

CULTURA I VALORS ÈTICS 2



Alumne:.....2 ESO Grup:.....

Qualificació

1a Avaluació.....

2a Avaluació.....

3a Avaluació.....

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 (alumne@-professor@-pares). (Podeu veure'n una descripció més detallada al moodle de Cultura i Valors Ètics, a la pàgina web del centre: [iesdimreus](http://iesdimreus.com))

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.

ÍNDEX

CRITERIS D'AVUACIÓ	2
SOM-HI !.....	2
1 ENS PRESTEM	4
2 COM SÓC?	6
3 LA MOTXILLA INVISIBLE?	8
4 ELS SENTIMENTS, QUE SENTO... ..	10
5 QUANTES EMOCIONS!	12
6 ECOLOGIA EMOCIONAL	14
7 PENSO ABANS D'ACTUAR	16
8 NO VULL SER PETER PAN!	18
9 EL PODER DE LA PARAULA	20
10 EM COMUNICO AMB ELS ALTRES	23
11 SABER DIR NO.....	26
12 CONCENTRATS	29
13 ELS MEUS VALORS	31
14 COOPERAR.....	34
15 QUÈ ÉS LA FELICITAT?	36
16 ELS MEUS DRETS, ELS DRETS DE TOTS	38

SOM-HI !

És possible que hagi sentit la dita: “any nou vida nova”. Bé, jo et proposo que no esperis al 31 de gener; ara comences un nou curs, un nou esglaió de la teva vida. Tinguis la certesa que **la teva vida**, l'única que tens, serà el que tu vulguis que sigui. Pensa què vols fer amb ella, orienta els teus desitjos cap a una finalitat; d'aquesta manera generaràs l'energia necessària per assolir les teves metes.



La teva vida necessita un bon motor: **l'afany de superació**. Només qui no es deixa portar per les circumstàncies, qui posa coratge davant l'adversitat, qui corregeix quan s'equivoca, qui és inconformista... només aquestes i aquests, porten el volant de les seves vides. No et quedis amb el que ja saps, aprofita els professors, els llibres, qualsevol oportunitat..., per saber més. Accepta les correccions amb naturalitat: ets un estudiant, és normal que no ho sàpigues tot. Tingues sempre llesta l'agenda per apuntar la feina, paper per a prendre apunts. Cuida la teva salut, descansa el que et calgui, menja el suficient, fes esport. Tot contribueix a arribar allà on et proposis.

Aquesta força interior et farà créixer com una heroïna o un heroi que s'enfronta a mil perills sense por. Sempre vigilant, com si fessis una cursa d'orientació, et preguntaràs: “estic portant la meva vida allí on vull que vagi? Vaig pel camí correcte?”

Per no perdre el rumb, has de marcar-te **objectius concrets**, realitzables. No ajuden gaire els grans propòsits: “Estudiaré més”. És millor: “aquesta tarda, a les 17h, em posaré a fer els deures”. Sempre que treballis has de tenir clara la finalitat. **Si treballes per objectius la feina serà molt més productiva** i gratificant. Utilitza tota la teva destresa per **planificar**: “quant de temps tinc per fer aquesta feina?, quanta matèria entra per l'examen?, en tinc prou en una tarda o necessito més temps?”, etc.

I per consolidar el que vas construït dia a dia, utilitza **la introspecció**. Pregunta't a tu mateix una vegada i una altra, davant qualsevol activitat. Sigues conscient del que fas, dels motius, de les causes ... Mira si ho podries fer millor i... endavant.

Recorda, però, que no vas sola ni sol, la vida és un projecte comú que compartim amb qui tenim a prop i amb tots els éssers que habiten el planeta. Sigues amable, respecta, comprèn i ajuda els altres.

Aquest quadern vol ser una eina on hi trobaràs espais per a la reflexió i l'autoconeixement. Que es vegi en cadascuna de les seves pàgines el millor de tu mateix! Agafa't la teva vida amb ganes!! No hi ha feina que valgui més la pena!!!



Força, Equilibri, Valor i Seny

1 ENS PRESTEMEM

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

Hola, jo sóc.....
.....

