taula com si fos un element més de la decoració.
- De "5" a "10"; segons la qualitat: comportament actiu, es fa el treball que demana el professor, es participa en l'activitat del grup, es participa en els debats de classe, etc.

En el cas d'alumnes amb Pla Individual la nota de comportament s'adequarà a les seves necessitats.

Recuperació:

La nota negativa en aquest apartat es recuperarà, la primera i la segona avaluació, fent treballs d'investigació i fent un pacte de bon comportament (alumn@-professor@-pares). (Podeu veure'n una descripció més detallada al moodle de Cultura i Valors Ètics, a la pàgina web del centre: [iesdimreus](#))

NOTA FINAL

En el cas de tenir totes les avaluacions aprovades la nota final es la mitja de les notes de les tres avaluacions.

La nota final de qui necessita recuperació al setembre serà com a màxim de 5.

Recuperació:

El mal comportament es recuperarà, la primera i la segona avaluació, fent treballs d'investigació i un pla de millora.

Treball d'investigació

- a) Fes una entrevista a tres companys de classe per tal d'esbrinar quines creuen que són les causes més freqüents del mal comportament dels alumnes. Anota les respostes així com el nom dels companys entrevistats.
- b) Busca a Internet informació de les causes més freqüents del mal comportament escolar dels adolescents. Subratlla tota la informació que treus d'Internet.
- c) Afegeix un glossari on expliquis amb les teves paraules els conceptes o paraules que desconexies abans de fer aquest treball.
- d) Fes una bibliografia on surtin les pàgines web que has utilitzat per fer-lo.
- e) Fes un pla, pas a pas, per solucionar El teu mal comportament; que sigui el més detallat possible. Si es possible, aquest pla hauria d'estar consensuat amb els pares.

La tercera avaluació es recuperarà fent una reflexió sobre el comportament que ha tingut l'alumne durant el curs, que inclourà:

- a) Una descripció extensa i detallada del seu comportament durant les classes del curs.
- b) La resposta en cada cas, de la pregunta: com hauria considerat aquest comportament un observador neutral?
- c) Una enumeració detallada de les causes d'aquest comportament.
- d) Una descripció detallada de les conseqüències d'aquest comportament.

Un pla detallat per millorar

- a) L'alumne presentarà un esborrany al professor amb el pla de millora on explicarà de forma detallada de quina manera pensa canviar el seu comportament.
- b) Un cop revisat i acceptat, el signen el pares i l'alumne i el lliuren al professor.
- c) El professor avalua el seguiment del pla de millora per qualificar la recuperació (nota màxima 5).

En el cas d'alumnes amb Pla Individual la recuperació s'adequarà a les seves necessitats.

INTRODUCCIÓ

Aquesta programació es presenta en 16 temes de dues sessions de durada.

Està pensada per adaptar-la al tarannà del grup d'alumnes. Així, haurem de veure si les activitats que s'hi proposen són adients. Com que hi ha programades més sessions de classe de les que en realitat fan falta, hom podrà triar si dedicar més temps al teatre, com es proposa en diferents temes; o passar més temps en els debats del tema 13; parar-se unes classes a escoltar les exposicions dels alumnes seguint les pautes del tema 10; treballar amb més detenció el tema dels Drets Humans; o dedicar més dies a veure i comentar les pel·lícules que es proposen en el "**material complementari**", al final d'aquesta guia del professor@, o d'altres, que podreu trobar en els **annexos**¹.

Al principi de cada tema trobareu uns objectius mínims que us poden servir de guia. Al final hi ha unes preguntes que poden contestar a la pàgina del darrera per tal d'avaluar-los.

Independentment de la distribució i la temporalització, és important mantenir la mateixa dinàmica de revisar els deures i ficar nota al final de classe, de la participació/comportament. Per tal de generar a la classe unes rutines/hàbits que facilitaran la nostra tasca i la dels alumnes.

Les preguntes, obertes o tancades, sempre estan proposades com un element de reflexió individual, per aquest motiu primer contesta cada alumne i després fiquem en comú les respostes i mirem que els alumnes ponderin quines són les que els hi fan més el pes. És la manera pràctica que tenim d'intentar modificar, ni que sigui mínimament, aquelles conductes que poden ser perjudicials pels alumnes, pel motiu que sigui. El comportament de les persones acostuma a ser una suma d'hàbits assolits de manera inconscient. Pensem que la nostra manera de fer és la millor perquè sempre ho hem fet així i ens ha anat prou bé, la prova és que hem arribat fins aquí (sigui quin sigui aquest aquí).

Per modificar aquest hàbits cal seguir un procés que passa per:

- 1 Fer-los conscients.
- 2 Comparar-los amb els dels altres. Normalment en la mateixa comparació és quan es fan conscients.
- 3 Veure que els argument/valors que justifiquen les conductes alienes no són absolutament estúpids/il·lògics.
- 4 Pensar que l'esforç necessari per canviar paga la pena, em pot aportar algun avantatge. El principal avantatge és, normalment, aconseguir l'estima dels altres.

Finalment, Com que això de la cultura i els valors és molt abstracte, us faig amatents les cinc tipologies negatives que Howard Gardner albira com a

¹ Degut a la seva extensió els [annexos](#) estan en arxius separats. Alfabèticament, podreu trobar: 1 ASPECTES LEGALS, 2 ASSERTIVITAT, 3 ECOLOGIA EMOCIONAL, 4 EXPOSICIÓ, 5 RESOLUCIÓ DE CONFLICTES, 6 SOCIOGRAMA, 7 URBANITAT

persones que tenen tots els números per fracassar a la vida i a la feina, en el futur. (Five Minds for the Future, 2008).

1. Els individus que no hagin aconseguit cert nivell de mestratge en una o més disciplines, no podran reeixir en el treball.
2. Els individus sense la capacitat de sintetitzar seran submergits en un mar profund, davant tanta informació proveïda pels mitjans de comunicació; per tant, se'ls farà difícil prendre decisions assenyades sobre la seva vida o la feina.
3. Els individus sense capacitats creatives seran desplaçats per computadores, artefactes i artificis.
4. Els individus que no conreen l'auto-respecte o el respecte als altres seran eliminats del context laboral i els col·lectius.
5. Els individus sense qualitats ètiques, no podran conviure al món dels ciutadans responsables.

Aquests forats negres només es podran superar, segons l'autor, desenvolupant aquests cinc tipus de ment:

1. La ment disciplinada: Aquella capaç de dominar una o més disciplines. Segons Gardner, el domini d'una matèria o disciplina qualsevol li prendrà aproximadament deu anys d'estudi i aplicació al seu executor.
2. La ment sintetitzadora: Avalua la informació objectivament, la reacomoda i col·loca de tal forma que tingui sentit per ell i pels altres.
3. La ment creativa: L'autor pressuposa que aquesta ment es troba, si més no, un pas avançada a les més sofisticades computadores i robots de l'era. Aquesta pot desenvolupar noves idees, plantejar preguntes no familiars i crear respostes inesperades.
4. La ment respectuosa: Reconeix i mostra obertura a les diferències entre els diversos grups humans i provoca la comprensió de l'altre. La ment respectuosa treballa efectivament amb aquests i actua de forma diplomàtica. Gardner puntualitza que, en un món interconnectat, la intolerància o la falta de respecte no seran una opció viable.
5. La ment ètica: En un nivell més abstracte que la ment respectuosa, aquest tipus de ment reflexiona sobre el treball i les necessitats de la societat en la qual es viu i es concentra en el bé comú, més enllà dels interessos personals.

Crec que, tot plegat, és un bon objectiu per aquests cursos de "Cultura i valors ètics"

EL PRIMER DIA DE CLASSE

És molt important el primer dia:

- ✓ **Presentar-se a la classe.**
- ✓ **Passar llista.** Per tal que els alumnes es coneguin entre ells se'ls hi dona una fulla en blanc , quan el **professor** acaba de passar llista, ells han d'escriure la seva pròpia llista el més completa possible, amb nom i dos cognoms. Evidentment poden preguntar-se i bellugar-se. Sempre, però, dintre d'un ordre.
- ✓ **Fer una presentació general de la matèria.** Al llarg del curs intentarem millorar com a persones. Per assolir aquest objectiu, intentarem deixar de banda aquelles actituds que ens dificulten la relació amb els altres.
- ✓ **Explicació del comportament necessari.**
 - Moure's del lloc. Aquest és un bon moment per explicar que hi ha diferents activitats que requereixen moure's del lloc i que no es podran fer si cada cop hi ha un aldarull.
 - Torn de paraula. Com que el diàleg serà una constant al llarg de tot el curs és important aixecar la mà i respectar l'ordre que determini el moderador.
 - **RESPECTE.** Ens dirigirem als altres pel seu nom, res de mal noms o renoms.
 - Ningú es burla de ningú, ni fa graciets sobre el que diuen o com ho diuen; i menys encara de l'aspecte físic de qui parla. Tots venim a l'Institut a aprendre i passar-ho bé. A ningú li agrada ser la diana de les burles dels demés. **TOLERÀNCIA "0" AMB EL/LA "GRACIOSILL@".**
Fer burla serà motiu d'expulsió amb falta greu.
- ✓ **Explicació detallada dels criteris d'avaluació.** Remarcarem sobre tot que:
 - Es puntuarà diàriament la participació/comportament a classe. Es poden llegir els criteris d'avaluació que fan referència a aquest apartat.
 - Hi haurà seguiment diari dels deures. S'han de fer els deures cada dia, amb bona lletra, sense faltes d'ortografia i ficant de la nostra part tot el possible per tal que quedin més que bé.
 - Tots podran aconseguir la màxima nota si tenen un comportament correcte, participen de manera adequada en les classes i fan els deures seguint les indicacions del professor.

✓ **Presentació del quadern.**

- Indiquem els alumnes com poden aconseguir-lo. Hem d'estar ben informats dels alumnes amb necessitats educatives especials per tal de saber si poden fer servir el quadern o és millor que no l'adquireixin.
- Insistim en què el proper dia l'han de portar tots.
- Mostrem breument el seu contingut i la seva distribució.
- Si tenim el calendari d'avaluacions, posarem les dates de lliurament del quadern. Sigui com sigui, procurarem deixar un bon marge per tal de què puguin recuperar-lo abans de l'avaluació.

Si sobra temps podem fer la següent dinàmica:

JOC: cartell de presentació

Material: un foli per alumne

- Desenvolupament: doblen el foli en tres parts, els alumnes escriuen, en una de les tres cares, amb lletra molt clara, el seu nom i es presenten a la classe, dient: quins objectius es plantegen per aquest curs. (Podem fer només la pregunta, normalment es coneixen del primer curs).

1 ENS PRESTEM

En acabar aquesta lliçó els alumnes haurien de saber:

- Fer les preguntes adients en una presentació.
- Saber presentar-se adequadament en diferents contextos.
- Saber donar la mà.

S'ha de reflexionar amb els alumnes sobre la importància de la primera impressió. Segons diuen els experts, una primera impressió negativa requereix 5 impressions positives, mínim, per modificar-se.

El contacte personal s'ha substituït en molts casos pel missatge d'ordinador i el WhatsApp, no és estrany, doncs que els alumnes estiguin mancats d'habilitats socials bàsiques, com ara el presentar-se, i moltes altres que es podríem considerar normals.

En el fons les habilitats socials són un seguit de normes no escrites, que hem de conèixer si volem relacionar-nos bé.

En els cas de la presentació podríem explicar que hi ha algunes pràctiques que ja han caigut en desús, com la de fer un petó a la mà a les senyores.

Podeu veure en els arxius d'annexos ([7 annex urbanitat](#)) un material molt interessant que porta pautes per tractar la urbanitat a l'aula amb exemples quotidians en els quals han de veure quin és el comportament correcte.

Els alumnes redacten en silenci

Exercici 1: Presenta't completant la frase amb dues línies

Hola, jo sóc.....

Cadascú llegeix en veu alta després, altre cop en silenci fan el següent exercici

Exercici 2: Qui creus que s'ha presentat millor?.....

Per què?.....

Es comenten les respostes, es poden anotar en la pissarra i puntuar, també escriure les raons per treure unes conclusions generals: "per tant, les millors presentacions han de tenir..."

Exercici 3: Quan et presentes a algú, quina informació creus que has de donar?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> El nom i la edat | <input type="checkbox"/> Un secret |
| <input type="checkbox"/> Quin menjar t'agrada | <input type="checkbox"/> Una afició teva |
| <input type="checkbox"/> A quin col·legi i curs vas | <input type="checkbox"/> El dia del teu aniversari |
| <input type="checkbox"/> El nom dels teus pares | <input type="checkbox"/> El nom de les teves mascotes |

Anotem la solució, mirant si l'han encertat. Insistim en el que no han de dir, pot ser un bon moment per parlar de les comunicacions via xarxes socials i fer una llista d'aquelles informacions que no hem de donar, com ara:

- edat
- adreça
- fotografia
- número de telèfon

ells en poden anar afegint, les escrivim a la pissarra i les han de copiar a la pàgina del darrera.

Exercici 4: Observa aquestes targetes de presentació. De què informen?



De la professió De la personalitat Del lloc on viuen
Expliquem que hi ha diferents tipus d'informació que nosaltres podem donar sobre la nostra persona, si sobra temps podem fer una llista que apuntem a la pissarra i ells escriuran al full del darrera.

Exercici 5: Ens farem una targeta amb la qual ens presentarem als altres. Posa-hi el teu nom i cognoms i tres coses sobre tu que vols destacar.

Expliquem el joc als alumnes, els convidem a ficar-se drets i donem normes bàsiques de comportament.

Imagina que estem en una festa on no coneguis ningú.
Passejarem per l'aula i quan el mestre ho indiqui, preguntarem a la persona que tinguem davant en aquell moment: **Hola. I tu qui ets?**

Ens mostrarem les targetes de presentació i esperarem que l'altra persona ens faci una pregunta per conèixer-nos millor: on vius, tens mascota, fas alguna extraescolar, t'agrada llegir, fas algun esport, etc.



Escriu tres preguntes que t'hagin fet:

.....
Els alumnes llegeixen algunes de les preguntes que els hi hagin fet i les valorem entre tots.

Exercici 3: Per parelles, escriviu un peu² al dibuix i expliqueu, per escrit, quina relació pot tenir el dibuix amb el que hem treballat a classe: *Ens presentem?*

² Els hi acostuma a costar ficar un peu, per això va bé, si més no en aquest que és el primer, explicar com es fan els peus de fotografia, per exemple, en els diaris. Després el llegeixen i en fem la valoració entre tots.

L'exercici anterior el poden fer també individualment. Les conclusions, que poden llegir de forma voluntària, les podem comentar en el sentit de la introducció d'aquest capítol.

Per acabar, podem fer pràctiques de donar la mà.
Els alumnes fan pràctiques amb el professor i entre ells donant-se la mà.

Llegeix, completa i recorda: veiem, presentem, abraçada, imatge. Quan ens
..... ens agrada donar una bona

Si no han acabat els exercicis, o els han fet massa curts els han de portar el proper dia per deures. És un bon moment per passejar-se entre les taules i veure quina lletra fan, si algun té massa faltes, etc.

Preguntes complementàries per l'autoavaluació:

- **Quina és la forma correcta d'actuar quan et presenten una persona de la teva edat que no coneixies?**
- **Quina és la forma correcta de dirigir-te a una persona desconeguda, més gran que tu?**
- **Explica quina és la forma correcta de donar la mà?**

Se'ls pot demanar que completin algunes d'aquestes frases:

- He après...
- He descobert...
- M'ha agradat...
- M'ha desagradat...
- M'ha sorprès...
- M'he sentit...

Sempre que sigui possible el professor@ acaba la classe posant nota de participació/comportament. La nota es pot dir públicament.

2 COM SÓC?

En acabar aquesta lliçó els alumnes haurien de saber:

- **distingir algun dels trets característics de la seva personalitat.**

Començarem la classe passant llista i demanarem als alumnes si han fet els deures, informació que deixarem anotada.

Els alumnes llegeixen la introducció de l'exercici dos del primer tema i comentem la importància de la nostra actitud envers els altres...

Un cop hem manat la feina als alumnes (estan fent el primer exercici del segon tema), els farem passar per la taula del professor o passarem nosaltres pel seu lloc, per revisar el quadern.

La personalitat és allò que expressem en cada una de les nostres accions. Aquesta personalitat és única i intransferible. Com més a fons em conec, millor puc entendre les raons que tenen els altres per fer allò que fan.

Aquesta personalitat meva és la suma, a parts desiguals, del que he heretat (el meu físic) i el que he après de tot el que m'han intentat ensenyar (el meu medi ambient).

Exercici 1: Completa aquest qüestionari per saber millor com ets:

1	Dues coses que m'estimo:
2	Dues coses que m'importen:
3	Dues coses que faig bé:
4	Dues coses que em molesten:
5	Dues coses que em fan por:
6	Dues coses que em diuen sovint:
7	Dues coses que em costen:
8	Dues coses que vull aprendre:
9	Dues coses que em preocupen:

Exercici 2: Per parelles, posa les lletres del teu nom i les del teu company o companya una sota l'altra, en vertical. Escribe una qualitat que comenci per cada lletra.

Exercici 3: Escribe una situació on vas sentir les emocions indicades

Ràbia

Felicitat

Tristesa

Alegria

Exercici 4: Llegeix les situacions que explica el teu company o la teva companya. Són les mateixes? Per què?

.....

El següent exercici el podeu manar per deures per casa, com que és molt llarg us ocuparia tota la classe. Podeu explicar, amb l'ordinador i la pantalla com entrar al lloc web.

Exercici 5: Realitza el test de la personalitat de la pàgina: <https://www.123test.es/test-de-personalidad/>

Quins han estat els resultats? Trobaràs cinc apartats, ressaltats amb negreta, després de: "Las personas que lo conocen bien, no solo necesariamente quienes lo aprecian, es probable que le describan de una o más de las siguientes maneras":

Hi estàs d'acord?

