

**CULTURA I
VALORS ÈTICS 1**

Professor@

ÍNDEX

CRITERIS D' AVALUACIÓ	1
A TALL D' INTRODUCCIÓ NECESSÀRIA	3
EL PRIMER DIA	5
1 TU I ELS ALTRES	7
2 QUÈ TENIM EN COMÚ?	9
3 QUI ÉS MÉS INTEL·LIGENT?	11
Intel·ligència Intrapersonal	18
4 UN ESPAI PER MI	18
5 LA MEVA BALANÇA PERSONAL	21
6 VULL SER RESPONSABLE	25
7 COSES QUE IMPORTEN	29
8 EM CONTROLO	32
9 CONSTÀNCIA	34
Intel·ligència Interpersonal	36
10 EM COMUNICO AMB ELS ALTRES	36
11 CASOS PER RUMIAR I DEBATRE	38
12 GAUDIM DE LA FAMÍLIA	40
13 SOMRIURE I RIURE	42
14 REFORÇAR ELS ALTRES	45
15 COM FER AMICS	48
16 CONVERSAR	50
Material complementari	53

CRITERIS D'AVUACIÓ

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 adaptació curricular, 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 adaptació curricular 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 des del

- "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 adaptació curricular la nota de comportament s'adequarà a les seves necessitats.

Recuperació de la participació/comportament 1:

El mal comportament 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](#))

NOTA FINAL

En el cas de tenir totes les avaluacions aprovades la nota final És 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 de la participació/comportament 2:

El mal comportament es recuperarà, la primera i la segona avaluació, fent treballs d'investigació. Per exemple:

- 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 al teu mal comportament; que sigui el més detallat possible. aquest pla ha d'estar consensuat signat pels pares, el professor i l'alumne.

La tercera avaluació, es recuperarà fent una reflexió, l'alumne, sobre el comportament que ha tingut 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.
- e) Un pla detallat per millorar aquest comportament.

Aquesta reflexió es lliurarà el dia de la prova extraordinària.

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

A TALL D'INTRODUCCIÓ NECESSÀRIA

Aquesta programació 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 al tema 12; o passar més temps en els debats del tema 11; o dedicar més dies a veure i comentar les pel·lícules que es proposen en el "material complementari" o d'altres.

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

Els segells amb la data, un en verd i l'altre en vermell són un complement molt important pel bon desenvolupament de les activitats. És una petita marca, però reforça i esperona les actituds positives envers la matèria. Els podeu adquirir a qualsevol papereria,estic convençut que no us en penedireu i, fins hi tot, els fareu servir a d'altres matèries.

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 es comparin i es triïn, aquelles que els hi facin 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 be, 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.

Com podreu veure, alguns requadres estan sense dibuix. S'ha de convidar els alumnes que facin un dibuix a banda amb la mida que vulguin. Això pot ser un deure més de classe. Els hi expliquem que si n'hi algun que ens agradi farem una foto amb el mòbil on surti clarament el nom i el proper curs l'inclourem en el quadern. Els dibuixos me'ls podeu enviar al meu correu. L'Alba i jo mateix farem la tria.

Finalment, Com que això de la cultura i els valors és molt abstracte, us faig amants les cinc tipologies negatives que Howard Gardner albira com a 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.
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, segon 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 al sintetitzador i pels altres.
3. La ment creativa: L'autor pressuposa que aquesta ment es troba un pas per davant de les més sofisticades computadores i robots. Aquesta pot desenvolupar noves idees, plantejar preguntes no familiars i crear respostes inesperades. Resulta important assenyalar que la ment creativa s'anteposa a altres tipus de ment.
4. La ment respectuosa: Reconeix i es mostra oberta a les diferències entre els diversos grups humans i provoca l'enteniment 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 per al futur.
5. La ment ètica: En un nivell més abstracte que la ment respectuosa, aquest tipus de ment reflexiona sobre el treball versus les necessitats i desitjos de la societat en la qual es viu. Aquesta es concentra en el bé comú, més enllà dels interessos personals.

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

EL PRIMER DIA

DURADA: 1 sessió

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 un full 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 i la satisfacció personal.
- ✓ **Explicació del mínim de 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 és burla de ningú, ni fa gracetes 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 O 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; amb segells, verd o vermell, si es lliuren quan toca o no. S'han de fer els deures cada dia per no tenir segells vermells. Amb bona lletra. Sense faltes d'ortografia i ficant de la nostra part tot el possible per tal que quedin més que bé.
 - Tots poden aconseguir la màxima nota si: tenen un comportament correcte, participen de manera adequada en les classes i fan els deures del quadern seguint les indicacions del professor.