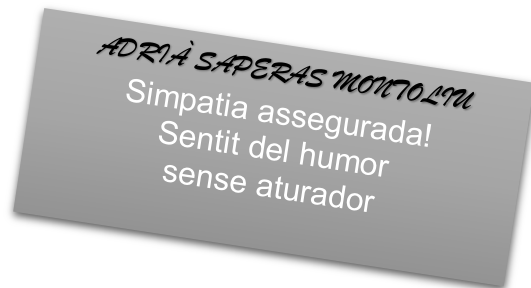
Exercici 2: Qui creus que s'ha presentat millor?.....

Per què?.....
.....

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 |

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



- De la professió De la personalitat Del lloc on viuen

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.

.....
.....
.....
.....

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.

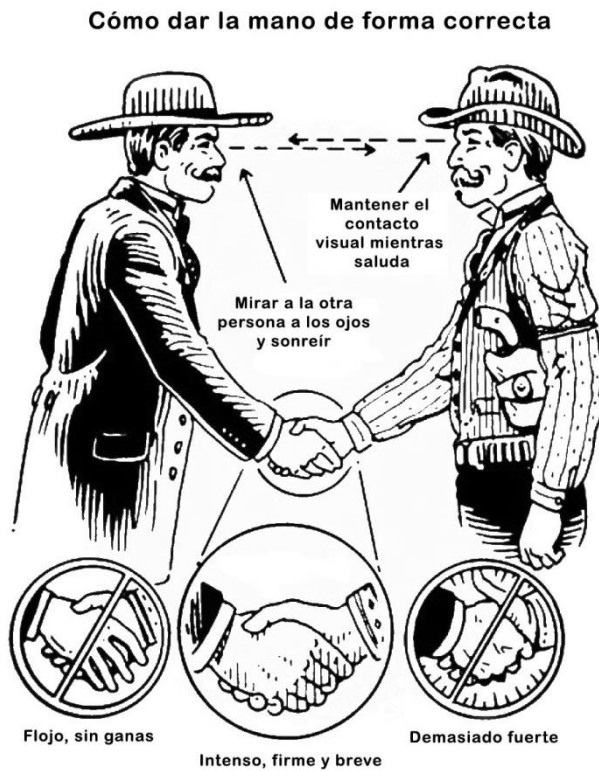
Escriu tres preguntes que t'hagin fet:

.....

.....

.....

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



Llegeix, completa i recorda: veiem, presentem, abraçada, imatge.

Quan ens ens agrada donar una bona

2 COM SÓC?

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. Escribeu una qualitat que comenci per cada lletra.

Exercici 3: Escriu 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?

.....
.....
.....

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?

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?*



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

3 LA MOTXILLA INVISIBLE?

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, què 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 infeliç i de verd les que t'ajudaran a ser més feliç. Quina pedra creus que és la més feixuga? Per què?

.....

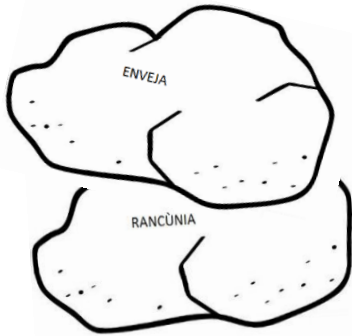
.....

.....

.....

.....

.....



4 ELS SENTIMENTS, QUE SENTO...

¿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

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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	Tristesia	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....

- 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.....

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?
- Quan el mestre ho digui, obre els ulls.

Què has sentit?

.....
.....
.....

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

.....
.....
.....

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

.....
.....
.....

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

Exercici 8: Llegeix, completa i recorda:

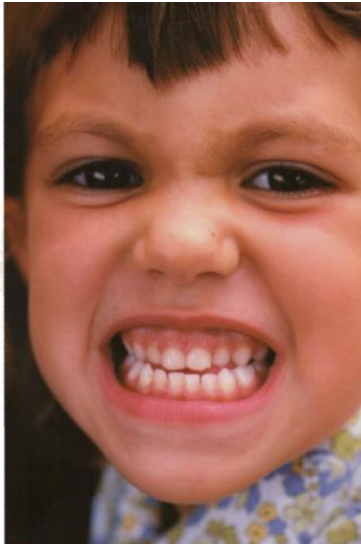
alerta

lligat

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

5 QUANTES EMOCIONS!

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?*

.....