Quan tinguin els resultats, és molt interessant comentar-los a classe, primer si hi ha alguna cosa que no hagin entès, de les preguntes o del diagnòstic que ha resultat. En segon lloc, si alguna cosa dels resultats que no els acaba de quadrar i, finalment, si en algun aspecte han fet un descobriment interessant.



Exercici 5: Escriviu un peu al dibuix i expliqueu, per escrit, quina relació pot tenir el dibuix amb el que hem treballat a

classe: *Com sóc?*

El dibuix fa referència a la necessària similitud que tenim tots els humans, però que pot amagar, "sota el casc", un munt de diferències. S'hauria d'arribar a la conclusió que tots tenim aspectes que ens fan iguals i d'altres que ens distingeixen. Els dos són importants per tal d'enriquir el grup. Demanem alguns alumnes que llegeixin les seves respostes i les comentem.

Llegeix i recorda: Em pregunto coses per saber més sobre qui sóc.

Preguntes complementàries per l'autoavaluació:

- **Enumera i explica quines són, hores d'ara, les característiques bàsiques de la teva personalitat.**

Se'ls pot demanar que completin algunes d'aquestes frases:

- He après...
- He descobert...
- M'ha agradat...
- M'ha desagradat...
- M'ha sorprès...
- M'he sentit...

Les activitats de la pel·lícula "Brother Bear" estan pensades com a complement a aquesta lliçó.

Com sempre el professor@ acaba la classe posant nota de participació/ comportament. La nota es pot dir públicament.

3 LA MOTXILLA INVISIBLE?

En acabar aquesta lliçó els alumnes haurien de saber:

- **Distingir els elements positius d'algunes emocions o sentiments .**
- **Distingir els elements negatius d'altres.**

Començarem la classe passant llista i demanarem als alumnes si han fet els deures, informació que deixarem anotada.

Demanem a algun alumne que comenci la lectura i després, si cal, anem fent llegir alguns altres.

Per dramatitzar la següent lectura necessitarem 3 personatges: Narrador, Pau i Estel. Podem triar-los o demanar voluntaris, amb el benentès que, si no ho fan seriosament, seran substituïts per un altre company@.

En Pau i l'Estel han començat 2n d'ESO. S'han fet grans i es fan preguntes que fins ara no s'havien fet.

A en Pau li agrada llegir els diaris, especialment, la part esportiva. Avui ha llegit l'entrevista que li han fet a un entrenador de futbol. Ha quedat tan sorprès del que ha llegit que decideix portar el diari a l'institut per ensenyar-lo a la seva amiga Estel.

A l'hora d'esbarjo llegeix alguns dels comentaris que no ha entès:

—Un bon entrenador ha de tenir en compte com és cada jugador: quines han estat les experiències que ha viscut fins ara, com va ser la seva infantesa, què sap d'ell mateix, què el fa sentir bé o malament i com resol els seus problemes. En definitiva, què porta cada jugador a la seva motxilla.

Això de la «motxilla» li ha quedat gravat i li ho diu a l'Estel:

—Que dius, Estel? —pregunta en Pau—. Has entès què vol dir l'entrenador quan es refereix a la «motxilla»?

L'Estel hi pensa un moment i respon:

—Mira, Pau, jo entenc que l'entrenador vol dir que nosaltres portem penjada una motxilla invisible; i és com si l'omplíssim, vull dir com si ens omplíssim de tot el que anem fent, de tot el que ens passa, del que veiem, del que llegim, del que pensem... de tot, vaja.

—I tu saps què portes a la teva «motxilla invisible»?

—Imagino que porto les coses que m'han passat a la vida. Coses que m'han agradat o no però que m'han «marcat» —va afegir la noia.

En Pau rumia i diu a la seva amiga:

—Ara començo a entendre què deu ser això de la motxilla invisible i potser tens raó quan dius que s'omple de coses que no ens agraden. Jo no volia acceptar que el meu avi es va morir i finalment, vaig haver de posar dins la motxilla el dolor d'haver-lo perdut.

—També deuen ser dins les motxilles els nostres valors i els de les nostres famílies, els talents i frustracions, els records, les emocions, la creativitat i la fantasia.

—Va afegir l'Estel.

En Pau va veure molt més clar el que havia dit l'entrenador. I va proposar-li a l'Estel el següent:

—Crec que cal que investiguem què portem dins la motxilla invisible i ho endrecem bé, per agafar allò que necessitem en cada moment.

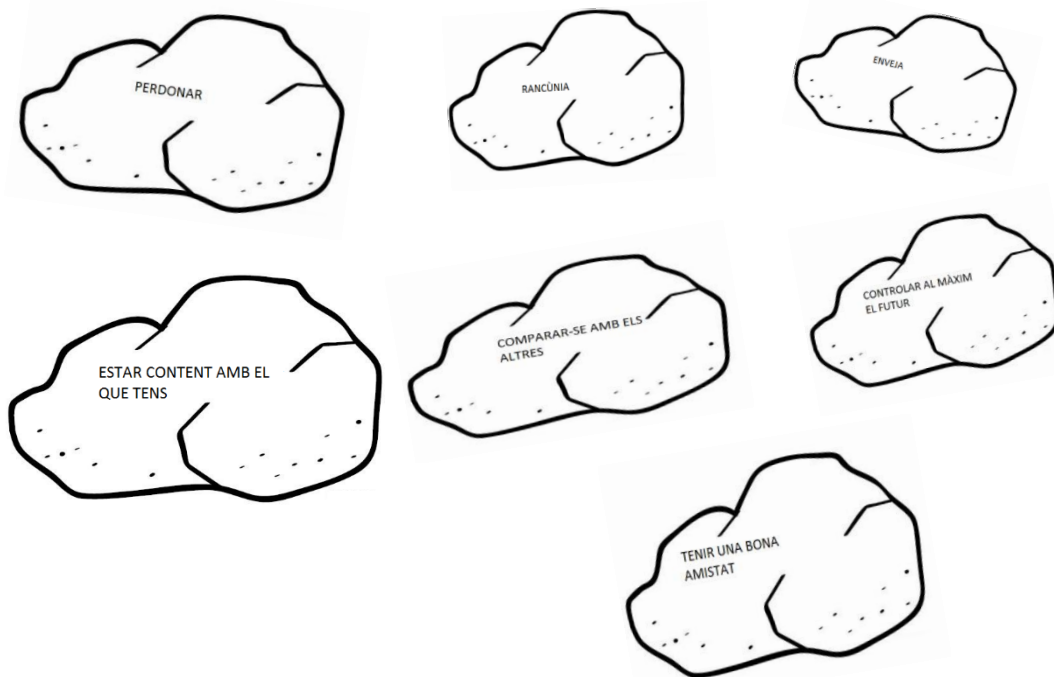
Exercici 1: Què és la «motxilla invisible»?

Exercici 2: Escriu el que penses que portes dins la teva motxilla:

Exercici 3: Segons el text, que vol dir «marcar»?

Exercici 4: Quines de les coses que t'han passat a la vida creus que t'han «marcat» més?

Exercici 5: Pinta de marró les pedres que et faran més difícil caminar per la vida i de verd les que t'ajudaran a ser més feliç. Quina pedra creus que és la més feixuga? Per què?



Mentre van pintant, comentem les diferents actituds i fiquem en valor aquelles que són més rellevants per ells. Els alumnes anoten a la part del darrera aquells comentaris que els hi semblin interessants

Preguntes complementàries per l'autoavaluació:

- Explica com pot afectar-te negativament les ganes de venjar-te d'algú.
- Explica com pot afectar-te positivament el desig de què els que estan al teu voltant siguin feliços.

Se'ls pot demanar que completin algunes d'aquestes frases:

- He après...
- He descobert...
- M'ha agradat...
- M'ha desagradat...
- M'ha sorprès...
- M'he sentit...

4 ELS SENTIMENTS QUE SENTO...

En acabar aquesta lliçó els alumnes haurien de:

- Ser més conscients de les seves emocions.
- Tenir alguna estratègia per tal de poder reconèixer emocions.
- Tenir alguna estratègia per tal de distingir emocions.

Començarem la classe passant llista i demanarem als alumnes si han fet els deures, informació que deixarem anotada.

Pot llegir el següent text un alumne voluntari:

¿Que com em sento? —exclama— Bé, no sé gaire bé com explicar-ho. Em sento... em sento... —i va fer anar els braços enlaire—, em sento com la primavera després de l'hivern, amb el solet a les fulles, com les trompetes i les arpes i com totes les cançons que he escoltat en ma vida!

Tolkien: El Senyor dels Anells I

En cadascun dels exercicis podem demanar a alguns alumnes que llegeixin els seus escrits. És molt important mantenir un clima de respecte envers les opinions alienes.

Exercici 1: Escriu com et sents, utilitzant un llenguatge creatiu: Em sento...:

.....

S'ha de fer la correcció/comparació de les respostes de tota la classe del següent exercici.

Exercici 2: Relaciona les emocions amb el que sents “per dins” i “per fora”:

EL MEU COS PER DINS	EMOCIÓ	EL MEU COS PER FORA
Pessigolles a la panxa	Vergonya	Somriure
Ganes de cridar	Preocupació	La cara vermella
El cos està lleuger	Felicitat	Punys tancats i front arrugat
Ganes de plorar	Tristesa	Espatlles caigudes
Ganes de desaparèixer	Ràbia	El cos tremola
Un nus a l'estómac	Por	Seriositat, front arrugat

Exercici 3: Tria i escriu quina emoció creus que sentiries si....

- Ajudessis un amic a fer un treball que no li surt.....
- El teu millor amic marxés a viure fora.....
- Estiguessis a punt de veure una pel·lícula de por.....
- Una amiga hagués tret millor nota que tu.....
- Caiguessis davant de molta gent.....

Exercici 4: Compara les teves respostes amb les del company del costat i anota les que no siguin iguals a les teves:

- A. Ajudessis un amic a fer un treball que no li surt.....
- B. El teu millor amic marxés a viure fora.....
- C. Estiguessis a punt de veure una pel·lícula de por.....
- D. Una amiga hagués tret millor nota que tu.....
- E. Caiguessis davant de molta gent.....

Tothom sent el mateix davant de les mateixes situacions?

.....

Exercici 5: Llegeix atentament les instruccions següents i segueix les indicacions del professor@

- Us posareu en dues files, davant per davant i tancareu els ulls.
- Quan el mestre digui: «Aixequen les mans» notaràs unes mans sobre les teves.
- No obris els ulls. Nota el contacte de les mans: són fredes o calentes?

Podeu afegir totes les sensacions que vulgueu: suaus, fortes, suades,...

- Quan el mestre ho digui, obre els ulls.

Què has sentit?

.....

Exercici 6: escriu tres raons per les quals creus que és important conèixer els teus sentiments

.....

Escriu tres raons per les quals creus que és important conèixer els sentiments dels altres

.....

Anotem a la pissarra la síntesi de les raons que han donat per tal que puguin contestar l'exercici 7

Exercici 7: Al darrere, escriu les raons diferents de les teves que han donat els teus companys

Exercici 8: Llegeix, completa i recorda:

alerta

lligat

Sento moltes coses. Algunes vénen de dins meu i altres de fora. Estic als meus sentiments!

Preguntes complementàries per l'autoavaluació:

- **Què has après en aquesta lliçó?**
- **Fes una llista de les emocions que no tenies catalogades com a tals i ara ja pots reconèixer.**
- **Què penses fer per tal de ser més conscient de les teves emocions?**

Se'ls pot demanar que completin algunes d'aquestes frases:

- He après...
- He descobert...
- M'ha agradat...
- M'ha desagradat...
- M'ha sorprès...
- M'he sentit...

5 QUANTES EMOCIONS!

En acabar aquesta lliçó els alumnes haurien de:

- Ser més conscients de les seves emocions.
- Tenir alguna estratègia per tal de poder reconèixer emocions.
- Tenir alguna estratègia per tal de distingir emocions.

Començarem la classe passant llista i demanarem als alumnes si han fet els deures, informació que deixarem anotada.

Exercici 1: Escriu el nom d'una emoció per cada cara: ràbia, vergonya, il·lusió, enuig, tristesa, dolor, pena, satisfacció, disgust, enfadats, empipada.



Exercici 2: Completa el quadre següent. A la primera columna escriu algun **sentiment** de la llista anterior. A les altres dues explica **quan** va passar i **com** ho recordes

VAIG SENTIR...	QUAN ...	RECORDO QUE ...
Entusiasme	El meu equip que anava perdent per un a zero. Es va poder empatar el partit gràcies a un gol que vaig fer quan faltava poc per acabar el partit.	Estàvem tots com bojos cridant, els pares que ens acompanyaven no paraven de xisclar i picar de mans i jo sentia el meu nom.

Exercici 3: Joc de les emocions

- Es divideix la classe en dos grups.
- Cada grup fa una llista de 20 sentiments per duplicat.
- Una còpia de la llista es passa a l'altre grup l'altra se la queda el mateix grup.
- Cada grup tria una persona que haurà de representar el sentiment de la llista que li han dit per veure si els del seu grup l'encerten en 1'.

Exercici 4: Quines emocions de les que han sortit a les llistes no t'havies plantejat mai que ho fossin?

.....

Exercici 5: Comenta la frase: "tot ésser humà, si s'ho proposa, pot ser escultor del seu propi cervell"

.....



Exercici 6: Digues per què creus que ens costa expressar les emocions i fes un resum del que hagin tret en conclusió del tema: *tenim moltes emocions?*

.....

Preguntes complementàries per l'autoavaluació:

- **Quina emoció t'ha costat més de reconèixer a l'exercici 1?**
- **Pots afegir alguna emoció a la llista de la lliçó anterior?**
- **Explica si al llarg d'aquests dies has tingut oportunitat de fer-te conscient d'alguna emoció. Explica'n les circumstàncies?**

Se'ls pot demanar que completin algunes d'aquestes frases:

- He après...
- He descobert...
- M'ha agradat...
- M'ha desagradat...
- M'ha sorprès...
- M'he sentit...

Com sempre el professor@ acaba la classe posant nota de participació/comportament. La nota es pot dir públicament.

6 ECOLOGIA EMOCIONAL

En acabar aquesta lliçó els alumnes haurien de:

- Conèixer el concepte ecologia emocional.
- Saber aplicar alguns conceptes bàsics d'ecologia emocional.
- Comprendre que les emocions es poden gestionar.

Començarem la classe passant llista i demanarem als alumnes si han fet els deures, informació que deixarem anotada.

Exercici 1: Què és l'ecologia? Marca el significat correcte:

- L'estudi del medi natural
- L'estudi del cos humà
- L'estudi de les ciutats

En aquesta pàgina podeu trobar un power point (1') amb el títol: "mundo emocionalment ecológico"



directe per passar a classe amb unes imatges impressionants, música d'Enya.

<http://www.ecologiaemocional.org/ecologia-emocional/baul>

Per comentar:

- Parar la imatge i explicar/comentar cadascun dels peus.
- Quines són les persones que salven el món?
- Escriu-ne 3 de les que surten a la presentació.
- Quina d'aquestes creus que és la més important per la humanitat, per què? Podem llegir les respostes a classe i les podem comentar.

Podem completar la visió sobre la ecologia emocional amb el següent Power (3,5')



Va contraposant emocions per parelles i les il·lustra amb dibuixos/imatges i frases de personatges cèlebres. El comentari de cadascuna d'aquestes parelles (amor/odi...) pot donar per molt. Potser el nivell és molt elevat. Ens podem centrar només en alguna:

<http://www.ecologiaemocional.org/assets/files/materiales/>

[EE Habitats emocionales compartidos.pps](#)

Per comentar:

- Copia la frase que t'ha cridat més l'atenció?
- Has descobert la influència positiva d'alguna de les emocions que hi surten en la teva vida?
- Has descobert la influència negativa d'alguna de les emocions que hi surten, en la teva vida?
- Pots fer alguna cosa per canviar-ne el signe?

Exercici 2: Llegeix aquesta definició

“L'ecologia emocional és l'art de gestionar les emocions per créixer com a persones, millorar les relacions amb els altres i tenir cura del nostre món. Utilitza conceptes com: clima emocional, contaminació emocional, etc.”

Explica el significat de:

gestionar les emocions:.....

clima emocional:.....

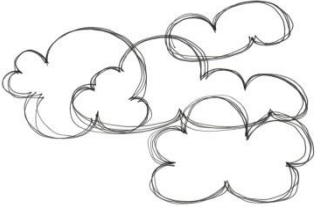
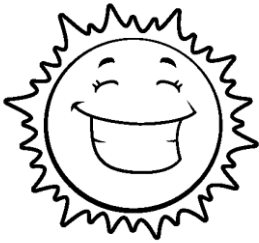

contaminació emocional:.....

Treu les teves conclusions

Com creus que millora les relacions interpersonals el fet de saber gestionar les pròpies emocions:

.....

Exercici 3: Relaciona cada icona del teu clima emocional amb una persona o situació viscuda i explica el motiu de la teva emoció.

Avui estic	Persona o situació	Motiu
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Aquí està correcte, els alumnes ho tenen desordenat

Exercici 4: Per parelles relacioneu aquests conceptes d'ecologia emocional amb la seva definició:

Contaminació emocional .	Les queixes, el mal humor, el ressentiment, les crítiques destructives...
Desert emocional .	Quan estàs sol, desanimat i no saps com avançar
Vitamines emocionals .	Les paraules boniques, els petons. Les abraçades... Tot el que et carrega d'energia.

FEM TEATRE

Es divideix la classe en grups. Cada grup prepara una representació on hi hagi una situació d'un dels conceptes d'ecologia emocional.