✓ **Presentació del quadern.**

- Indiquem els alumnes de com poden aconseguir el quadern. 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.
- Expliquem el concurs de dibuix que farem al llarg del curs, per omplir els requadres sense dibuix.
- Posarem les dates de lliurament del quadern. La primera dues setmanes abans de l'últim dia d'entrada de notes d'avaluació, amb nota sobre 10. La segona una setmana abans, amb nota màxima 5. La correcció es fa a la classe repassant el quadern (al mateix quadern li marcarem, clarament, amb vermell el que li falta, perquè ho pugui acabar aquell mateix dia), ficarem la nota a la portada. Distribuirem passatemps fotocopiats als alumnes que ja ho tenen tot acabat. Els incentivarem amb la possibilitat de millorar la puntuació, si s'estenen més en alguna pregunta, acolorixen, ... Perquè no enredin mentre corregim.

1 TU I ELS ALTRES

DURADA: 1 o 2 sessions.

Si sobra temps de totes les tasques del primer dia, podríem fer la següent dinàmica:

JOC: TARGETA DE PRESENTACIÓ

Material: **cartolina** fotocopiada amb la targeta, que trobareu al "material complementari". **Fil** per passar-la pel coll. La targeta ha de portar un forat per passar el fil.

Desenvolupament: els alumnes omplen amb lletra molt clara, primer en llapis i després en bolígraf, la seva targeta. Un cop han acabat el professor la recull i es tornen a distribuir cap per avall (ningú pot tenir la seva pròpia targeta). Cadascú fica la corda a la targeta que li han donat i busca a la persona per posar-li pel coll. Les targetes es poden distribuir diferents cops, perquè tothom es vagi coneixent.

En acabar el joc dedicarem un temps a explicar tècniques de redacció per fer més llargs i més coherents els seus escrits.

Es convenient fer les lectures en veu alta, per tal de comprovar quin és el nivell de lectura dels alumnes i que practiquin:

Com t'hauràs adonat no estàs sol, hi ha molts companys al teu costat. Per començar aquest curs cal que reflexionis sobre quina relació vols tenir amb ells.

Els humans tenim 5 formes bàsiques de relacionar-nos, que utilitzem diferents cops al llarg de cada dia.

Exercici 1: Llegeix-les atentament i escriu detalladament alguna circumstància en la qual hagis utilitzat

cadascuna d'elles¹

- 1.- Competir: Utilitzant estratègies que derrotin l'altra persona i li imposin la pròpia voluntat. (jo hi guanyo tu hi perds)
- 2.- Cooperar: Utilitzant estratègies que contemplin els interessos d'ambdues parts. (jo hi guanyo tu hi guanyes)
- 3.- Acomodar: Utilitzant estratègies de renúncia als propis objectius per tal que l'altra persona obtingui allò que vol. (jo hi perdo tu hi guanyes)
- 4.- Evitar: Utilitzant estratègies de fugida, de manera que ningú no obté allò que desitja. (jo hi perdo tu hi perds)
- 5.- Compromís: Utilitzant estratègies que ens permetin obtenir una part dels nostres interessos a canvi de cedir-ne una altra part. Tant els guanys com el perjudicis propis es veuen limitats pels guanys i els perjudicis dels altres.

Per tal d'ajudar a la redacció, el professor demana que expliquin exemples i aleshores tots els companys intenten dir a quin dels cinc tipus corresponen. Es pot ficar un petit recordatori a la pissarra² de cada exemple, una paraula clau o una frase significativa. Un cop n'ha sortit un de cadascun, com que ja tenen clar tots els conceptes, poden escriure el seu exemple o algun dels que hagin dit els seus companys. Si no han acabat els exemples, o els han fet massa curts els han de portar al dia següent per deures. És un bon moment



¹ Escriu els exemples al darrera, amb bona presentació, lletra molt clara i sense faltes d'ortografia.

² Ho pot fer un alumne voluntari

per passejar-se entre les taules i veure quina lletra fan, si algú té massa faltes, etc.

Exercici 2: Per parelles, escriviu un peu al dibuix i expliqueu per escrit quina relació pot tenir el dibuix amb el que hem treballat a classe: les diferents formes de relacionar-nos.

El dibuix fa referència a la competitivitat, què passa quan un està preparat per guanyar, però no pas per perdre?

Si no han acabat, o ho han fet massa curts serà per deures.