6 ECOLOGIA EMOCIONAL

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

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:.....

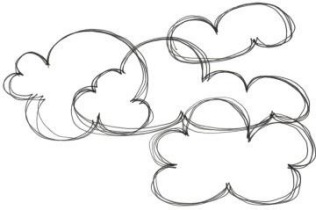
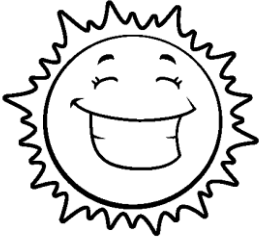

clima emocional:.....

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>

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...

Vitamines emocionals .

Quan estàs sol, desanimat i no saps com avançar

Desert emocional .

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

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... :

.....
.....

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?

.....
.....
.....

7 PENSO ABANS D'ACTUAR

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 què 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: Conflictes. 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

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

- 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

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

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

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.

8 NO VULL SER PETER PAN!

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

.....
.....
.....

Exercici 2: Llegeix aquest text i contesta 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.

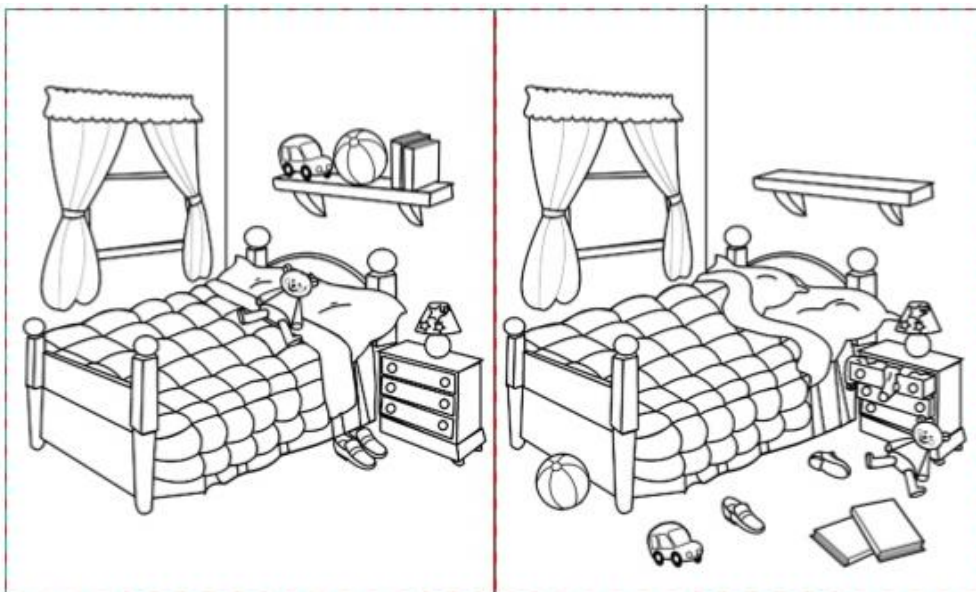
L'Estel pensa en la seva amiga Joana. Quan la castiguen, sempre diu que no és culpa seva. Potser la Joana és com en Peter Pan, que no vol créixer?

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'assembli més a l'estat de la teva habitació

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

Exercici 4: DEBAT

Es fan 6 grups, cada grup tria una frase:

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

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)

.....
.....
.....
.....

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.....
- 2.....
- 3.....

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

- 1.....
- 2.....
- 3.....

9 EL PODER DE LA PARAULA

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 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 palabra”?

.....
.....

- 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 3: 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.....

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 Una família pateix en silenci el gat del veí, que miola tota la nit i no fa res per solucionar el problema	Moto mal aparcada Un home, cansat que algú aparqui la moto al seu gual, li dóna un cop de peu i la tira a terra	Asfaltem Can Fang 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

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 vol tornar el comandament per poder jugar-hi tu.

Nota preparació

Nota representació

Fes un comentari de cada representació seguin el model, si aquí no et cap ho pots fer a la pàgina del darrera

Representació nº: 1

1. **La seva resposta ha estat** (assertiva, passiva, agressiva) per:
.....
.....
2. **Jo crec que la resposta correcta hauria estat:**.....
.....