Nota preparació

Nota representació

Dedicarem la primera sessió a distribuir els grups, triar les representacions i explicar com es fan els diàlegs. El proper dia podem fer els diàlegs i a l'altre fer les representacions, podem afegir un dia pels assaigs.

Si està lliure la sala d'actes és millor fer allí les representacions.

Cada grup ha de pensar una situació, caldrà preguntar-los de què va per tal de què no es repeteixen.

Escriviu el guió a la pàgina de darrere

Per tal de facilitar la redacció dels guions els hem de tutoritzar de forma propera.

- Pensar una situació
- Triar els personatges
- Distribuir-los entre els membres del grup.
- "Fer parlar" el seu personatge, en funció de com se l'imagina.
- Una persona del grup ha de prendre nota dels diàlegs (ho poden fer per torns).

Aquest serà l'esborrany que després passaran a net i copiaran, finalment s'ha d'assajar per tal que quedi bé. És millor que no hi hagi un narrador, que siguin els mateixos personatges els que expliquin les circumstàncies o aquells elements que el públic no pot veure. Això dona més ritme a la representació. Sempre és convenient mirar-se els guions abans que els passin a net, així els podem polir una mica.

Si pensem dedicar força temps aquesta activitat podem donar-li una puntuació a banda: 10% del quadern de la segona avaluació; per exemple. Es pot ficar una nota a cada part, per tal que es motivin més: Guió 40%, representació 60%; per exemple.

També podem encabir les representacions només en una classe, canviat

l'enunciat de l'exercici: "prepareu un espot on es recomani una actitud d'ecologia emocional per viure millor".

En aquest cas també caldrà donar unes breus indicacions sobre el temps 2' màxim, la importància dels aspectes visuals com: la utilització de dibuix (en paper o a la pissarra), mim, eslògans repetits, etc.

Representeu davant la classe.

Abans que assagin hem de donar-los algunes indicacions mínimes per moure's dalt l'escenari, també en el cas dels eslògans:

- no tapar-se els uns als altres,
- no donar l'esquena al públic,
- parlar fort perquè tothom ho senti,
- explicar el que és un apart, etc.

També, si podem, intentarem donar algunes indicacions concretes a cada grup, per millorar la representació.

Fes un comentari de cada representació seguint el model; si aquí no et cap, ho pots fer a la pàgina del darrere.

Representació nº: 1

1. La història que han representat explicava que... :

.....

2. Des del punt de vista de l'ecologia emocional aquest aspecte és important per... :

.....

Podem comentar les respostes que escriuen, tot aclarint-ne els dubtes.

Exercici 5: Llegeix els següents principis d'ecologia emocional i escriu-ne un exemple de cadascú:

-No facis per un altre allò que pot fer tot sol.

.....

-No facis als altres allò que no vols que et facin a tu.

.....

-No podràs fer pels demés allò que no ets capaç de fer per tu.

.....

Exercici 6: Quina relació creus que hi pot existir entre el clima emocional i la responsabilitat?

.....

Preguntes i informació complementàries per l'autoavaluació:

- **Defineix els següents conceptes amb les teves paraules³:**

"Clima emocional global: Conjunt de condicions conformades per les emissions emocionals de tots els que interrelacionem en un mateix espai.

Contaminació emocional: Emissions descontrolades de tòxics emocionals: judicis i opinions negatives, queixes, crítiques cruels, insults, etc. Les deixem anar inconscientment i poden inundar l'ambient.

Desert emocional: Desert Moment afectiu en el qual un es troba solament, en condicions dures i extremes de supervivència, i amb recursos escassos.

³ Podeu trobar més informació a l'[annex](#) sobre ecologia emocional.

Desertització: Transformació del món afectiu en un terreny àrid, erm i sense vida, causat per una devastació emocional deguda a un mal ús dels recursos personals, determinades situacions crítiques i l'impacte de tòxics emocionals (pluja àcida).

Gestionar els emocions.

Gestió adaptativa: Acció de conduir adequadament les nostres emocions, de manera que repercuteixin en el nostre benestar interior i en un major equilibri i qualitat de les nostres relacions amb els altres.

Gestió desadaptativa: Falta de competència en la gestió emocional. Respostes poc adequades que provoquen desequilibri, malestar i/o malalties.

Vitamines emocionals: Elements nutritius que reforcen i milloren el nostre desenvolupament afectiu i el creixement personal: carícies, reforç positiu, tendresa, amor, bon humor, etc.

• **Escriu els set passos que cal per gestionar correctament els emocions:**

“Els passos detallats per gestionar l'energia de les emocions són:

Sentir, donar-nos permís d'experimentar l'emoció, evitar reprimir-la, negar-la o ignorar-la.

Nomenar amb precisió, adonar-nos del que sentim i posar-li un nom. Per donar aquest pas es requereix tenir un llenguatge emocional ampli i precís, conèixer la immensa gamma d'emocions que pot experimentar l'ésser humà i saber identificar en cada cas de quina emoció es tracta.

Traduir la informació que conté cadascuna de les emocions experimentades, respondre les següents preguntes: **Aquesta emoció que estic sentint què em diu de mi mateix?, què em diu de la meva relació amb els altres?, què em diu del meu projecte de vida?**

Incorporar la informació al mapa de situació, és a dir, unir el que pensem i el que sabem sobre la nostra vida, i incloure la informació apresada del que sentim (pas 3), usant ambdues per prendre decisions que em permetin ser feliç.

Passar a l'acció, que l'afecte flueixi a través d'una sortida pacífica (no agressiva) i utilitzant la informació que tinc de l'emoció per conèixer-me, millorar i actuar de manera creativa i constructiva”.

Com sempre el professor@ acaba la classe posant nota de participació/comportament. La nota es pot dir públicament.

Exposició:

En acabar el tema hem d'introduir l'exposició:

DIA 1r

- Els hi direm que es mirin el tema 10 on explica el mínim necessari per fer l'exposició. Podem afegir alguna dada més que considerem interessant del [material complementari](#) que fa referència a les exposicions⁴, és molt important que els temes siguin del seu interès.

Pel dia següent han de portar tres títols del tema d'exposició, en un paper, on hi ha el seu nom, els títols i una breu referència al que voldrien explicar als companys.

⁴ Podeu veure més informació sobre les exposicions al [annex](#) que tracta sobre aquest tema.

DIA 2n

- Ens lliuren els temes.
- Revisem els temes: mirem si n'hi ha algun que estigui repetit o que sigui massa difícil d'exposar.
- A partir del tema que trien, podem trobar-li algun aspecte relacionat amb la nostra matèria. Per exemple, si volen parlar del futbol, podem dir que tractin de: la diferència entre un bon entrenador i un mal entrenador, quin paper han de tenir els pares en les partits?, els diners espatllen o afavoreixen aquest esport?, etc...
Si els interessa la música d'algun grup concret; els hi podem plantejar que esbrinin: com va ser el començament del grup?, quines dificultats van tenir?, si han tingut algun problema intern per discrepàncies i com ho han resolt?, quins aspectes de les seves lletres es podrien relacionar amb algun dels temes que hem tractat o tractarem aquest curs?, quin ha de ser el paper dels diners en el món de l'art? Etc.
- Anotem en una llista el tema exacte (amb la revisió feta), que exposarà cada alumne. Fem a sorts qui comença i, a partir de l'alumne afortunat, adjudiquem la data d'exposició de tota la resta de la classe, 10 alumnes cada dia. Els que no puguin exposar el dia que els toca quedaran pel darrer dia, si no han portat la feina preparada, el dia que els tocava, la nota màxima serà un 5.

És convenient fer una còpia de la llista amb el títol i la data i penjar-la a la classe per que tots se'n puguin recordar.

7 PENSO ABANS D'ACTUAR

En acabar aquesta lliçó els alumnes haurien de:

- **Saber exemples de conflictes positius.**
- **Conèixer les emocions més freqüents que acompanyen els conflictes.**
- **Comprendre que necessiten conèixer les emocions si volen comprendre els motius per fer quelcom, tant els propis com els aliens.**
- **Reconèixer quan els estan tractant malament.**
- **Demanar disculpes quan algú se senti molestat pel seus comportaments o les seves paraules.**

Començarem la classe passant llista i demanarem als alumnes si han fet els deures, informació que deixarem anotada.

Revisarem si han fet la feina domèstica que tenien encomanada i comentarem les anècdotes i les possibles dificultats que han tingut per realitzar-la.

Exercici 1: Llegeix el text següent i respon les preguntes:

L'Estel està amb la seva millor amiga, la Joana. Passegen pel carrer i parlen de les seves coses; dels amics, l'escola, els problemes amb els germans i els nois, entre d'altres.

De cop, la Joana comença a pujar el to de veu, s'enfada i crida a l'Estel.

— No tens raó! —li diu— perquè jo ho vaig veure!

L'Estel no entén la sortida de to de la seva amiga, però l'escolta atentament i pensa que li pot passar per cridar així. Llavors pensa que la Joana ha tingut un mal dia; ha suspès l'assignatura d'anglès i, a més, ahir la seva mare la va renyar molt perquè havia perdut l'anorac que li van portar els avis de Noruega.

Ara ho entén ben bé tot.

Què creus que ha sentit l'Estel quan la seva amiga ha començat a cridar?

.....

Pensar que la seva amiga havia tingut un mal dia, ha estat una bona estratègia?

.....

Per què?

.....

Comprendre els problemes de l'amiga ha fet canviar els sentiments de l'Estel?

.....

Exercici 2: Conflicte, quin conflicte!: feu una llista de sinònims de la paraula conflicte

La meua llista	Sinònims positius	Sinònims negatius

Reflexiona i contesta: el conflicte és positiu o negatiu? Argumenta la teva resposta

Els conflictes

En tota relació hi ha moments de conflicte, moments de diferents percepcions, de confrontació d'interessos. Perquè, un conflicte és una situació on diverses persones manifesten opinions, interessos, necessitats, etc.; diferents i sovint oposats.

Les emocions i sentiments de cadascú estan, normalment, implicats en el conflicte.

No hem de veure els conflictes com una situació negativa; són oportunitats d'aprendre, de millorar i de créixer. Els conflictes no s'han d'evitar, hem d'aprendre a resoldre'ls utilitzant la reflexió, el diàleg i la negociació per arribar a acords vàlids per ambdues parts. Cal fer-ho, a partir d'una actitud assertiva. Així, evitarem que una part se senti perdedora. Aquest sentiment de derrota, fa que el conflicte no es tanqui i torni sortir més endavant.

En l'àmbit escolar, sovint, es resolen els conflictes exercint l'autoritat amb càstigs. Així, però, solucionem els incidents, però no es resollem els conflictes. Ja que, queden pendents les causes que l'han provocat. Davant els conflictes hauríem d'actuar com a guies, ensenyant, els nostres alumnes, l'estratègia de la negociació i acompanyant-los en el procés. L'objectiu és que aconseguixin resoldre els seus conflictes de manera autònoma, sense la intervenció de les persones adultes. D'aquesta manera ajudem als alumnes a explicar els motius dels problemes, a buscar-hi solucions i a que prenguin consciència dels seus sentiments i dels seus actes.

Si al centre hi ha el Servei de Mediació, seria un bon moment per explicar-ne el funcionament.

Quan volem obtenir informació sobre un conflicte hem de parar esment en com fem les preguntes. Hi ha quatre tipus de preguntes, les més recomanables són les obertes:

- **Causals:** "Per que li has...?"
- **Amb diverses opcions:** "Li has ... perquè no et deixava ..., perquè t'ha tret ... o perquè ...?"
- **Si o no:** "Li has ..., si o no?"
- **Obertes:** "Què ha passat entre vosaltres?"

IMPORTANT

Hem d'ensenyar als alumnes a:

1.- Ser conscients dels moments en què no els agrada com els estan tractant: "Això que m'està dient, fent... m'agrada...?, Si tingués un fill o una filla com jo, acceptaria que li fessin el mateix?, etc."

És molt important, quan notin una certa sensació de disgust, per petita que sigui, que tinguin la capacitat de parar i reflexionar.

2.- Aturar allò que no volen que els facin o diguin: "dir no, allunyar-se, etc."

3.- Demanar com volen ser tractats: "Preferiria que..., m'estimo més....,"

ACTIVITAT

Per tal d'entrenar la reflexió sobre els sentiments que ens desperten les conductes alienes, la capacitat de reacció davant actuacions o paraules desagradables i demanar disculpes. Podem pactar amb els alumnes: **quan se sentin maltractats per un company o companya, li han de dir: "no m'ha agradat el que m'has dit o com m'has tractat" i, llavors, l'altre s'ha de disculpar.**

Aquesta informació la podeu trobar a:

<http://www.xtec.cat/crp->

[montcada/formaci%F3/materials%20formacio/materials%20anselm%20clave/atencio.pdf](http://www.xtec.cat/crp-montcada/formaci%F3/materials%20formacio/materials%20anselm%20clave/atencio.pdf)

on hi ha més material sobre el tema i un seguit de dinàmiques per treballar el conflicte.

Al l'enllaç podeu consultar l'annex: "[Resolució de conflictes](#)"; amb tot molt més detallat.

Exercici 3: Per parelles, llegiu les situacions següents i ompliu els quadres com en l'exemple

- La Montse explica un acudit a una amiga, i aquesta no riu

QUÈ PENSA	QUÈ SENT	COM ACTUA
1.No sé explicar acudits	Inferioritat	No torna a explicar més acudits
2.No ho he explicat bé. La propera vegada m'esforçaré més per fer-ho millor	Acceptació i superació

MANEGAR LA FRUSTRACIÓ

Cal:

- Dir "no tots els acudits fan gràcia".
- Pensar "potser la pròxima vegada en trobi algun més divertit".
- Fer alguna cosa i no pensar molta estona en la desil·lusió.

Comentari:

És bo parlar de com se senten quan no aconsegueixen els seu objectiu.

- Al pati han fet dos equips de basquet i en Pere n'ha quedat fora

QUÈ PENSA	QUÈ SENT	COM ACTUA
1.
2.Be, no passa res, puc jugar amb altres companys a jocs que també m'agraden	Tria un altre grup d'amics per jugar

MANEGAR EL SENTIR-SE EXCLOS

Cal:

- Pensar què ha passat.
- Acceptar-ho i fer una altra cosa.

Comentari:

Cal parlar dels motius pels quals algú se sent exclòs i recordar situacions en què s'ho ha sentit.

- L'Isaac ha escoltat a uns nens que deien és un "empollón"

QUÈ PENSA	QUÈ SENT	COM ACTUA
1.	Se sent enfadat	crida
2.	Ràbia i enuig

ENFRONTAR EL SER MOLESTAT/DA

Quan ens molesten directament

Cal:

- Detenir-se i pensar, cal prendre's un temps abans de reaccionar. Això és important per evitar conseqüències negatives, com ara barallar-se.
- Dir: "*per favor, para*", de manera ferma.
- Allunyar-se d'aquesta persona és important per frenar la situació.
- Veure de quantes formes podem reaccionar...
- Escollir una d'aquestes opcions: fer la tortuga, es a dir, amargar-se per no veure la persona amb qui s'ha enfadat, relaxar-se o buscar algú per parlar.
- Fer l'opció escollida assertivament.

Exercici 4: Creus que el que pensem influeix en el que sentim? Argumenta la teva resposta

.....

Completa i recorda: davant d'un conflicte hem de abans d'actuar.

Preguntes per l'autoavaluació:

- **Explica breument, 3 conflictes positius:**
- **Escriu dues emocions que es puguin donar en aquestes situacions:**
 - He perdut les claus de la taquilla.
 - Demà tinc deures de mates.
 - Fa deu minuts que espero a Lluís. No arriba i no em truca i té el telèfon apagat.
- **Dóna tres raons per les quals creguis que és important pensar abans d'actuar.**
- **Per la propera setmana, explica tres situacions en les quals hagis complert el pacte (quan se sentin maltractats per un company o companya li han de dir: "no m'ha agradat el que m'has dit o com m'has tractat" i llavors, l'altre s'ha de disculpar):**

Se'ls pot demanar que completin algunes d'aquestes frases:

- He après...
- He descobert...
- M'ha agradat...
- M'ha desagradat...
- M'ha sorprès...
- M'he sentit...

Com sempre el professor@ acaba la classe posant nota de participació/comportament, que es pot dir públicament.

Si no ha donat temps, es pot demanar que acabin les activitats a casa, per poder comentar-les la propera classe.

8 NO VULL SER PETER PAN!

En acabar aquesta lliçó els alumnes haurien de:

- **Valorar positivament el fet de tenir més responsabilitats**
- **Comprendre que hi ha una relació proporcional entre autonomia/libertat i responsabilitat .**
- **Elaborar arguments a favor o en contra d'una opinió.**
- **Exposar en públic aquests arguments de manera assertiva.**

Començarem la classe passant llista i demanarem als alumnes si han fet els deures, informació que deixarem anotada.

Revisarem i comentarem les respostes a l'autoavaluació; i les possibles dificultats que han tingut per realitzar-la.

Exercici 1: T'agrada fer-te gran? Per què?

.....

Exercici 2: Llegeix aquest text i respon les preguntes

La mare de l'Estel llegeix un llibre que es diu En Peter Pan pot créixer. L'Estel es mira la coberta i pregunta:

— Mare, és que han fet una segona part del conte d'en Peter Pan?

La mare somriu i respon a la seva filla:

— No, dona, és un llibre per a adults. Explica que hi ha persones que els costa fer-se grans.

— Vols dir que són poc alts?

— Ha, ha, — riu la mare—. No, vol dir que els costa ser responsables, complir amb la seva paraula o assumir quan fan una cosa malament.