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

2 QUÈ TENIM EN COMÚ?

DURADA: 1 o 2 sessions.

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

Els alumnes llegeixen voluntàriament les respostes a 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. Qui hagi fet correctament els deures del dia anterior li ficarem un segell verd, si no ho han fet o és massa breu no ficarem segell. Quan ho lliurin al dia següent, o si ho fan el mateix dia en algun temps mort, li ficarem el segell de color vermell. En qualsevol cas, és convenient no treure la falta de deures, encara que els lliurin, si ho fan fora de termini.

Per fer aquest exercici és important no cridar, es poden aixecar del lloc per cercar la informació. En funció de la classe, podem ficar-hi una mica de pressió extra dient que aquell que faci una fila de dalt a baix primer tindrà un punt extra i qui faci el quadre complet, dos.

***Exercici 1:** Com que encara no ens coneixem gaire ara heu de buscar entre tots els companys d'aquesta classe alguna persona que compleixi les característiques que us demanen a cada quadrat. No es pot repetir el mateix nom més de tres cops. On fica "nom" heu d'escriure el de la persona que compleix la característica*

En acabar l'exercici comentem, si tenim temps, cada quadrat. Demanem, per exemple, quants no suporten les mentides, o d'altres qüestions concretes que hi surten, l'objectiu és que es coneguin cada cop millor.

Tinc més coses en comú amb i penso que

No m'esperava que.....també.....

***Exercici 2:** feu grups de quatre (+ ó -) i fiqueu-vos d'acord en quines creieu que són les característiques que ha de tenir un bon company, anoteu-les per ordre d'importància:*

1.
2.
3.
4.
5.

Quan ho tinguin escrit³ farem una ronda per números per veure quina consideren la majoria que és la 1, després la 2 etc. Algun voluntari@ ho pot anotar a la pissarra.

Copia aquí el resultat majoritari:

1.
2.

³ S'ha de donar un temps limitat als grups, per fer la feina (3 minuts), altrament se'ns pot desmarxar molt la classe. Si algun grup no ha acabat que vagi fent mentre passem a la segona fase de l'exercici. També podem preguntar si hi ha algun motiu de desacord en el grup...

3.
4.
5.

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: Què tenim en comú?



S'hauria d'arribar a la conclusió que tots tenim aspectes que ens fan iguals i d'altres que ens distingeixen. Amb dos aspectes són importants per tal d'enriquir el grup. Demanem alguns alumnes que llegeixin les seves respostes i les comentem.

Exercici 4: Dibuixa, a la cara del darrera del full, quelcom que hagis vist algun cop i que t'hagi agradat molt, si us plau coloreix el teu dibuix.

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

3 QUI ÉS MÉS INTEL·LIGENT?

DURADA: 1 o 2 sessions.

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

Els alumnes expliquen voluntàriament el dibuix que han fet i comentem la importància de tenir experiències agradables. Tant aquestes, com les experiències desagradables van conformant la nostra manera de ser. Les nostres experiències són diferents, ja que: hem viscut en llocs diferents, tenim contacte amb famílies diferents, Però, malgrat tot, tenim moltes coses en comú que ens permeten entendre'ns i fins hi tot, saber el que pensen el altres o com se senten, sense necessitat de paraules.

Mentre es van fent aquest comentaris podem passar per les taules i segellar els deures. Com vam fer el dia anterior.

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

Gardner defineix la intel·ligència com una capacitat (resultat de la genètica* i de l'educació) per resoldre problemes i crear productes nous ("producte" pot ser un avió, un televisor, una poesia, una música, un moviment elegant en el ball o a l'esport, una idea política). Defensa que hi ha vuit, i potser nou, intel·ligències distintes, de les quals cada persona en sol tenir dues o tres més desenvolupades i gens o molt poc les altres. Les vuit intel·ligències són: la lingüística, l'abstracta, l'espacial, la cinètica, la musical, la intrapersonal, la interpersonal i la naturalista;

Exercici 1: fes una llista de les característiques que ha de tenir una persona intel·ligent

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

Algun voluntari@ pot anotar a la pissarra, les respostes dels seus companys.

El professor:

- Explica la síntesi de les intel·ligències múltiples, remarcant: "--no només existeixen la intel·ligència lingüística i la matemàtica; tots tenim algun talent".
- Els hi diu que subratllin, en el text, la definició d'intel·ligència segons Gardner i el nom de les vuit intel·ligències.
- Deixa un temps per tal que intentin memoritzar-les.
- Les pregunta als alumnes que han d'intentar dir-les en veu alta sense mirar.

una petita juguesca que normalment els engresca força, i podeu repetir quan hagin de memoritzar alguna llista.