10 EM COMUNICO AMB ELS ALTRES

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.**

Exercici 1: PARLAR EN PÚBLIC

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 passar 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 Power 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.

Exposició nº: 1 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):.....

Exposició nº: 2 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):.....

Exposició nº: 3 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).....

Exposició nº: 4 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).....

Exposició nº: 5 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).....

Exposició nº: 6 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).....

Exposició nº: 7 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).....

Exposició nº: 8 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).....

Exposició nº: 9 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).....

Exposició nº: 10 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).....

Exposició nº: 11 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:

.....

11 SABER DIR NO

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.

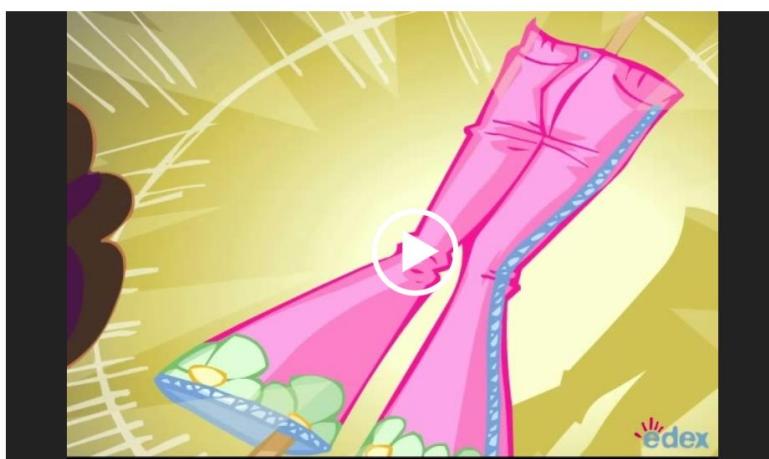
Quan refusem una petició, cal:

- **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 irrelevants.	<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 emprenyant. 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

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

Com 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.

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?

.....
.....

12 CONCENTRATS

Exercici 1: Llegeix i reflexiona

Els pares del Pau han marxat a visitar uns familiars i ell ha volgut quedar-se 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 a 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?

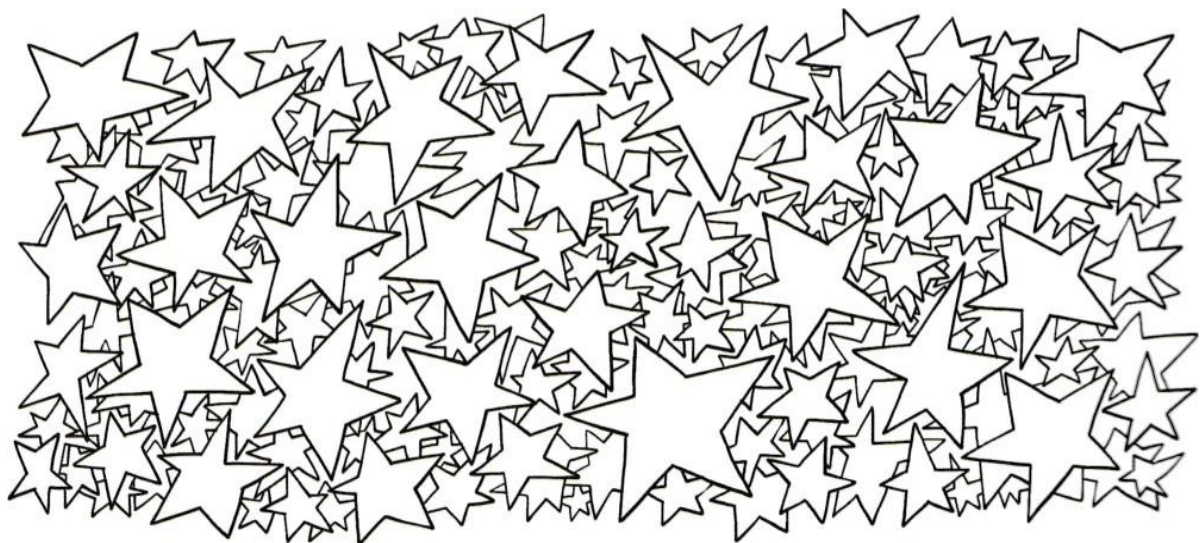
.....
.....
.....
.....
.....