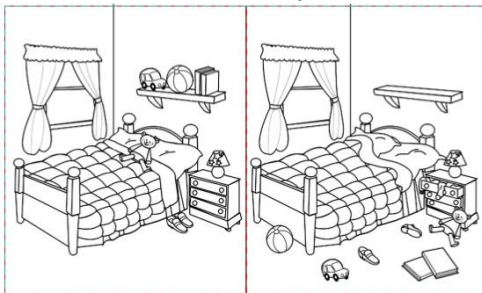
L'Estel pensa en la seva amiga Joana. Quan la castiguen, sempre diu que no és culpa seva.

Potser la Joana és com en Peter Pan, que no vol créixer?

Què creus que vol dir tenir "complex de Peter Pan":

- Ser baixet
 - Ser molt responsable
 - No voler assumir responsabilitats
- Per què l'Estel pensa que la seva amiga és com en Peter Pan?
-

Exercici 3: Pinta el dibuix que s'assembla més a l'estat de la teva habitació



Quins avantatges tindria per tu tenir l'habitació més endreçada?.....

Ser responsable no és fàcil, però en la vida hi ha moltes coses que costen. Per

aquest motiu hem de desenvolupar estratègies per enfrontar-nos amb la dificultat:

Cal:

- Detenir-se i pensar com es pot fer.
- Dir, interiorment, "és difícil, però ho intentaré". Està molt bé intentar-ho, encara que no surti bé del tot.
- Intentar-ho; cal provar-ho diverses vegades, com més cops s'intenta més possibilitats hi ha d'aconseguir-ho.

Per seguir les passes que cal fer alhora de portar a terme una acció responsable, podeu veure aquest petit joc interactiu que pot ajudar a l'hora de dur a terme qualsevol tasca:

<https://www.educaixa.com/ca/-/responsabilidad-ricardo-habitacion>



Exercici 4: DEBAT

Es fan 6 grups, de 5 o 6 alumnes. Cada grup tria una frase:

- ELS GRANS TENEN MASSA FEINA
- CRÈIXER ET PERMET FER MÉS COSES
- FER-SE GRAN ÉS AVORRIT
- HI HA ADULTS MÉS RESPONSABLES QUE D'ALTRES
- ÉS MOLT COMPLICAT PORTAR UNA FAMÍLIA
- ÉS DIVERTIT CUIDAR ELS TEUS FILLS

El següent es fa individualment:

Copia la frase que ha tocat al teu grup:

Arguments a favor del que diu la frase (mínim 5)

.....

Arguments en contra del que diu la frase (mínim 5)

.....

En funció del temps i del grup, podem:

- a) Fer un debat lliure, obert a tota la classe, d'una de les sis frases; que poden triar amb una petita votació.
- b) Que cada grup es divideixi en dos i faci un debat davant la resta de la classe, que no pot intervenir. Després es vota quina de les dues parts a argumentat millor i es pot comentar per què ho creuen així. Prèviament:
 - Cada part es posiciona uns defensen el sí i els altres el no.
 - Cada part del grup, fa una pluja d'idees amb tots els arguments que tenen escrits i d'altres de nous .
 - Els anoten en forma d'esborrany.
 - Ordenen els arguments i els passen a net.
 - Assagen com els diran en públic, davant de la classe.
 - Distribució del temps. Cada part té:
 - 3' minuts per explicar els seus arguments.
 - Un torn de rèplica de 3'.
 - Un torn final, més breu, per explicar les conclusions.

- c) Votar els arguments i deixar-ne només dos o tres de cada frase, els que tinguin més vots.
- d) Copiar la frase i els arguments, en dues cartolines per penjar-les a la classe.
- e) Fer un debat obert de totes les frases. Es pot fer, deixant un torn obert de paraula o bé, seguint l'esquema anterior, dividint la classe en dos grups.

En acabar el debat, el professor@ anotarà les conclusions a la pissarra i els alumnes les transcriuran en el seu quadern.

Exercici 5: Escriu tres avantatges i tres inconvenients de fer-se gran

AVANTATGES	INCONVENIENTS

Exercici 6: Escriu tres coses en les que creus que hauries de ser més responsable

1.....

Ara pensa com ho hauràs de fer, per tal d'aconseguir-ho

1.....

Preguntes per l'autoavaluació:

- **Argumenta la següent afirmació, com si l'haguessis de defensar en un debat: "no es pot ser petit tota la vida" (a classe es poden llegir algunes d'aquestes argumentacions de forma voluntària).**
- **Explica i argumenta, alguna raó per la qual val la pena fer-se gran:**
- **Per la propera setmana, explica una situació en la qual hagis defensat la teva opinió de forma argumentada.**
- **Digues als teus pares que aquesta setmana et faràs responsable de: (una cosa de casa) i després que et signin si ho has complert.**

Se'ls pot demanar que completin algunes d'aquestes frases:

- He après...
- He descobert...
- M'ha agradat...
- M'ha desagradat...
- M'ha sorprès...
- M'he sentit...

Com sempre el professor@ acaba la classe posant nota de participació/comportament, que es pot dir públicament.

Si no ha donat temps, es pot demanar que acabin les activitats a casa, per poder comentar-les la propera classe.

9 EL PODER DE LA PARAULA

En acabar aquesta lliçó els alumnes haurien de:

- **Diferenciar una resposta passiva, agressiva i assertiva.**
- **Comprendre que les paraules poden fer mal i “carregar-se” afectivament.**
- **Valorar els avantatges de l'assertivitat .**
- **Utilitzar les respostes assertives en diferents situacions quotidianes.**

Començarem la classe passant llista i demanarem als alumnes si han fet els deures, informació que deixarem anotada.

Revisarem si han complert la feina a la qual s'havien compromès i comentarem

Com hem dit ja a la introducció: "Les preguntes, obertes o tancades, sempre estan proposades com un element de reflexió individual, per aquest motiu primer contesta cada alumne i després posem en comú les respostes i mirem que els alumnes ponderin quines són les que els hi fan més el pes". Per això es convenient comentar les respostes sense pressa, no es tracta d'un concurs de respostes ràpides.

Intentaran que mantingui l'atenció suficient per fer-se conscient de les repercussions, tant de les respostes pròpies, com de les alienes. Provablement necessitaran molta ajuda de la nostra part.

En el marc de les relacions entre persones, cada dia es produeixen situacions problemàtiques, en les quals, alguns no respecten els drets dels altres. Per aquest motiu, cal estar preparat i saber, en cada moment, donar la resposta adequada.

Exercici 1: Llegeix la història següent i contesta les preguntes:

A Mali, en un poble perdut, es troba la *casa de la paraula*. Allà hi van els més vells de la tribu per negociar i arribar a acords si hi algun conflicte a la població. La *casa de la paraula* està aixecada amb vuit columnes de tova, no té parets i està coberta amb un sostre de palla i branques. Així no hi ha barreres, ni obstacles ni murs, i les paraules poden fluir, volar al seu aire i dansar, entrelligant-se les unes amb les altres.

L'alçada d'aquesta casa és de poc més d'un metre i vint centímetres. Per poder entrar-hi és necessari ajupir-se i abaixar el cap, per recordar a qui entra que cal ser **humil** per comunicar-se amb els altres.

La *casa de la paraula* no té mobles i els que i hi entren seuen a terra, uns davant dels altres. Com que té el sostre molt baix, quan algun dels negociadors s'esvera i s'aixeca, es dona un cop al cap i llavors recorda que cal ser pacient, perquè l'enuig només serveix per trencar el diàleg.

M^a Mercé Conangla i Jaume Soler: **la casa de la palabra**

Humil: es diu de la persona que no es posa per sobre dels altres

- Què és la “casa de la paraula”?
- Per a què serveix?
- Per què és tan baixeta?

Exercici 2: Entre tota la classe completeu la llista de “mala comunicació”

-Voler tenir tota la raó	→ això és així.,
-Autoritarisme	→ Et dic que callis!.....,
-Exigències	→ Hauries de fer.,
-Acusacions	→.....,
-Amenaces	→.....,
-Desqualificacions	→.....,
-Expressar agressivitat	→.....,
-.....	→.....,
-.....	→.....,
-.....	→.....,

Exercici 3⁵: Desactivar paraules. El nostre llenguatge de cada dia acostuma a ser molt agressiu, és important saber trobar alternatives a les paraules que poden fer mal. Canvia les expressions següents per unes altres que no tinguin una càrrega emocional tan forta.

Passa'm els deures, jo no els tinc fets.	
Ets babau, sempre fas tard!	
Aquesta sopa és un fàstic !	
Ets un paquet, no n'encertes ni una!	
Imbècil! No veus que jo estic primer.	
Fora de la pista, avui ens toca a nosaltres!	

Exercici 4: Llegeix i marca amb una X el que tu faries en cada situació

1. Tens pressa i un company et demana que l'ajudis a fer els deures.	
A Li dius que ara no pots, però que quan tornis de fer l'encàrrec potser sí.	
B L'ajudes en aquell moment, però després et sents malament, perquè se t'ha fet tard pel teu encàrrec.	
C Li dius que s'espavili tot sol i et deixi en pau.	
2. Fas cua al cinema i una noia que acaba d'arribar et passa al davant.	
A Li dius que tu hi eres abans i que, si us plau, respecti la cua.	
B No dius res i penses que per una persona no passa res.	
C Li dius que és una mal educada.	
3. Al pati, tothom parla malament del teu equip de futbol o del teu cantant favorit.	
A Participes a la conversa defensant el teu ídol, però respectant les opinions dels altres.	
B Calles per no discutir.	
C Dius a la gent que critica que no tenen ni idea i que n'aprenquin.	
4. Vas a dinar a casa d'un amic i no t'agrada el menjar que et fan.	
A Li dius a qui ha cuinat o al teu amic, que no estàs acostumat a menjar	
B T'ho menges igualment, encara que et cau molt malament.	
C T'aixeques de taula i dius que allò no hi ha qui s'ho mengi.	

- Quantes respostes has marcat de cada lletra A..... B..... C.....

⁵ Podeu veure en el tema 6 (Ecologia Emocional), alguns elements per completar aquesta activitat. Així mateix podeu trobar ampliada la informació en l'[annex](#) on es parla del “conflicte”.

A resposta assertiva: Ens permet expressar el que pensem i sentim de forma que resulta més fàcil assolir els nostres objectius.

B resposta passiva: Intenta evitar el conflicte, però no ens permet expressar el que pensem i sentim. Normalment, ajorna el conflicte per a més endavant.

C resposta agressiva: Mostra la part més violenta del nostre caràcter, normalment és desproporcionada, tapa les altres possibles respostes i acaba causant més problemes o fent el problema més gros.

- Quin tipus de resposta és la millor? Justifica la teva resposta:

Exercici 5: Comenteu les notícies.

- En grups de tres, llegiu aquestes notícies i classifiqueu-les segons com s'han resolt els conflictes.
- Escriviu cada titular en el requadre corresponent i proposeu altres solucions.

Miols a mitja nit	Moto mal aparcada	Asfaltem Can Fang
Una família pateix en silenci el gat del veí, que miola tota la nit i no fa res per solucionar el problema	Un home, cansat que algú aparqui la moto al seu gual, li dóna un cop de peu i la tira a terra	Els habitants del barri de Can Fang s'uneixen per parlar i demanar a l'Ajuntament que asfaltin els carrers

SOLUCIÓ TIPUS A Assertiva	SOLUCIÓ TIPUS B passiva	SOLUCIÓ TIPUS C agressiva
.....
ALTRES SOLUCIONS	ALTRES SOLUCIONS	ALTRES SOLUCIONS
.....

FEM TEATRE

Ja hem explicat, en el tema 6 (Ecologia Emocional), les pautes per realitzar l'activitat de teatre i les seves possibles variants.

Es divideix la classe i cada grup prepara una representació de les següents situacions:

1. Has deixat un còmic a una amiga i te'l torna trencat.
2. Has quedat amb els teus amics a les sis de la tarda i arriben a dos quarts de set.
3. T'han cobrat de més en una factura de llibres.
4. El teu germà t'amaga el mòbil.
5. Els teus amics no et deixen opinar quan han de triar un lloc on anar un dissabte per la tarda.
6. Algú a escrit un WhatsApp ofensiu de tu i els del grup fan comentaris, burlant-se'n.
7. Deixes jugar una estona a la play un noi que has convidat a casa i després no et volen tornar el comandament per poder jugar-hi tu.

Nota preparació

Nota representació

Fes un comentari de cada representació seguint el model, si aquí no t'hi cap ho pots fer a la pàgina del darrere.

Representació nº: 1

La seva resposta ha estat (assertiva, passiva, agressiva) per:

1. Jo crec que la resposta correcta hauria estat:.....

Preguntes per l'autoavaluació:

- **Escriu com li demanaries quelcom a algun company de forma:**
 - A) Agressiva:.....**
 - B) Assertiva:.....**
- **Explica alguna ocasió en la qual t'hagin, o hakis, ferit amb les paraules:**
- **Enumera tres avantatges que pot tenir el fet de comportar-se assertivament a casa o a l'institut.**
- **Al llarg d'aquesta setmana procura utilitzar respostes assertives i descriu algunes situacions en què ho hakis fet.**

Se'ls pot demanar que completin algunes d'aquestes frases:

- **He après...**
- **He descobert...**
- **M'ha agradat...**
- **M'ha desagradat...**
- **M'ha sorprès...**
- **M'he sentit...**

Com sempre el professor@ acaba la classe posant nota de participació/comportament, que es pot dir públicament.

Si no ha donat temps, es pot demanar que acabin les activitats a casa, per poder comentar-les la propera classe.

10 EM COMUNICO AMB ELS ALTRES

En acabar aquesta lliçó els alumnes haurien de:

- **Tenir clara l'estructura d'una exposició.**
- **Saber utilitzar el PowerPoint.**
- **Tenir la capacitat de transmetre una informació a un públic, de manera que el oients s'assabentin d'allò que vol dir.**
- **Estar atent quan parla un company.**

Començarem la classe passant llista i demanarem als alumnes si han fet els deures, informació que deixarem anotada.

Podem revisar algunes respostes de les preguntes de l'autoavaluació i ficar-les en comú, tot comentant-les.

La vida diària ens porta, necessàriament, a parlar amb d'altres persones. Normalment aquestes persones són conegudes. Però sovint hem de parlar amb gent que no coneixem o amb els que tenim poc tracte. No fa falta presentar-nos cada cop que ens dirigim als demés, podem cridar la seva atenció, per parlar amb ells, de moltes maneres.

És possible, que la persona a qui ens volem dirigir ja ens conegui, però no ens atrevim a parlar amb ella o no sabem què dir-li.

Per aquest motiu, és molt important, sempre que ens hem de dirigir a algú:

- a) **Tenir clar el que vols dir.**
- b) **Comportar-te de la forma més natural possible.**

Han de portar l'exposició preparada en un llapis de memòria, amb una presentació de PowerPoint

Exercici 1: PARLAR EN PÚBLIC⁶

Tria un tema que t'agradi i tinguis una mica d'informació:.....

Prepara la teva exposició (5' màxim) amb un PowerPoint (mínim tres diapositives màxim 6. Si creus que has de posar més diapositives necessites el permís del professor).

No es tracta d'un exercici de memòria, pots portar escrit tot el que consideres necessari

SEGUEIX L'ESQUEMA

INTRODUCCIÓ

- Per què creus que el tema és interessant?
- Distribució del temps de l'exposició

NUS

- Cada concepte ha d'anar acompanyat d'un exemple

CONCLUSIÓ

- Resum breu dels conceptes més importants
- Demanar si hi ha preguntes
- Donar les gràcies per l'atenció i possible frase de comiat

Recorda: en una diapositiva del PowerPoint no hi pot haver un paràgraf sencer, com a màxim tres conceptes que explicaràs.

Exercici 2: completa el següent qüestionari de cadascuna de les exposicions, pots utilitzar les pàgines del darrera per afegir els qüestionaris que falten.

⁶ Com ja hem dit abans, podeu ampliar la informació en l'[annex](#) sobre l'exposició.

Exposició nº: Nom del company que fa l'exposició:.....
Tema que ha exposat:.....
Resum de l'exposició:
He estat atent mentre exposava (Puntua del 0 al 10).....

Exercici 2: Et sembla que hi ha algun aspecte, del fet de parlar en públic, que et resulti més fàcil? Explica'l:

.....
Què és el que més et costa quan has de parlar en públic? Per què t'ho sembla:

.....
Com t'has sentit mentre feies la teva exposició? Creus que els teus companys han sentit el mateix que tu?

.....
Valora l'activitat:
.....

Preguntes per l'autoavaluació:

- **Enumera les parts que ha de tenir una exposició.**
- **Quins aspectes milloraries de la exposició (pot ser la seva o alguna que s'hagi fet aquell dia). És millor que facin referència a les diferents parts: notes per la exposició, introducció, tema, final, presentació PowerPoint... Fins hi tot, poden ficar una nota de cada part.**

Se'ls pot demanar que completin algunes d'aquestes frases:

- He après...
- He descobert...
- M'ha agradat...
- M'ha desagradat...
- M'ha sorprès...
- M'he sentit...

Com sempre el professor@ acaba la classe posant nota de participació/comportament, que es pot dir públicament.

Si no ha donat temps, es pot demanar que acabin les activitats a casa, per poder comentar-les la propera classe.

11 SABER DIR NO

En acabar aquesta lliçó els alumnes haurien de:

- **Saber dir no, sense ofendre a qui li demana quelcom.**
- **Conèixer les raons que fan recomanable dir no.**

En funció del temps que tinguem posarem en comú les respostes i les comentarem.

Segurament t'hauràs trobat amb persones que no es cansen de demanar: deures de classe, material de dibuix, bolígrafs, etc.

En canvi, n'hi ha d'altres que els hi costa molt demanar.

Igualment, hi ha persones que tenen una certa facilitat per refusar peticions, en canvi n'hi ha d'altres a les quals els hi costa molt dir no, per tímidesa o per altres raons.