Juguem a: pedra, paper, tisora.

Exercici 2: Per parelles expliqueu quina fase del joc està relacionada amb cadascuna de les intel·ligències:

La lingüística:

La interpersonal:

L'abstracta:

La naturalista:

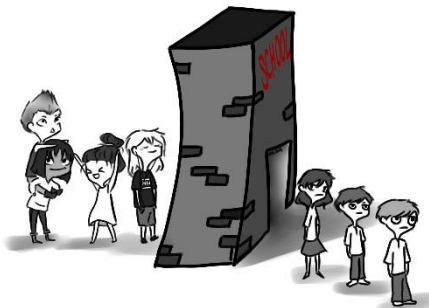
L'espacial:

La cinètica:

La musical:

La intrapersonal:

Un cop han acabat poden, llegir el que han escrit. Algun voluntari@ ho pot anotar a la pissarra, per tal que tots finalment tinguin ple el màxim de respostes. Si hi ha dubtes, els podem aclarir entre tots.



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: Què tenim en comú?.

Haurien d'adornar-se, que tots tenim talents importants que hem de desenvolupar i que, molts cops, l'escola els pot amagar amb l'afany de treure bones notes.

Demaneu alguns alumnes que llegeixin les seves respostes i les comentem

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

Exercici 4: Fes un esquema i un dibuix amb les característiques bàsiques de les vuit intel·ligències (<http://psicologiaymente.net/la-teoria-de-las-inteligencias-multiples-de-h-gardner/>) i defineix la paraula: Genètica (al full del darrera).

Podem demanar si algú sap el que vol dir en el moment de la lectura i explicar-ne el sentit en el text.

Practica amb els esquemes a: <http://www.edu365.cat/eso/muds/catala/esquemes/>

S'ha de fer una bona introducció sobre com fer esquemes. Als alumnes els hi costa molt. Poden fer servir algunes idees de les que es proposen en aquest text: <http://blogs.cpnl.cat/distanciagava/files/2011/10/com-fer-un-esquema.pdf>

COM FER UN ESQUEMA

Un esquema és una forma de representar una realitat complexa d'una manera més simple. El seu objectiu és ajudar a comprendre i assimilar els conceptes i les idees que la integren.

Els esquemes han d'ajudar a copsar la idea general d'un tema i dels seus principals continguts. D'aquesta manera s'agilitza i s'optimitza l'estudi.

TASQUES PRÈVIES

Abans de realitzar un esquema s'han de tenir en compte els següents aspectes: La primera cosa que cal fer abans de fer un esquema és fer una lectura general d'allò que es vol esquematitzar. És important disposar d'un diccionari a mà per cercar aquelles paraules o conceptes que es desconeguin.

Moltes persones, al temps que comencen a llegir per primer cop allò que es vol esquematitzar, subratllen la informació que creuen més important. És més recomanable fer una primera lectura general per a copsar la idea general i, posteriorment, fer una segona lectura ja amb el llapis a la ma per subratllar.

Aquestes primeres lectures faciliten la consideració dels diferents temes, apartats, etc., que es pretenen esquematitzar. Al mateix temps permeten fer-se una primera idea de com es podria organitzar l'esquema. Si es creu convenient, es podria fer un primer esborrany amb les idees principals, l'ordre a seguir... etc.

Escollir el model d'esquema que es consideri més adient.

CONSELLS PER A CONFECIONAR UN BON ESQUEMA

Alguns consells que us poden ser útils per a fer un esquema poden ser:

- La informació ha de ser breu però completa → Cal emprar paraules claus o frases molt curtes sense gaires detalls i molt breus. Expressa la major quantitat d'informació, de forma simple, en el menor espai possible. En alguns casos es poden usar signes o abreviacions.
- Usa el teu propi llenguatge → Qualsevol idea és correcta si està expressada de la forma adient. En tant que es respecti aquest principi es poden usar diverses maneres d'expressar una mateixa realitat. Cal escollir la que es consideri més propera o la que es consideri més còmoda de cara a l'estudi.
- Procura tenir l'esquema en un únic espai → Algunes vegades, quan es fa un esquema, s'usen diversos folis. Això provoca que alguns apartats quedin dividits en dos espais diferents, o que es creï una sensació de dispersió. Per tal d'evitar-ho convindria que tot l'esquema estigui en un mateix espai. Això és pot aconseguir
 - Fent la lletra més petita i/o usant abreviatures, signes ..etc.
 - Usant suports més grans (A3 o dos A4 enganxats)
 - Usant tants espais (folis... etc.) com apartats tingui l'esquema
 - Usant fitxes
 - Diferenciar els aspectes més importants d'aquells que no ho són tant → Per fer-ho es pot jugar amb formes, colors, subratllant, jerarquitzant, etc.