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'estressin 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?

.....
.....
.....

13 ELS MEUS VALORS



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: Escribe 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: Escribe una definició personal de valors:

.....
.....
.....

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 al 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.	
2.	
3.	
4.	
5.	

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

Argumenta la teva resposta amb 5 raons

1.
2.
3.
4.
5.

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)

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

Exercici 5: Acoloreix la resposta.

- 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.

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

M'aguanto i quan ningú em veu, bec.

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

Em compro un bon gelat.

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

Compres un gelat a cadascun dels teus amics.

M'aguanto i no em compro res.

Exercici 6: Escribeu 5 avantatges de treballar en equip i compartir:

.....

.....

.....

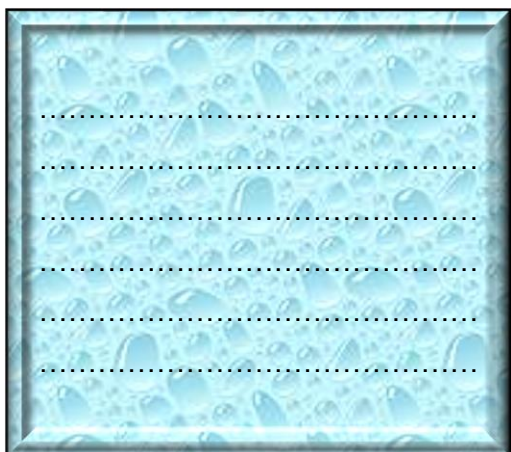
.....

.....

15 QUÈ ÉS LA FELICITAT?

Exercici 1: Quins ingredients posaries a la teva fórmula de la felicitat?

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: Escriu un record teu feliç

Exercici 4: Llegeix la llista i compara-la amb les teves actituds i els teu comportament normal:

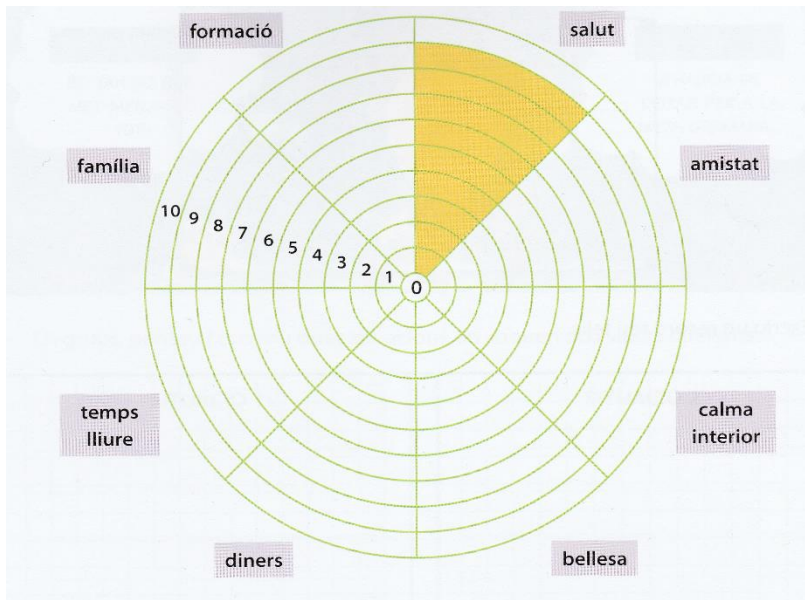
Els 15 passos infal·libles per aconseguir ser infeliç:

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?

.....

- Escribe les quatre coses que més s'han valorat a classe

.....

Llegeix i recorda

DECIDEIXO SER FELIÇ I TREURE EL MILLOR DE CADA MOMENT!

16 ELS MEUS DRETS, ELS DRETS DE TOTS

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?.....

-Quin any es va aprovar el text dels DH?

-Quants drets recull la Declaració Universal dels Drets Humans?

-Què s'ha de tenir per poder gaudir dels DH?

-Quin horror de la II Guerra Mundial es coneix com l'holocaust?