Els que estan acostumats a demanar tenen molta habilitat a l'hora de pressionar per tal d'aconseguir allò que volen i, sovint, és difícil resistir-se a aquestes pressions. Però és molt important saber-ho fer per tal de no veure'ns involucrats en històries que no ens agraden gens ni mica.

Quan refusem una petició, cal:

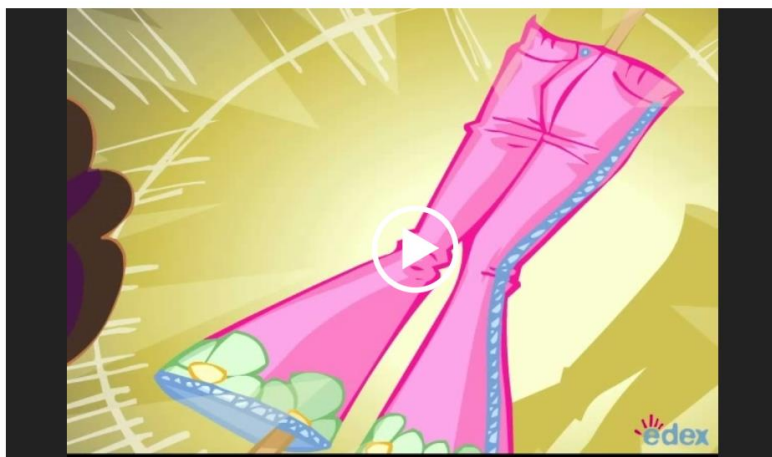
Mostrar clarament que no hi cap motiu personal en la negativa (no és que la persona no ens caigui bé, sigui un pesat, ens vulguem venjar d'algun favor que li hem demanat i no ens ha concedit...)

Donar raons que justifiquin la negativa (falta de temps, desconeixement del tema, impossibilitat física, prohibició dels pares, normes morals assumides, malaltia, resultats negatius anteriors, ...)

Exercici 1: mira el vídeo atentament i contesta el qüestionari

Mi pantalón

👍 2 👁 1124



<http://tv.edex.es/video/mi-pantalón-3/>

- Per què creus que la cosina de la Marta li diu que no fa bé de triar aquests pantalons? Enumera tots els arguments que surten al vídeo.
- Creus que són motius suficients per canviar d'opció i triar un altre model? Subratlla quin és, per tu, l'argument més convincent?
- Explica l'últim cop que algú et va fer canviar d'opinió. Va deixar clar que no era una qüestió personal i va donar bons arguments?

Exercici 2: A la columna dels exemples omple els punts amb situacions reals o imaginaries

Tècnica	Definició	Exemples
Disc ratllat	Repetir la decisió presa, de manera tranquil·la i sense deixar-se influenciar ni distreure per aspectes irrellevants.	<i>Que sí... que ja ho sé, però no vull Ja, ja, però és que no m'agrada, no vull</i>
Acord assertiu	Respondre a la crítica admetent part de raó de l'altre, però mantenint la postura en el fons de la qüestió.	<i>Bé, em sembla molt bé el que dius, però de totes maneres no vull</i>
Pregunta assertiva	Incitar a la crítica de l'altre per tal d'obtenir informació i poder utilitzar-la en l'argumentació.	<i>Per què vols que? Ah! Per i però si jo sóc molt, i, a més, així m'estalvio</i>
Processar el canvi	Desplaçar el centre de la discussió cap a aspectes més importants.	<i>O sigui que si no vull, el mateix que tu, t'emprenyes i ja no som amics... però si no es tracta d'amistat, si estem parlant que no vull</i>
Claudicació simulada	Aparentar que s'accepta l'argument de l'altre, però mantenint el propi.	<i>Potser tens raó i però és que hi ha gustos per a tot, també hi ha gent a qui no li agrada, com ara jo.</i>
Posposar	Ignorar la situació de discussió i deixar-la per un altre moment.	<i>Mira, ara no discutiré amb tu d'això perquè t'estàs capficant i t'estàs empenyant. Tu fes el que vulguis que jo faré el que vull... i ja en parlarem un altre dia..</i>
Trencar el procés	Respondre a la crítica amb només una paraula o una frase curta, sense més explicacions.	<i>No, gràcies... no vull..... T'he dit que no, gràcies. Que m'entens?</i>
Ironia assertiva	Respondre positivament a la crítica hostil.	<i>Què dius? Que faig el ridícul? No et preocupis, a mi m'agrada ser original.</i>
Retard assertiu	Retardar la resposta a la crítica que tracta de desafiar-nos fins que tot estigui més tranquil.	<i>Ara mateix no penso discutir amb vosaltres, jo us respecto i, per tant, demano el mateix per a mi.</i>

Exercici 3: com refusaries aquestes peticions?

- Els teus companys et demanen els exercicis de mates per copiar-los.....
- Els teus amics et demanen les ulleres de bussejar del teu germà gran.....
- Els teus cosins et demanen la bicicleta per fer una sortida el cap de setmana.....
- Les teves amigues et demanen utilitzar l'ordinador de la teva mare.....

Exercici 4: Ordena les següents frases

Com li diuen NO a la Inés, els seus amics, que no volen jugar al mateix que ella?

AMB PERÒ A JOC. AQUEST TU NO JUGAR VOLEM
VOLEM JUGAR AMB TU PERÒ NO A AQUEST JOC

Com li dius NO a en Joan, que vol fer un vol amb la teva bicicleta, per no espatllar la seva?

TINGUESSIS, MEVA HO SENTO. NO BICLETA LA SI DEIXARIA JO ET EN
JO ET DEIXARIA LA MEVA BICLETA SI NO EN TINGUESSIS, HO SENTO

Com li dius que no a en Josep, que després de menjar-se el seu "bocata" et demana part del teu?

TU TEU EL MENJAT MOLTA SENTO, GANA, TINC HO JA T'HAS BOCATA.
TINC MOLTA GANA, HO SENTO, TU JA T'HAS MENJAT EL TEU BOCATA

Exercici 5: Reflexiona

Refusar les peticions inacceptables et fa perdre amics o et fa ser tu mateix, és a dir, més gran?

Què n'opines de les persones que no deixen mai res?

Creus que sempre s'ha de dir no quan et fan una petició?

Preguntes per l'autoavaluació:

- **Recorda l'últim cop que vas dir no i, amb el que ara saps, fes-ne la crítica. Sigues ben específic i detalla: quin va ser el motiu, quina tècnica vas utilitzar, va ser útil, etc.**

Se'ls pot demanar que completin algunes d'aquestes frases:

- He après...
- He descobert...
- M'ha agradat...
- M'ha desagradat...
- M'ha sorprès...
- M'he sentit...

Com sempre el professor@ acaba la classe posant nota de participació/comportament, que es pot dir públicament.

Si no ha donat temps, es pot demanar que acabin les activitats a casa, per poder comentar-les la propera classe.

12 CONCENTRATS

En acabar aquesta lliçó els alumnes haurien de:

- **Valorar la importància de trobar i reconèixer un jo interior.**
- **Ser conscients de quan estan concentrats i quan no ho estan.**
- **Saber aplicar tècniques per relaxar-se.**

En funció del temps que tinguem posarem en comú les respostes i les comentarem.

Exercici 1: Llegeix i reflexiona

Els pares del Pau han marxat a visitar uns familiars i ell s'ha volgut quedar a casa tot sol. Obre un llibre, però no aconsegueix seguir-ne el fil, perquè té el cap en un altre lloc. Intenta dibuixar, però no se sent inspirat, ni creatiu. Finalment, pensa que la música l'ajudarà a trobar-se millor i es posa una cançó que els va deixar la professora de música per fer una audició.

Amb els primers compassos s'adona que la música el fa sentir... el fa sentir.... no troba la paraula que defineix el seu estat. Només sap que es troba bé, que res no el preocupa i que no hi ha, ara mateix, cap lloc en el món millor que el lloc on és: dins seu.

M. TERESA ABELLÁN PÉREZ: emocionat2.blogspot.com.es/2012/01/estrategies-per-calmar-nos-i-resoldre.html

- Quines paraules poden definir el que sent en Pau?

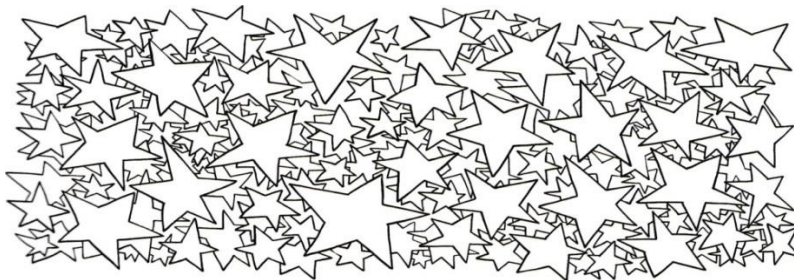
.....

Quins sentiments et desperta aquesta imatge.

.....



- Practica la paciència pintant totes les estrelles. Si vols, pots pintar-ne unes quantes avui i continuar quan necessitis una mica de calma.



Exercici 2: seguint les instruccions del professor camineu com s'indica:

Marxa 1: Caminar a càmera lenta.

Marxa 2: Caminar ni ràpid ni lent.

Marxa 3: Caminar ràpid sense córrer.

- Què t'ha costat més?.....
- Com t'has sentit?.....

Exercici 3: Farem "l'arbre amic", per relaxar i calmar la ment.

Tanca els ulls i sent la respiració.

Imagina que tens un globus a la panxa; quan inspires s'infla i quan deixes anar l'aire, es desinfla.

Imagina que ets un arbre en un bell jardí.

Posa l'atenció als peus i imagina que et surten arrels que s'enfonsen a la terra.

Enfoca l'atenció al cap, com si l'estiessin d'un fil imaginari cap amunt, cap al cel.

Anota les teves sensacions: què has notat, t'ha costat, com t'has sentit, etc.

.....
Hi ha moltes més tècniques per concentrar-se i relaxar-se. Aquesta que farem ara consisteix a escoltar com ressonen les paraules

Penseu una paraula lletja i la repetiu interiorment 3 vegades. Observeu com ressona i què sentiu.

Ara trieu una paraula bonica per a vosaltres i feu el mateix.

Com ressona? Què sentiu?

.....
Completa la frase: Pensar i repetir paraules boniques ens fa

.....
Exercici 4: Quines qualitats creus que ha de tenir una bona persona?,

Com ens pot ajudar la concentració a assolir aquestes qualitats?

.....

Preguntes per l'autoavaluació:

- **Imagina't que et trobes amb un amic que està neguitós per**
- **Explica-li els avantatges d'estar tranquil i concentrat**
.....
- **A casa teva, aplica alguna de les tècniques que hem fet servir per a relaxar-nos. Explica com t'ha anat.....**
- **Explica tres situacions, d'aquesta setmana, en les quals hagis estat concentrat i tres en les quals no ho hagis estat. Anota les conseqüències, en cada cas.**

Se'ls pot demanar que completin algunes d'aquestes frases:

- He après...
- He descobert...
- M'ha agradat...
- M'ha desagradat...
- M'ha sorprès...
- M'he sentit...

Com sempre el professor@ acaba la classe posant nota de participació/comportament, que es pot dir públicament.

Si no ha donat temps, es pot demanar que acabin les activitats a casa, per poder comentar-les la propera classe.

13 ELS MEUS VALORS

En acabar aquesta lliçó els alumnes haurien de:

- **Reconèixer la existència de valors, sovint inconscients, al darrere de les accions.**
- **Distingir algun valor important.**
- **Diferenciar: valor i antivalor.**

En funció del temps que tinguem posarem en comú les respostes i les comentarem.



Un matí, una vella Cherokee li va explicar al seu nét una lluita que ocorre a l'interior de les persones.

Li va dir:

—A l'interior de les persones hi ha dos llops que lluiten. Un és agressiu, gelós, diu mentides, té enveja i avarícia, i es creu superior a tothom. L'altre és tranquil, alegre, comprensiu, diu la veritat, és generós i sempre té esperança.



El nét ho va meditar una estona i després va preguntar a la seva àvia:

—I quin llop guanya?

La vella índia va respondre:

—Aquell al que tu donis més de menjar.

Adaptació d'una història popular dels indis cherokee ..

Exercici 2: Escriu els valors de cada llop

LLOP SERÈ

LLOP AGRESSIU

Exercici 3: Quins creus que tu tens de cada un?

.....

Exercici 4: És possible ser només com un dels dos llops? Per què?

.....

Exercici 5: Canvia la paraula relacionada amb el valor, que surt a les següents frases, per un sinònim.

Aquest cotxe val molt, no me'l puc

permetre.....

En Joan, ha estat molt valent quan ha dit que ell havia amagat

l'estoig.....

Aquest anell té un gran valor sentimental per a mi.....
 Val la pena pegar-li una última repassada abans de l'examen.....
 Quin valor! Dir-me que em deixa perquè surt amb un altre. Amb un WhatsApp!.....

Exercici 6: Escriu una definició personal de valor

Exercici 7: Fes la teva escala de valors

Cas 1: Es podria dir que l'Agnès és una noia normal de 2n ESO. Ha començat el curs amb molta il·lusió. Tot i que no destaca massa en els estudis, li cauen molt bé els seus companys de classe. En retrobar-se de nou amb ells, ha notat que en Ramon feia alguna brometa sobre el seu cabell, al principi no li ha fet massa cas, però ara acaba de veure en el WhatsApp que hi ha 30 missatges comentant el seu pèl. Sembla que la brometa està anant massa lluny...

Hi ha un problema en aquesta situació. Qui té el problema?

Quin és el problema?

Proposeu solucions i les conseqüències de cada una:

Solucions	Conseqüències
1.	

Si tu fossis l'Agnès li explicaries el que et passa al teu tutor? (Sí/NO)

Argumenta la teva resposta amb 5 raons

1.

Copia aquí les raons que donen els teus companys

Sí	No

Quan una persona actua d'una determinada manera al darrera hi ha uns valors:

Valors del Sí	Valors del no

Explica com se sentirà l'Agnès Creus que tindrà ganes d'anar a l'Institut?

Cas 2: Quan el temps comença a ser calorós tothom es treu una mica de roba, per això la Laia s'ha adonat que la seva amiga Rut, està molt prima i ha començat a lligar caps. De fa dies que la sent parlar de les calories i del grassa que està, també té molta fixació amb la talla dels pantalons i les faldilles. Les darreres rebaixes la va veure molt trasbalsada i li va dir que no s'havia comprat res, que li feia por entrar a les botigues... No esmorza mai i un cop que, davant d'ella, la mare de la Rut li va preguntar si li havia agradat l'entrepà, li va fer una senyal perquè no digués res.

Podeu afegir totes les preguntes com en el cas 1 a la pàgina del darrera.

Cas 3: En Josep se sent molt mandrós últimament, només té ganes d'estar-se estirat mirant la tele o jugant amb el mòbil o l'ordinador. Els seus pares estan preocupats perquè veuen que el curs es tira a sobre i, si segueix així, li'n quedaran moltes assignatures pel setembre. Li han intentat explicar, per tal que se'n faci conscient, però no sembla que els hi hagi fet cas. Aquest estiu es quedaran sense vacances, tota la família castigada. Un dia, sopant amb un matrimoni amic, els han aconsellat que actuïn amb fermesa (fora tot!), per redreçar la situació.

Podeu afegir totes les preguntes com en el cas 1 a la pàgina del darrera.

Completa i recorda: Per afrontar un problema, cal comprendre'l, buscar solucions i pensar en les..... (solucions/conseqüències)

Potser els alumnes estaran més interessats si veuen alguna petita historia per endavant, en aquesta pàgina n'hi ha 38 que duren uns 5'. Tenen temàtiques molt diferents. Les que he vist, estan molt bé i poden donar peu a parlar de temes molt diferents:



Preguntes per l'autoavaluació:

- **Enumera quins valors pot tenir:**
 - **Un pare que cuida el seu fill.**
 - **Un noi/a que entrena dur.**
 - **Una persona que escolta el que li explica la seva amiga/ic.**
- **De la següent llista, marca els que siguin valors⁷**
 - Alegria**
 - Felicitat X**
 - Son**
 - Honestedat X**

Quina diferència hi ha entre els valor i els que no ho són?
- **Quin és l'antivalor que correspon als següents valors**

Vida

Pau

Llibertat

Seguretat

Se'ls pot demanar que completin algunes d'aquestes frases:

- **He après...**
- **He descobert...**
- **M'ha agradat...**
- **M'ha desagradat...**
- **M'ha sorprès...**
- **M'he sentit...**

Com sempre el professor@ acaba la classe posant nota de participació/comportament, que es pot dir públicament.

Si no ha donat temps, es pot demanar que acabin les activitats a casa, per poder comentar-les la propera classe.

⁷ Els valors s'han de diferenciar dels estats físics (son) o psicològics (alegria).

14 COOPERAR

En acabar aquesta lliçó els alumnes haurien de:

- **Valorar el fet de treballar cooperativament.**
- **Trobar alguna forma pràctica per fer-ho.**

En funció del temps que tinguem posarem en comú les respostes i les comentarem.

Cooperar és una de les conductes que més ens pot ajudar a fer amics. Cooperar suposa treballar en grup, ajudar en la mesura de les nostres possibilitats, respectar els demés, ser solidari, tenir esperit democràtic, etc.

Molts cops pensem que és millor treballar tot sols que en grup. Que es treballa millor i que els resultats que n'obtenim són de més qualitat. Però, això no és així. S'han fet molts estudis per tal de demostrar que el treball cooperatiu aporta més qualitat en la feina i formació a tots els que hi participen. També fa que ens coneguem més a nosaltres mateixos i que quallin els grups.

És important triar bé el grup i superar les diferències que hi pugui haver entre les persones que treballen en un mateix projecte.

L'actitud bàsica que s'ha de tenir és la voluntat de cooperar, sempre hem d'estar pendents d'ajudar, encara que no ens ho demanin explícitament. Aquesta manera de fer, pròpia de les persones col·laboradores, facilita molt la convivència.

Exercici 1: Fes una llista de jocs en la graella següent:

Jocs en què és necessita companys	Jocs que hi pots jugar tot sol

Exercici 2: Amb quins companys t'agradaria anar a una excursió?

Amb quins companys t'agradaria fer un treball de classe?

.....

A partir de les respostes que donin a aquest exercici, podem elaborar un sociograma per tal de determinar els líders afectius i efectius de la classe, si volem detectar si hi ha alguna persona refusada podeu passar el qüestionari complet que trobareu al final d'aquest tema.

Podem donar-hi un cop d'ull a les respostes dels alumnes per descobrir-ne les línies generals de les relacions que s'estableixen a la classe. Aquestes, segurament, coincidirán amb el que ja havíem detectat, encara que de vegades ens podem emportar sorpreses.

És important determinar els lideratges, per tal de "governar" millor la classe. Establir bons lligams amb els líders i ajudar a aquelles persones que es troben més aïllades, ens pot ser útil per desenvolupar millor la nostra tasca docent.

Si voleu més informació sobre aquesta tècnica podeu mirar el que fa referència al sociograma a l'[annex](#) que en fa referència.

Heu de fer fotocòpies de les següents graelles amb les lletres barrejades, podeu portar-les tallades en un sobre. (les graelles retallades d'un grup us poden servir pels altres)

D'aquest exercici heu de portar **una** fotocòpia per alumne.

Exercici 3: Ajunta totes les lletres per formar la frase.

Cooperar és la principal eina que tenim els humans per adaptar-nos al medi i poder sobreviure.

C	O	O	P	E	R	A	R	É	S	L	A	P	R	I	N
C	I	P	A	L	E	I	N	A	Q	U	E	T	E	N	I
M	E	L	S	H	U	M	A	N	S	P	E	R	A	D	A
P	T	A	R	-	N	O	S	A	L	M	E	D	I	I	P
O	D	E	R	S	O	B	R	E	V	I	U	R	E		

Creus que ho hauries fet en menys temps si haguessis treballat en grup?.....

D'aquest exercici heu de portar una fotocòpia per grup (per una classe de 32 alumnes **8 fotocòpies** retallades)

Exercici 4: Amb grups de quatre completeu la frase en 3':

Tenir habilitats socials ens permet relacionar-nos millor amb els altres.

T	E	N	I	R	H	A	B	I	L	I	T	A	T	S	S
O	C	I	A	L	S	E	N	S	P	E	R	M	E	T	R
E	L	A	C	I	O	N	A	R	N	O	S	M	I	L	L
O	R	A	M	B	E	L	S	A	L	T	R	E	S		

Exercici 5: Acoloreix la resposta.

Els casos que es plantegen en aquest exercici haurien de donar peu al debat. És important que el profesors tanqui el debat mostrant, clarament, els avantatges de la postura solidaria i cooperativa, tant a nivell individual com de grup.

- L'única que porta aigua a l'excursió ets tu. Si treus l'ampolla segur que tots te'n demanen. Què fas?

Bec i si algú me'n demana, li dic que ho sento, però, no.

Trec l'aigua i la reparteixo.

M'aguanto i quan ningú em veu, bec.

Primer bec jo i si en sobra la comparteixo amb els altres.

- Vas amb els amics, portes diners, ells no. Et ve de gust un gelat. Què fas?

Em compro un bon gelat.

M'aguanto i no em compro res.

Esperes que se'n vagin i després et compres un bon gelat.

Compres un gelat a cadascun dels teus amics.

EExercici 6: Escriu 5 avantatges de treballar en equip i compartir:

.....

Preguntes per l'autoavaluació:

- **Pensa alguna tasca de classe que seria millor fer en equip i explica, de forma molt detallada, com es podria dur a terme:**
 - **Tipus de tasca.**
 - **Quants hi podrien participar.**
 - **Forma concreta de fer-ho.**
 - **Sessions que seran necessàries per organitzar-se.**
 - **Etc...**



Se'ls pot demanar que completin algunes d'aquestes frases:

- **He après...**
- **He descobert...**
- **M'ha agradat...**
- **M'ha desagradat...**
- **M'ha sorprès...**
- **M'he sentit...**

Com sempre el professor@ acaba la classe posant nota de participació/comportament, que es pot dir públicament.

Si no ha donat temps, es pot demanar que acabin les activitats a casa, per poder comentar-les la propera classe.

NOM..... COGNOMS.....

COL·LEGI..... CURS..... CLASSE.....

1. Qui són els tres nois o noies de la teva classe amb els quals més t'agrada treballar?

Per què t'agrada treballar amb ells o amb elles?

2. Qui són els tres nois o noies de la teva classe amb els quals menys t'agrada treballar?

Per què no t'agrada treballar amb ells o amb elles?

3. Qui són els tres nois o noies de la teva classe amb els quals més t'agrada estar durant el temps lliure (sortir, en els esbarjos...)?

Per què t'agrada estar amb ells o amb elles?

4. Qui són els tres nois o noies de la teva classe amb els quals menys t'agrada estar durant el temps lliure (sortir, en els esbarjos...)?

Per què no t'agrada estar amb ells o amb elles?

5. Qui és el noi/a de la teva classe que destaca per:

1. Tenir molts amics.....
2. No tenir amics.....
3. Portar-se bé amb els professors.....
4. Portar-se malament amb els professors.....
5. Ser simpàtic amb els companys.....
6. Ser antipàtic amb els companys.....
7. La seva capacitat per atendre i escoltar als altres....
8. Estar freqüentment cridant l'atenció dels altres.....
9. La seva capacitat per resoldre conflictes entre companys.....
10. La seva agressivitat.....
11. Saber comunicar-se.....
12. Tenir problemes per comunicar-se.....

15 QUÈ ÉS LA FELICITAT?

En acabar aquesta lliçó els alumnes haurien de:

- Comprendre que hi ha elements necessaris per la felicitat.
- Adonar-se que hi ha actituds que avoquen a la infelicitat.

Exercici 1: Quins ingredients posaries a la teva fórmula de la felicitat?
Es tracta de què els alumnes facin com una recepta de cuina.

FÓRMULA DE LA FELICITAT



Exercici 2: Llegeix la cita de l'escriptor rus Tolstoi i afegeix un exemple:

**El secret de la felicitat,
no consisteix en fer
sempre el que es vol, sinó
en voler allò que es fa.**

Per exemple, vull anar al cine i m'he de quedar a casa llegint. En lloc de perdre el temps queixant-me, miro de gaudir al màxim de la lectura.

El teu exemple.....
.....

Exercici 3: Escribe un record teu feliç

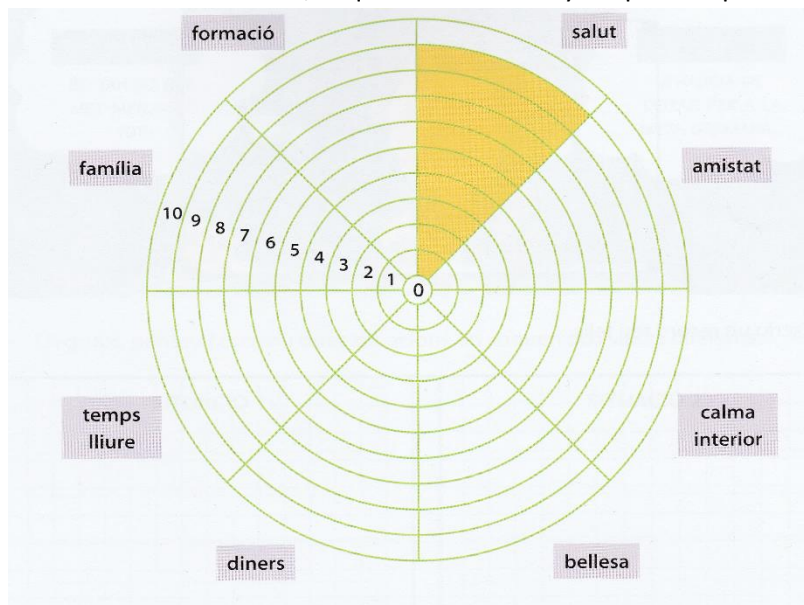
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Exercici 4: Llegeix la llista i compara-la amb les teves actituds i els teu comportament normal:
Els 15 passos infal·libles per aconseguir ser infeliç:

1. Viu preocupat per tot.	10. No facis res del que no en puguis treure un benefici.
2. Practica l'avorriment i la inactivitat. Estigues tot el dia davant el mòbil, la tele o l'ordinador.	11. Glorifica el passat, evita el present i demonitza el futur.
3. Evita l'humor.	12. Evita els problemes, és a dir, no lluitis ni t'enfrontis al que et passa.
4. Desconfia de tots.	13. Compara't amb els altres. Però, sobretot, frustra't en adonar-te que la resta és millor que tu en tot.
5. Tu sempre tens la raó. Discuteix per demostrar-ho.	14. Cuida i conserva les relacions tòxiques, les que et fan realment mal.
6. Practica la ingratitude activa. Prohibit donar les gràcies.	15. Intenta, per sobre de tot, agradar tothom.
7. Queixa't! Queixa't molt!	
8. Culpa els altres de tot el que et passa.	
9. Les celebracions són una vulgaritat.	

Exercici 5: Amb quines actituds t'has sentit més identificat..... És possible que ara, que les has reconegut, les puguis canviar, com?.....

Exercici 6: Pinta del 0 al 10, el que és més o menys important per ser feliç



Compara la teva puntuació amb la dels companys. Sot totes iguals?
Escriu les quatre coses que més s'han valorat a classe

Llegeix i recorda:

DECIDEIXO SER FELIÇ I TREURE EL MILLOR DE CADA MOMENT!

Preguntes per l'autoavaluació:

- **Escriu un element que sigui imprescindible per la felicitat.**
- **Quina actitud negativa, de les que hem vist a classe et dona més moments d'infelicitat.**

Se'ls pot demanar que completin algunes d'aquestes frases:

- He après...
- He descobert...
- M'ha agradat...
- M'ha desagradat...
- M'ha sorprès...
- M'he sentit...

Com sempre el professor@ acaba la classe posant nota de participació/comportament, que es pot dir públicament.
Si no ha donat temps, es pot demanar que acabin les activitats a casa, per poder comentar-les la propera classe.

16 ELS MEUS DRETS, ELS DRETS DE TOTS

En acabar aquest tema l'alumne hauria de saber:

- **Que existeixen uns Drets Humans.**
- **Que hi ha uns Drets dels Infants.**
- **Els antecedents que expliquen la creació d'uns DH.**
- **Aplicar el concepte dret humà a diferents tipus de discriminació.**

Els Drets Humans recullen 30 drets, com el dret a ser lliure o el dret a viure en una casa. Són drets inherents a tots els éssers humans, sense distinció alguna de nacionalitat, lloc de residència, sexe, origen nacional o ètnic, color, religió, llengua, o qualsevol altra condició. Tots tenim els mateixos drets humans, sense cap discriminació.

Es van escriure després de la II Guerra Mundial, l'any 1948. La II Guerra Mundial va ser un desastre per la humanitat amb 80 milions de morts a tot el món (25 milions de soldats i 55 milions de civils). Més de 2 milions de persones van ser empresonades en camps d'extermini i mortes, només pel fet de ser jueus, gitanos o homosexuals. És el que s'anomena l'holocaust. Davant d'aquest horror es van reunir els països per fundar les Nacions Unides (ONU) i, esperonats pel desig que mai més hi tornés a haver una altra guerra, van redactar els Drets Humans, els quals han estat ratificats per tots els Estats del món.

“Hem vist com fins ara, el desconeixement i el menyspreu dels drets humans han originat actes de barbàrie que han ultratjat la consciència de la humanitat. Per tal que mai més torni a passar, redactem aquesta llista de drets que ens haurien de conduir cap un nou món on els éssers humans, deslliurats del temor i la misèria, puguin gaudir de llibertat d'expressió i de creença” (preàmbul de Drets Humans)

A partir d'aquella primera redacció s'han fet llistes de drets per protegir grups de població més vulnerables com les dones o els nens. També s'han subratllat aspectes fonamentals per la supervivència de la humanitat amb el Dret a la Pau o el Dret al Medi Ambient. Sovint s'han utilitzat els DH com una eina per pressionar els governs dels països que no compleixen algun dels seus articles, ja que teòricament estan obligats a complir-los. Per tal de vigilar-ne el compliment l'any 2002 es va crear el Consell Europeu dels Drets Humans (CEDH) i l'any 2006 es va fer, en el si de les Nacions Unides, un organisme especial anomenat Consell de Drets Humans de les Nacions Unides, amb la mateixa finalitat. Segons el Llibre Guinness de Rècords, la DUDH és el document traduït a més idiomes del món, 370 l'any 2009.

Exercici 1: Completa la frase: “els Drets humans són.....”

-Per què es van escriure els DH?: *Després de l'horror de la II Guerra Mundial totes les nacions del món van fer un gran esforç de negociació per tal que no es tornés a produir una altra guerra.*

-Quin any es va aprovar el text dels DH?: *1948*

-Quants drets recull la Declaració Universal dels Drets Humans?: *30*

Què s'ha de tenir per poder gaudir dels DH?: *només cal ser una persona humana.*

-Quin horror de la II Guerra Mundial es coneix com l'holocaust?: *El fet de què 2 milions de persones van ser empresonades en camps d'extermini i mortes, només per ser jueu, gitano o homosexual.*

- Quin era l'objectiu que es van proposar els redactors els Drets Humans?: *un nou món on els éssers humans, deslliurats del temor i la misèria, puguin gaudir de llibertat d'expressió i de creença*
- Quins altres drets es van redactar després dels DH?: *Dret a la Pau o el Dret al Medi Ambient, Drets de les Dones o Drets dels Infants*
- Quin organisme de la ONU és l'encarregat de vigilar-ne el compliment?: *Consell de Drets Humans de les Nacions Unides*
- A quants idiomes s'havien traduït els DH l'any 2009?: *370*

Exercici 2: Escriu en cada afirmació una V si penses que està recollida en els Drets Humans o una F si creus que no hi està:



Dret a tenir vacances pagades.	
Dret a poder casar-se amb qui es vulgui	
Dret a practicar la religió que vulguis.	
Dret a pertànyer a l'equip de futbol que vulguis.	
Dret a menjar i beure el que vulguis.	
Dret a un salari just.	
Dret a un habitatge digne.	
Dret a formar sindicats.	
Dret a poder parlar la llengua que vulguis	
Dret a viatjar per tot el món.	

- Dret a tenir vacances pagades. Sí que està Art. 24
- Dret a poder casar-se amb qui es vulgui. Sí que està. *A partir de l'edat núbil, art. 16*
- Dret a practicar la religió que vulguis. Sí que està *Art. 2, ningú serà discriminat per la seva religió. Art. 16 la religió no pot ser un impediment per contreure matrimoni. Art. 18, llibertat de religió.*
- Dret a pertànyer a l'equip de futbol que vulguis. No està.(però tots els éssers humans neixen lliures Art. 1)
- Dret a menjar i beure el que vulguis. No està (*però tots tenen dret a un nivell de vida que assecuri l'alimentació, Art. 25*)
- Dret a un salari just. Sí que està *. Art. 23. Art. 3*
- Dret a un habitatge digne. No està (*però es pot interpretar a partir de l'article 25*)
- Dret a formar sindicats. Sí que està *Art. 23*
- Dret a poder parlar la llengua que vulguis. No està *però diu que ningú serà discriminat per raó de la llengua Art. 2*
- Dret a viatjar per tot el món. Sí que està *però amb restriccions Art. 13*

Exercici 3: Escriu les consonants que han caigut en els Drets del Infants (està en castellà)

DERECHOS DE LA INFANCIA

IGUALDAD



1. Quiero que me respeten, sin importar mi religión, color de piel, condición física o lugar donde vivo.

IDENTIDAD



2. Necesito un nombre y apellidos para distinguirme de los demás niños y niñas.

AMOR



3. Quiero vivir con mi familia, que me cuide, me alimente y sobre todo que me quiera.

EDUCACIÓN



4. Tengo derecho a recibir educación y a tener lo necesario para estudiar.

PROTECCIÓN



5. Tengo derecho a descansar, jugar y divertirme en un ambiente sano y feliz.

CALIDAD DE VIDA



6. Necesito atención médica y que me cuiden cuando estoy enfermo.

SOLIDARIDAD



7. Tengo derecho a decir lo que pienso y lo que siento.

INTEGRACIÓN



8. Quiero poder reunirme con otros niños y niñas.

DENUNCIA



9. Tengo derecho a ser protegido contra la crueldad, el abandono y la explotación.

AUXILIO



10. Necesito ser educado en la paz, tolerancia y la comprensión.

El 9 és: "DENUNCIA"

Exercici 4: Relaciona la columna de l'esquerra amb la de la dreta (aquí està correcte els alumnes el tenen barrejat i sense el número de l'article)

<p>Drets de la persona només pel fet de ser persona</p>	<p>Article 1 Tots els éssers humans neixen lliures i iguals en dignitat i en drets. Són dotats de raó i de consciència, i han de comportar-se fraternalment els uns amb els altres.</p>
<p>Drets que garanteixen la seguretat de la persona</p>	<p>Article 11 a. Tots els acusats d'un delicte tenen el dret que es presumeixi la seva innocència fins que no es provi la seva culpabilitat.</p>
<p>Drets relatius a la vida política de l'individu</p>	<p>Article 21 c. La voluntat del poble és el fonament de l'autoritat de l'estat; aquesta voluntat ha d'expressar-se mitjançant eleccions autèntiques, que s'han de fer periòdicament per sufragi universal i igual i per vot secret o per altres procediments equivalents que garanteixin la llibertat del vot.</p>
<p>Drets econòmics i socials</p>	<p>Article 23 a. Tota persona té dret al treball, a la lliure elecció de la seva ocupació, a condicions equitatives i satisfactòries de treball, i a la protecció contra l'atur. b. Tota persona, sense cap discriminació, té dret a salari igual per igual treball.</p>
<p>Drets relatius a la vida jurídica i social dels</p>	<p>Article 15 a. Tota persona té dret a una nacionalitat. b. Ningú no pot ser privat arbitràriament de la seva</p>

individus

nacionalitat, ni del dret de canviar de nacionalitat.