-Quin era l'objectiu que es van proposar els redactors els Drets Humans?

Exercici 4: Escriu les consonants que han caigut en els Drets del Infants (vigila, està en castellà)

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

2. Necesito un nombre y apellidos para distinguirme de los demás niños y niñas.
I E TI AD

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

4. Tengo derecho a recibir educación y a tener lo necesario para estudiar.
E U A I Ó

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

6. Necesito atención médica y que me cuiden cuando estoy enfermo.
A I A DE VI A

7. Tengo derecho a decir lo que pienso y lo que siento.
O I A I AD

8. Quiero poder reunirme con otros niños y niñas.
I E A IÓN

9. Tengo derecho a ser protegido contra la crueldad, el abandono y la explotación.
El Trabajo Infantil NO está permitido

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

Abans de començar aquests exercicis llegeix el còmic de la pàgina següent.

Exercici 5: Explica alguna situació de discriminació que hagis 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 ajuda aquesta ONG a en Tim?

.....

Exercici 12: Explica algun cas real que hagi defensat aquesta ONG www.ai-cat.org/ educadors/4p (pots imprimir-lo de forma resumida o copiar-ne les dades més importants i enganxar-les al darrera)

Exercici 13: Com creus que es deu sentir el Tim? Per què?

.....

.....

.....

En Tim, Pres de Consciència
Proposta didàctica per a primària

HEUS AQUÍ EN TIM, PASSEJANT TRANQUIL·LAMENT PEL CARRER, XIULANT TOT CONTENT...

De cop i volta...
MIRA EN TIM, JA TORNA A XIULAR!
DONCS ÉS CLAR QUE SÍ, QUÈ PASSA? M'AGRADA!

AU TIM NO SIGUIS POCA-SOLTA I NO XIULIS MÉS
VINGA, NO DONIS MAL EXEMPLE
PERÒ SI NO N'HI HA PER TANTI!

I les coses cada cop s'emboliquen més...
EDICTE: ES FA SABER QUE A PARTIR D'ARA ESTÀ PROHIBIT XIULAR PEL CARRER.
Però en Tim és tossut...
DONCS JO CONTINUARÉ XIULANT!
Tan tossut que...
HOLA, FELIP, A TU PER QUÈ T'HAN TANCAT?
HOLA TIM, JO NO XIULAVA, PERÒ COM QUE ERA AMIC TEU...

Però en Tim se les pensa totes...
TINC UNA IDEA!
I el colom missatger arriba a Amnistia Internacional amb el missatge d'en Tim.
Senyors d'Amnistia: M'han empresonat per ajudar a Tim.
Ràpidament, una delegació d'Amnistia viatja al país d'en Tim.

I allí...
A VEURE: ÉS VERITAT QUE HAN EMPRESONAT EN TIM PERQUÈ XIULAVA?
SÍ, ESTÀ PROHIBIT.
EL SENT TOTHO M I DÓNA MOLT MAL EXEMPLE!!
PERÒ, SI NO HA FET MAL A NINGÚ... ÉS UN PRES DE CONSCIÈNCIA!
UN PRES DE QUÈ...? UN CARALLOT, ÉS!!

I comencen les movilitzacions
Traieu en Tim de la presó
I en Felip, el seu amic
I milers de persones...
PERÒ... D'ON SURTEN TANTES CARTES?
PUNYETA! VOLEN QUE ALLIBEREM EN TIM!

Deixaran sortir en Tim i en Felip de la presó? Sí? No?
I tu, t'animaries a escriure una carta per ajudar en Tim?

AL MÓN HI HA MOLTS PRESOS DE CONSCIÈNCIA
PERSONES QUE SENSE HAVER-SE COMPORTAT VIOLENTAMENT SÓN A LA PRESÓ NOMÉS A CAUSA DE LES SEVES IDEES, DE LA SEVA RELIGIÓ, DEL COLOR DE LA SEVA PELL O PER EXPRESAR-SE LLIURAMENT, PER EXEMPLE COM EN TIM, XIULANT
SÍ, M'HAN TANCAT NOMÉS PER XIULAR. QUINA BARRA, OI?

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 asseguri 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 asseguri, 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.