**Drets relatius a la
garantia de tenir drets**

Article 28 Tota persona té dret a un ordre social i internacional en què els drets i les llibertats proclamats en aquesta Declaració puguin ser plenament efectius.

a) Drets inherents a la persona

Articles 1 al 7: igualtat en dignitat, en drets i davant la llei; no discriminació per nacionalitat; dret a la vida, la llibertat i la seguretat; prohibició de l'esclavitud i de la tortura; reconeixement de la personalitat jurídica de l'individu.

b) Drets que garanteixen la seguretat de la persona

Articles 8 al 12 i 14: dret a la protecció jurídica; a un judici just per un tribunal independent i imparcial; a no ser detingut arbitràriament; a certes garanties jurídiques com la presumpció d'innocència; a la intimitat; a l'asil enfront de la persecució en el propi país.

c) Drets relatius a la vida política de l'individu

Articles 18 a 21: llibertat de pensament, opinió i associació; dret a participar en el govern, l'administració i, mitjançant eleccions, en el fonament de l'autoritat del propi país.

d) Drets econòmics i socials

Articles 17 i 22 al 27: dret a la propietat, individual i col·lectiva; a la seguretat social, al treball, a una remuneració equitativa que permeti a la persona viure amb dignitat, i a la creació de sindicats i a sindicat-se; al descans i a vacances pagades; a un nivell de vida que asseguri el benestar i la protecció enfront de les malalties, la vellesa, o altres impediments independents de la pròpia voluntat; a la participació en la vida cultural de la comunitat.

e) Drets relatius a la vida jurídica i social dels individus

Articles 13, 15 i 26: dret a la lliure circulació i residència dintre del propi país, i a abandonar-lo i torna-hi; a tenir una nacionalitat i conservar-la; i a l'educació.

f) Altres drets

Articles 28 a 30: es refereixen als drets relatius a l'establiment d'un ordre internacional dins del qual es facin efectius aquests drets; als deures de tota persona cap a la seva comunitat; i a les limitacions en l'exercici dels drets i llibertats.

Exercici 5:
Explica alguna situació de discriminació que hagin vist o sentit.

Exercici 6: Què és un pres de consciència?

Exercici 7: Com et sentiries si fessin una llei per castigar alguna cosa que tu fas normalment?

Exercici 8: Què és una ONG?

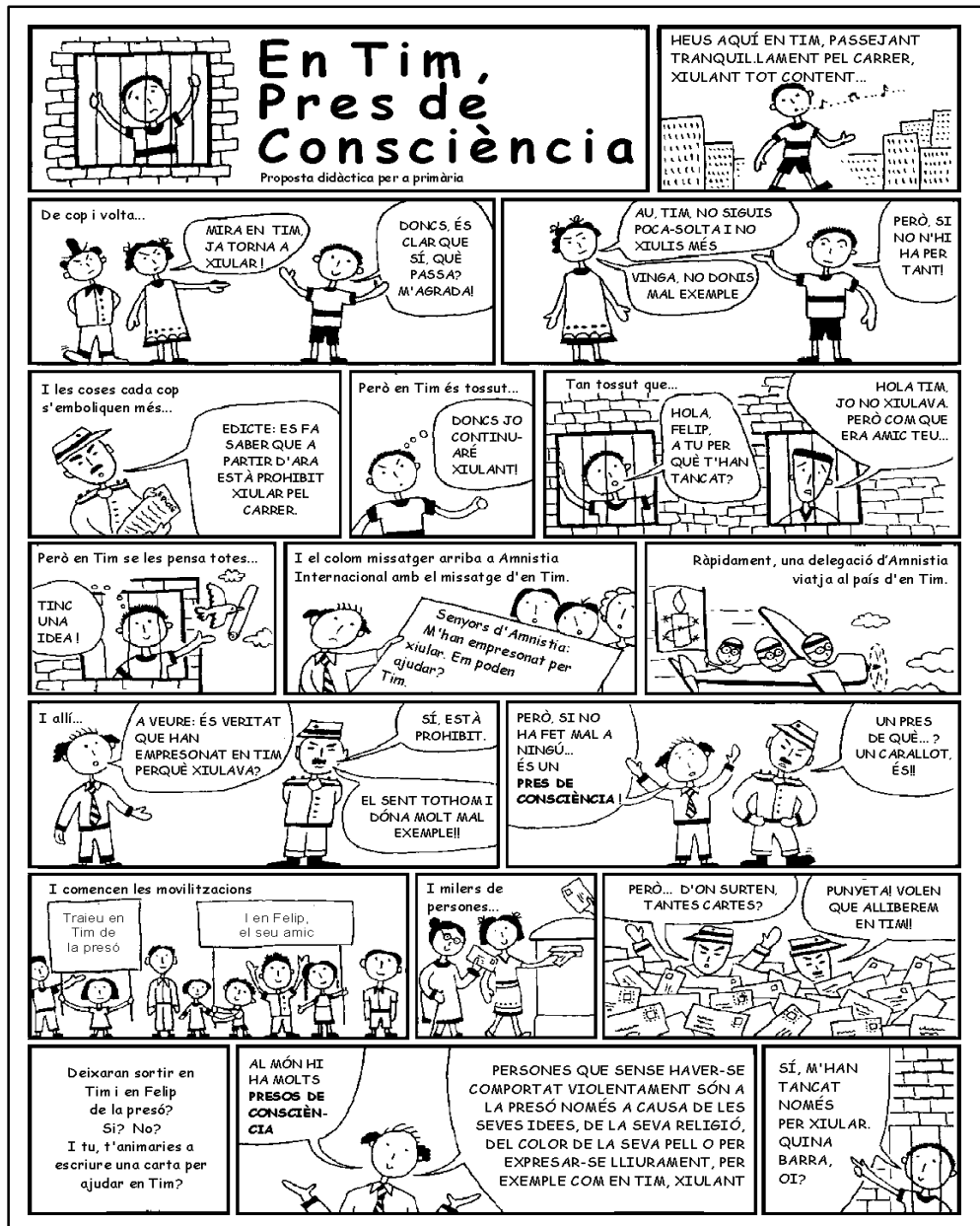
Exercici 9: A quina ONG demana ajuda en Tim?

Exercici 10: Quin és l'objectiu d'aquesta ONG?

Exercici 11: Com l'ajuda aquesta ONG?

Exercici 12: Explica algun cas real que hagi defensat aquesta ONG www.ai-cat.org/educadors/4p

Exercici 13: Què és un pres de consciència.....



Declaració Universal dels Drets Humans

Adoptada i proclamada per l'Assemblea General de les Nacions Unides. 10 de desembre de 1948

Preàmbul

Considerant que el reconeixement de la dignitat inherent i dels drets iguals i inalienables de tots els membres de la família humana és el fonament de la llibertat, la justícia i la pau en el món,

Considerant que el desconeixement i el menyspreu dels drets humans han originat actes de barbàrie que han ultratjat la consciència de la humanitat; i que s'ha proclamat com l'aspiració més elevada de tothom l'adveniment d'un món on els éssers humans, deslliurats del temor i la misèria, puguin gaudir de llibertat d'expressió i de creença,

Considerant que és essencial que els drets humans siguin protegits per un règim de dret per tal que les persones no es vegin forçades, com a últim recurs, a la rebel·lió contra la tirania i l'opressió,

Considerant, també, que és essencial promoure el desenvolupament de relacions amistoses entre les nacions,

Considerant que els pobles de les Nacions Unides han ratificat en la Carta llur fe en els drets humans fonamentals, en la dignitat i el valor de la persona humana i en la igualtat de dret d'homes i dones; i que han decidit promoure el progrés social i millorar el nivell de vida dins d'una llibertat més àmplia,

Considerant que els Estats membres s'han compromès a assegurar, en cooperació amb l'Organització de les Nacions Unides, el respecte universal i efectiu dels drets humans i les llibertats fonamentals,

Considerant que una concepció comuna d'aquests drets i llibertats és de la més gran importància per al ple compliment d'aquest compromís.

L'ASSEMBLEA GENERAL

Proclama aquesta Declaració Universal de Drets Humans com l'ideal comú a assolir per a tots els pobles i nacions amb el fi que cada persona i cada institució, inspirant-se constantment en aquesta Declaració, promoguin, mitjançant l'ensenyament i l'educació, el respecte a aquests drets i llibertats i assegurin, amb mesures progressives nacionals i internacionals, el seu reconeixement i aplicació universals i efectius, tant entre els pobles dels Estats membres com entre els dels territoris sota llur jurisdicció.

Article 1 Tots els éssers humans neixen lliures i iguals en dignitat i en drets. Són dotats de raó i de consciència i han de comportar-se fraternalment els uns amb els altres.

Article 2 Tothom té tots els drets i les llibertats proclamats en aquesta Declaració, sense cap distinció de raça, color, sexe, llengua, religió, opinió política o de qualsevol altra mena, origen nacional o social, fortuna, naixement o altra condició. A més, no es pot fer cap distinció basada en l'estatut polític, jurídic o internacional del país o del territori al qual pertanyi una persona, tant si és independent com si està sota administració fiduciària, si no és autònom, o està sota qualsevol altra limitació de sobirania.

Article 3 Tota persona té dret a la vida, a la llibertat i a la seva seguretat.

Article 4 Ningú no pot ser sotmès a esclavitud o servitud: l'esclavitud i el tràfic d'esclaus estan prohibits en totes les seves formes.

Article 5 Ningú no pot ser sotmès a tortures ni a penes o tractes cruels, inhumans o degradants.

Article 6 Tota persona té el dret arreu al reconeixement de la seva personalitat jurídica.

Article 7 Totes les persones són iguals davant la llei i tenen dret, sense cap distinció, a la mateixa protecció per la llei. Totes tenen dret a la mateixa protecció contra qualsevol discriminació que violi aquesta Declaració i contra qualsevol incitació a una discriminació d'aquest tipus.

Article 8 Tota persona té dret a un recurs efectiu als tribunals nacionals competents que l'empari contra actes que violin els seus drets fonamentals reconeguts per la constitució o per la llei.

Article 9 Ningú no pot ser detingut, pres o desterrat arbitràriament.

Article 10 Tota persona té dret, en condicions de plena igualtat, a ser escoltada públicament i amb justícia per un tribunal independent i imparcial, per a la determinació dels seus drets i obligacions o per a l'examen de qualsevol acusació contra ella en matèria penal.

Article 11 1. Tots els acusats d'un delictes tenen el dret que es presumeixi la seva innocència fins que no es provi la seva culpabilitat segons la llei en un judici públic, en què se li hagin assegurat totes les garanties necessàries per a la seva defensa. 2. Ningú no pot ser condemnat per actes o omissions que en el moment que varen ésser comesos no eren delictius segons el dret nacional o internacional. Tampoc no es pot imposar cap pena superior a l'aplicable en el moment de cometre el delictes.

Article 12 Ningú no pot ser objecte d'intromissions arbitràries en la seva vida privada, la seva família, el seu domicili o la seva correspondència, ni d'atacs al seu honor i la seva reputació. Tothom té dret a la protecció de la llei contra aquestes intromissions o contra aquests atacs.

Article 13 1. Tota persona té dret a circular lliurement i a triar la seva residència dins les fronteres de cada estat. 2. Tota persona té dret a sortir de qualsevol país, fins i tot del propi, i de retornar-hi.

Article 14 1. En cas de persecució, tota persona té dret a cercar asil en altres països i a beneficiar-se'n.

2. Aquest dret no pot ser invocat contra una persecució veritablement originada per delictes comuns o per actes oposats als objectius i principis de les Nacions Unides.

Article 15 1. Tota persona té dret a una nacionalitat. 2. Ningú no pot ser privat arbitràriament de la seva nacionalitat, ni del dret de canviar de nacionalitat.

Article 16 1. Els homes i les dones, a partir de l'edat núbil, tenen dret, sense cap restricció per motius de raça, nacionalitat o religió, a casar-se i a fundar una família. Han de gaudir de drets iguals pel que fa al casament, durant el matrimoni i en la seva dissolució. 2. Només es pot realitzar el casament amb el lliure i ple consentiment dels futurs esposos. 3. La família és l'element natural i fonamental de la societat i té dret a la protecció de la societat i de l'estat.

Article 17 1. Tota persona té dret a la propietat, individualment i col·lectivament. 2. Ningú no pot ser privat arbitràriament de la seva propietat.

Article 18 Tota persona té dret a la llibertat de pensament, de consciència i de religió; aquest dret inclou la llibertat de canviar de religió o de creença, i la llibertat, individualment o col·lectivament, en públic o en privat, de manifestar la seva religió o creença per mitjà de l'ensenyament, la pràctica, el culte i l'observança.

Article 19 Tota persona té dret a la llibertat d'opinió i d'expressió; aquest dret inclou el de no ser molestat a causa de les pròpies opinions i el de cercar, rebre i difondre les informacions i les idees per qualsevol mitjà i sense límit de fronteres.

Article 20 1. Tota persona té dret a la llibertat de reunió i d'associació pacífiques. 2. Ningú no pot ser obligat a pertànyer a cap associació.

Article 21 1. Tota persona té dret a participar en el govern del seu país, directament o per mitjà de representants lliurement elegits. 2. Tota persona té dret, en condicions d'igualtat, a accedir a les funcions públiques del seu país. 3. La voluntat del poble és el fonament de l'autoritat de l'estat; aquesta voluntat ha d'expressar-se mitjançant eleccions autèntiques, que s'han de fer periòdicament per sufragi universal i igual i per vot secret o per altres procediments equivalents que garanteixin la llibertat del vot.

Article 22 Tota persona, com a membre de la societat, té dret a la seguretat social i a obtenir, mitjançant l'esforç nacional i la cooperació internacional, segons l'organització i els recursos de cada país, la satisfacció dels drets econòmics, socials i culturals indispensables per a la seva dignitat i el lliure desenvolupament de la seva personalitat.

Article 23 1. Tota persona té dret al treball, a la lliure elecció de la seva ocupació, a condicions equitatives i satisfactòries de treball, i a la protecció contra l'atur. 2. Tota persona, sense cap discriminació, té dret a salari igual per igual treball. 3. Tothom que treballa té dret a una remuneració equitativa i satisfactòria que assegurï per a ell i la seva família una existència conforme a la dignitat humana, completada, si cal, amb altres mitjans de protecció social. 4. Tothom té dret a constituir sindicats per a la defensa dels seus interessos i a afiliar-s'hi.

Article 24 Tota persona té dret al descans i al lleure i, particularment, a una limitació raonable de la jornada de treball i a vacances periòdiques pagades.

Article 25 1. Tota persona té dret a un nivell de vida que assegurï, per a ell i la seva família, la salut i el benestar, especialment quant a alimentació, vestir, habitatge, assistència mèdica i als serveis socials necessaris; també té dret a la seguretat en cas d'atur, malaltia, incapacitat, viduïtat, vellesa o altra manca de mitjans de subsistència independent de la seva voluntat. 2. La maternitat i la infantesa tenen dret a una cura i a una assistència especials. Tots els infants, nascuts d'un matrimoni o fora d'un matrimoni, gaudeixen d'igual protecció social.

Article 26 1. Tota persona té dret a l'educació. L'educació ha de ser gratuïta, si més no, en la instrucció elemental i fonamental. La instrucció elemental ha de ser obligatòria. L'ensenyament tècnic i professional s'ha de posar a l'abast de tothom, i l'accés a l'ensenyament superior ha de ser igual per a tots d'acord amb els mèrits respectius. 2. L'educació ha de tendir al ple desenvolupament de la personalitat humana i a l'enfortiment del respecte als drets humans i a les llibertats fonamentals; ha de promoure la comprensió, la tolerància i l'amistat entre totes les nacions i grups ètnics o religiosos, i ha de fomentar les activitats de les Nacions Unides per al manteniment de la pau. 3. El pare i la mare tenen dret preferent d'escollir el tipus d'educació que es dona als seus fills.

Article 27 1. Tota persona té dret a participar lliurement en la vida cultural de la comunitat, a gaudir de les arts i a participar i a beneficiar-se del progrés científic. 2. Tota persona té dret a la protecció dels interessos morals i materials derivats de les produccions científiques, literàries o artístiques de què sigui autora.

Article 28 Tota persona té dret a un ordre social i internacional en què els drets i les llibertats proclamats en aquesta Declaració puguin ser plenament efectius.

Article 29 1. Tota persona té deures cap a la comunitat, ja que només en aquesta li és possible el lliure i ple desenvolupament de la seva personalitat. 2. En l'exercici dels drets i les llibertats, tothom

ha d'estar sotmès només a les limitacions establertes per la llei i únicament amb la finalitat d'assegurar el reconeixement i el respecte deguts als drets i llibertats dels altres i de complir les justes exigències de la moral, de l'ordre públic i del benestar general en una societat democràtica. 3. Aquests drets i aquestes llibertats mai no poden ser exercits en oposició als objectius i principis de les Nacions Unides.

Article 30 Res en aquesta Declaració no podrà interpretar-se en el sentit que doni cap dret a un Estat, a un grup o a una persona a emprendre activitats o a realitzar actes que tendeixin a la supressió de qualsevol dels drets i llibertats que s'hi enuncien.

Podem treballar la Declaració dels Drets Humans de diferents maneres:

1. Passar una fotocòpia dels drets a cada alumne.
2. Cada alumne ha de copiar un article al seu quadern.
3. Retallar els articles i els donar-lo a sorts, per parelles. Els alumnes hauran d'escriure'ls en un DIN A3, amb lletra gran. Afegint dibuixos o fotos. Després es pot fer una exposició a classe.
4. Donar un dret a cada alumne i demanar-li que el presenti a la classe. L'alumne explica el que ell ha entès d'aquell Dret.
5. Llegir-los a classe, un per un. Fer una explicació i després fer preguntes als alumnes per comentar-los:
 - Com explicaries aquest DH amb les teves paraules?
 - Creus que totes les persones el tenen?
 - Has pensat algun cop que això podia ser un dels Drets Humans?
 - Com l'explicaries a un nen petit?
 - ...?
6. Representar una situació quotidiana en la qual el dret no es respecti.
7. Fer un espot publicitari, per tal d'encoratjar tothom a respectar aquest Dret.
8. Preguntar a casa, si havien sentit a parlar d'aquest dret i quina opinió en tenen.
9. Fer un esquema on s'agrupin els articles que tracten la mateixa temàtica. Es fa per grups, així ens assurem que se'ls llegeixen i els treballen. Aquest exercici és molt complicat per ells, per això es poden:

Donar pistes, per exemple: els hi podem escriure els paquets.

- **Drets inherents a la persona**
- **Drets que garanteixen la seguretat de la persona**
- **Drets relatius a la vida política de l'individu**
- **Drets econòmics i socials**
- **Drets relatius a la vida jurídica i social dels individus**
- **Altres drets**

Limitar el nombre d'articles, per exemple: dels següents articles 1,4,9, quins creus que pertanyen a drets inherents de persona i quins no?...:

MATERIAL AUDIOVISUAL DRETS HUMANS

Un curt per cadascun dels Drets dels Infants



http://www.coneixelsteusdrets.cat/home_drets_3.html

Dels curts del link anterior, el que es pot relacionar més amb Zootropia, és el següent vídeo de 2'. On hi actua un nen i uns dibuixos i tracta sobre la discriminació.



http://www.coneixelsteusdrets.cat/dret_02.html

Amb aquesta altra pàgina web, també, hi ha un curt sobre cada Dret Humà, està amb "latino". El primer m'ha agradat molt.



<http://www.humanrights.com/es/what-are-human-rights/videos/born-free-and-equal.html>

Aquest vídeo de 5', és una exposició, preocupant i devastadora, de la situació actual dels DH; fet per d'Amnistia Internacional (AI).



https://www.youtube.com/watch?v=Fd20xrTdN88&feature=player_embedded

Preguntes per l'autoavaluació:

- **Per què es van decidir els països que formaven les Nacions Unides a redactar una llista de drets per tota la humanitat?**
- **Copia el Dret de l'Infant que cregueis més necessari per la vida dels nens.**
- **Digues contra quin Dret Humà atenta cadascun dels següents exemples de discriminació:**
 - No deixar que les nenes vagin a l'escola perquè han d'ajudar a casa.
 - Els treballadors d'una multinacional com Nike, no guanyin el suficient per menjar.
 - Una persona que viatja sense papers és retornat al seu país, on està amenaçat de mort.
 - Una persona es empresonada per defensar unes idees polítiques diferents de les persones que governen.
 - Una persona malalta no pot anar al metge, perquè no té diners per pagar-li

Se'ls pot demanar que completin algunes d'aquestes frases:

- **He après...**
- **He descobert...**
- **M'ha agradat...**
- **M'ha desagradat...**
- **M'ha sorprès...**
- **M'he sentit...**

Com sempre el professor@ acaba la classe posant nota de participació/comportament, que es pot dir públicament.

Si no ha donat temps, es pot demanar que acabin les activitats a casa, per poder comentar-les la propera classe.

Normalment, en acabar el curs, es demana els alumnes una crítica constructiva de la matèria per escrit, per intentar millorar-la. Aquesta activitat es pot recollir a banda.

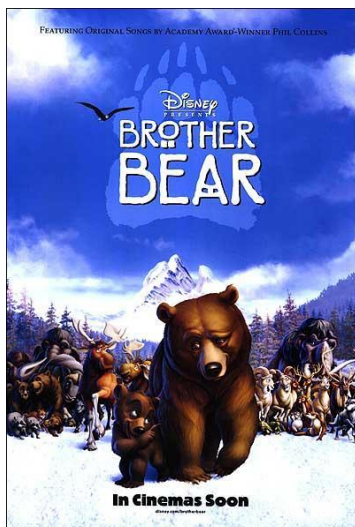
Preguntes per l'autoavaluació del curs:

- **Per parelles, escriuiu un resum del més important que heu après aquest curs.**
- **Escriuiu el que milloraríeu d'aquesta assignatura.**

Se'ls pot demanar que completin algunes d'aquestes frases:

- **He après...**
- **He descobert...**
- **M'ha agradat...**
- **M'ha desagradat...**
- **M'ha sorprès...**
- **M'he sentit...**

PEL·LÍCULES PER CLASSE



Sinopsis:

En Kenai està a punt de convertir-se en adult i a la seva tribu és tradició rebre un tòtem (la figura d'un animal tallada en fusta) en arribar a la majoria d'edat; tanmateix queda molt decebut en veure que rep un ós, la imatge de l'amor.

Qüestionari:

Quin era el missatge que els esperits volien donar a Kenai i com li van fer saber?

Qui és més salvatge a la pel·lícula: els óssos o els humans? Per què?

BUSCA EL TEU TÒTEM

1. Que és el que t'agradaria fer a la paret d'una cova?

- 1 Encendre un foc i fer ombres xineses amb les mans.
- 2 Escriure un acudit.
- 3 Dibuixar alguna cosa bonica.
- 4 Demanar a un amic que t'acompanyi i que et digui el que li agradaria fer a ell.
- 5 Pensar una estona i tornar després a fer alguna cosa realment extraordinària

2. Si estiguessis jugant amb els teus amics i la teva mare et cridés per sopar què faries?

- 1 Dir als teus amics que tornaràs dintre d'una estona.
- 2 Convidar als teus amics a sopar amb tu.
- 3 Obeir immediatament a la teva mare.
- 4 Jugar uns minuts més i després anar a sopar.
- 5 Demanar permís a la teva mare per jugar una mica més.

3. Què faries si la xarxa de pesca es quedés enganxada en un arbre?

- 1 Buscar a algú que t'ajudés a baixar-la.
- 2 Esperar que el vent la deixés anar de l'arbre.
- 3 Grimpar a l'arbre i recuperar-la.
- 4 Estirar de la xarxa fins que caigués o s'esquincés.
- 5 Deixar-la a l'arbre i buscar una altra cosa per pescar.

4. Què faries per buscar una pedra que rebotés bé en l'aigua?

- 1 Buscar una pedra determinada, perquè tu ja saps quin tipus de pedra rebota millor.
- 2 Tornar a l'últim lloc en el qual vas trobar un bon còdol i buscar allí.
- 3 Buscar una roca molt gran, per esquitxar molt.
- 4 Provar diverses pedres de diferents grandàries i formes, per veure quin tipus rebota millor i buscar una semblant.
- 5 Preguntar a un amic quina pedra li sembla millor a ell.

5. Si un amic et convidés a menjar amb la seva família i ja sabessis que t'anaven a servir menjar estrany, què mai has provat, què faries?

- 1 Menjar abans d'anar, per no haver de menjar allí.
- 2 Dir-li al teu amic que no pots menjar amb la seva família perquè has d'anar a una celebració familiar.
- 3 Portar el teu propi menjar.
- 4 Menjar amb la família i provar alguna cosa nova.
- 5 Demanar-li a la mare del teu amic/amiga que et faci una altra cosa.

6. Si necessitessis passar la nit en el bosc, què faries?

- 1 Dormir al ras sota els estels.
- 2 Quedar-te despert tota la nit.
- 3 Fer tot un pla per construir un refugi i seguir-lo al peu de la lletra.
- 4 Construir un bon refugi amb els materials que trobessis per la zona.
- 5 Buscar una cova a prop.

7. Què faries si sortissis a remar en canoa amb els teus amics?

- 1 Suggestir que es fessin torns per remar.
- 2 Explicar acudits per entretenir als teus amics.
- 3 Posar-te al capdavant de la canoa i donar instruccions.
- 4 Remar amb tots els altres com un equip.
- 5 Portar tu mateix la canoa.

8. Quan jugues a alguna cosa amb els amics, què és el més important, per a tu?

- 1 Guanyar.
- 2 Assegurar-te de què tothom es diverteix.
- 3 Millorar la teva tècnica, per jugar millor la propera vegada.
- 4 Jugar simplement per diversió.
- 5 Jugar correctament, complint les normes.

9. Si anessis d'excursió amb els teus amics i sabessis que tindries gana pel camí, què faries?

- 1 Demanar menjar als teus amics durant l'excursió.
- 2 Preparar menjar per a tots.
- 3 Esperar a tornar de l'excursió per menjar, encara que passessis gana.
- 4 Embolicar una mica de menjar la nit anterior, per portar-te-la l'endemà.
- 5 Afartar-te de menjar el dia anterior, perquè no t'entres gana en l'excursió.

10. Què regalaries al teu pare o a la teva mare?

- 1 Un viatge a algun lloc que no coneguessin.
- 2 Alguna cosa teva que fos molt especial, per tu.
- 3 Alguna cosa que hagis fet tu mateix.
- 4 Alguna cosa que ells haguessin demanat.
- 5 Un regal que haguessis aconseguit a canvi d'alguna cosa valuosa.

11. Si perdessis el teu mòbil què faries?

- 1 Mai perdria el meu mòbil.
- 2 Esperar, perquè saps que finalment acabarà apareixent.
- 3 Preguntar als teus amics per ell.
- 4 Fer una llista detallada de tots els llocs en els quals recordis haver-lo vist i buscar en tots ells.
- 5 Imaginar que tu ets el mòbil i preguntar-te on t'amagaries.

Nº pregunta	1a	2a	3a	4a	5a	6a	7a	8a	9a	10a	11a
FALCÓ	5	5	3	4	3	2	3	5	1	1	5
LLÚDRIA	2	1	2	3	2	5	2	4	5	3	2
ÓS BRU	3	3	5	2	4	3	2	3	4	4	4
LLOP	4	2	1	5	5	4	4	2	2	2	3
SALMÓ	1	4	4	1	1	2	5	1	3	5	1

ÓS BRU: amor, fraternitat, treballador, meticulós, busca la perfecció, és pràctic i senzill, molt estimat dels seus amics. Dóna tranquil·litat, és valent i pacífic. Simbolitza pau, resurrecció, poder, benevolència, sobirania, protecció, paciència i introspecció. El tòtem de l'ós et dirà que les respostes a totes les teves preguntes es troben dins teu. Cadascun de nosaltres té la capacitat de asserenar la ment, entrar en el silenci i assolir el coneixement. El tòtem ós ens ensenya quan és el moment d'actuar i quan és el moment de quedar-se quiet. Per aconseguir les metes i somnis que tenim, l'art de la introspecció és necessari.

LLÚDRIA: alegria, esperit valerós, diversió en tot, sempre seran felices. Són els més amables i amb més sentit del humor. Si el tòtem de la llúdria apareix en la nostra vida, pot ser que sigui hora de desempolsar la nostra part alegre. Treure el nen que tenim dins. Llúdria tòtem ens aconsella que deixem els esdeveniments desenvolupar-se de forma natural, en la nostra vida, i que no siguem materialistes a l'extrem de viure per aconseguir coses que, finalment, ens esclavitzaran. Llúdria tòtem ens fa descobrir els nostres veritables sentiments i connecta amb les nostres emocions més suaus i pures. Convertir-se en llúdria i moure's suaument en el riu de la vida és el consell del tòtem llúdria.

LLOP: empatia, amor, compassió, comprensió, confiança plena d'amics i amor familiar. Rebràs la mateixa amabilitat que regalis als demés... El llop és un comunicador increïble, ja que, sap utilitzar el tacte, els moviments del cos, el contacte visual, així com moltes expressions vocals. Els que tenen al llop com el seu animal totèmic, són naturalment eloqüents en la parla, i també tenen el do de l'escriptura creativa. En resum, les característiques principals del llop són: la intel·ligència, l'astúcia, la comunicació, l'amistat, la lleialtat, la generositat i la compassió.

FALCÓ: aventura, individualitat, fortalesa de cos i ment, èxit. tenen una personalitat forta. Es destaquen de la resta. El falcó dóna als seus protegits una ment desperta i capacitat d'estudi, memòria fotogràfica, poden recordar noms i dates, i fins a textos complets amb solament donar-los una llegida.

SALMÓ entusiasta, orgullós i generós, creatiu, les idees més interessants les fan seves, confien en ells mateixos. El tòtem salmó és savi conseller. El tòtem salmó ens diu que hem de viure cada moment de la nostra vida com una experiència única. Tòtem salmó ens ensenya que nedar a contra corrent, com bé sap fer el salmó, no sempre és fàcil en la vida, però gràcies a la saviesa i l'instint de fer el que és correcte, aconseguirem l'objectiu. Tot i que el flux de la vida sembla que ens empeny cap a enrere, sabem que podem connectar amb els recursos humans del nostre esperit i el nostre coneixement intern.

Salmó tòtem ens diu que les oportunitats estan en totes les situacions, que hem d'estar disposats a escoltar les opinions dels altres, juntament amb la nostra pròpia veu i la nostra pròpia experiència, per així triar el millor camí.



Sinopsis:

En la metròpoli de Sant Fransokyo (joc de paraules: Sant Francisco + Tokio) hi viu Hiro Hamada, qui aprèn a treure profit de la seva capacitat gràcies al seu brillant germà Tadashi i als seus també brillants amics: la buscadora d'adrenalina GoGo Tamago; el meticulós de la neteja Wasabi-No-Ginger; la geni de la química Honey Lemon i el fanàtic dels còmics Fred. Degut a d'un devastador gir dels esdeveniments, es veuen involucrats en una perillosa conspiració que te lloc en els carrers de Sant Fransokyo, Hiro demana ajut al seu amic: un robot anomenat Baymax, i transforma al grup en una banda de herois d'última tecnologia, decidits a resoldre el misteri.

Preguntes:

- 1) Quina era la perspectiva de vida que tenia Hiro, abans de conèixer el laboratori on treballava el seu germà?
- 2) Quins són els sentiments de Hiro després de la mort del seu germà?
- 3) Quins són els sentiments de Hiro quan se n'adona de qui s'amaga sota la màscara?
- 4) Tu t'hagessis deixat convèncer pels teus amics o hauries mort Callaghan?



Sinopsis:

La moderna metròpoli mamífera de Zootrópolis és una ciutat absolutament única. Està composta de barris amb diferents hàbitats, com la luxosa Sahara Square i la gèlida Tundratown. És un gresol on els animals de cada entorn conviuen, un lloc on no importa el que siguis. De fet pots ser qualsevol cosa, des d'un elefant enorme fins a la musaranya més diminuta. Però quan arriba la optimista agent Judy Hopps, descobreix que ser la primera conilleta d'un cos policial compost d'animals durs i enormes no és gens fàcil. Però està decidida a demostrar la seva vàlua i es fica de cap en un cas, malgrat que això significa treballar amb Nick Wilde, una guineu xerraire i estafadora, per resoldre el misteri.

"Zootrópolis" és un al·legat contra la discriminació basada en criteris de raça, sexe i condició social. La por basada en els prejudicis cap els altres és el taló d'Aquil·les de la convivència i la civilització.

Preguntes:

La cantant Shakira té un paper destacat, com es diu a la pel·lícula? Gazelle. Quina opinió defensa?



Explica quina discriminació pateixen els següents personatges i posa-li el nom: Judy Hopps



BIBLIOGRAFIA

ABELLAN, M.T. i MARTÍ, M.: **Món D'emocions** educació primària **1,2,3,4,5,6**

ED. BARCANOVA

BARCELONA 2012

La major part del "quadern de l'alumne" està adaptat d'aquests llibres. Un material imprescindible per treure el millor de cada persona.



<http://www.xtec.cat/crp->

[montcada/formaci%F3/materials%20formacio/materials%20anselm%20clave/atencio.pdf](http://www.xtec.cat/crp-montcada/formaci%F3/materials%20formacio/materials%20anselm%20clave/atencio.pdf)

Treball fet per la mestra Núria Marsal Hidalgo el curs 2005-2006 amb motiu d'una llicència del Departament D'ensenyament. Molt de material, directament aprofitable per tutoria i classe



<http://www.ecologiaemocional.org/ecologia-emocional/baul>

Recursos sobre ecologia emocional



<http://tv.edex.es/categorias/cuentos-para-conversar/>

Material per treballar a classe, molts dels aspectes d'aquesta programació. Hi trobareu històries, ordenades per diferents criteris, amb un durada curta.



MATERIAL AUDIOVISUAL DRETS HUMANS

http://www.coneixelsteusdrets.cat/home_drets_3.html

Un curt per cadascun dels Drets dels Infants

http://www.coneixelsteusdrets.cat/dret_02.html

Dels curts del link anterior, el que es pot relacionar més amb Zootropia, és el següent vídeo de 2'. On hi actua un nen i uns dibuixos i tracta sobre la discriminació.

<http://www.humanrights.com/es/what-are-human-rights/videos/born-free-and-equal.html>

Amb aquesta altra pàgina web, també, hi ha un curt sobre cada Dret Humà, està amb "latino". El primer m'ha agradat molt.

https://www.youtube.com/watch?v=Fd20xrTdN88&feature=player_embedded

Aquest vídeo de 5', és una exposició, preocupant i devastadora, de la situació actual dels DH; fet per d'Amnistia Internacional (AI).