A les pàgines següents hi ha el contingut que es trobaran els alumnes al link de la intel·ligència, si tot va correctament.

La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner



Imagen: Las inteligencias múltiples de Gardner.

La Teoría de las Inteligencias Múltiples fue ideada por el psicólogo **Howard Gardner** como contrapeso al paradigma de una inteligencia única. Gardner propuso que la vida humana requiere del desarrollo de varios tipos de inteligencia. Así pues, Gardner no entra en contradicción con la definición científica de la inteligencia, como la «capacidad de solucionar problemas o elaborar bienes valiosos».

Las Inteligencias Múltiples

Howard Gardner y sus colaboradores de la prestigiosa **Universidad de Harvard** advirtieron que la inteligencia académica (la obtención de titulaciones y méritos educativos; el expediente académico) no es un factor decisivo para conocer la inteligencia de una persona.

Un buen ejemplo de esta idea se observa en personas que, a pesar de obtener excelentes calificaciones académicas, presentan problemas importantes para relacionarse con otras personas o para manejar otras facetas de su vida. Gardner y sus colaboradores podrían afirmar que **Stephen Hawking** no posee una mayor

inteligencia que **Leo Messi**, sino que cada uno de ellos ha desarrollado un tipo de inteligencia diferente.

Inteligencias múltiples: 8 tipos de inteligencia

La investigación de Howard Gardner ha logrado identificar y definir **8 tipos de inteligencia distintas**. Vamos a conocer de manera más detallada cada una de las inteligencias propuestas por la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner a continuación.

► **Inteligencia lingüística**

La capacidad de dominar el lenguaje y poder comunicarnos con los demás es transversal a todas las culturas. Desde pequeños aprendemos a usar el idioma materno para poder comunicarnos de manera eficaz.

La **inteligencia lingüística** no solo hace referencia a la habilidad para la comunicación oral, sino a otras formas de comunicarse como la escritura, la gestualidad, etc.

Quienes mejor dominan esta capacidad de comunicar tienen una inteligencia lingüística superior. Profesiones en las cuales destaca este tipo de inteligencia podrían ser **políticos, escritores, poetas, periodistas...**

► **Inteligencia lógico-matemática**

Durante décadas, la inteligencia lógico-matemática fue considerada la inteligencia en bruto. Suponía el axis principal del concepto de inteligencia, y se empleaba como baremo para detectar cuán inteligente era una persona.

Como su propio nombre indica, este tipo de inteligencia se vincula a **la capacidad para el razonamiento lógico y la resolución de problemas matemáticos**. La rapidez para solucionar este tipo de problemas es el indicador que determina cuánta inteligencia lógico-matemática se tiene.

Los célebres test de cociente intelectual (**IQ**) se fundamentan en este tipo de inteligencia y, en menor medida, en la inteligencia lingüística.

Los **científicos, economistas, académicos, ingenieros y matemáticos** suelen destacar en esta clase de inteligencia.

► **Inteligencia espacial**

La habilidad para poder observar el mundo y los objetos desde diferentes perspectivas está relacionada con este tipo de inteligencia, en la que destacan los **ajedrecistas** y los profesionales de las **artes visuales** (pintores, diseñadores, escultores...).

Las personas que destacan en este tipo de inteligencia suelen tener **capacidades que les permiten idear imágenes mentales**, dibujar y detectar detalles, además de un sentido personal por la estética. En esta inteligencia encontramos pintores, fotógrafos, diseñadores, publicistas, arquitectos, creativos...

► **Inteligencia musical**

La música es un arte universal. Todas las culturas tienen algún tipo de música, más o menos elaborada, lo cual lleva a Gardner y sus colaboradores a entender que existe una inteligencia musical latente en todas las personas.

Algunas zonas del cerebro ejecutan funciones vinculadas con la interpretación y composición de música. Como cualquier otro tipo de inteligencia, puede entrenarse y perfeccionarse.

No hace falta decir que los más aventajados en esta clase de inteligencia son **aquellos capaces de tocar instrumentos, leer y componer piezas musicales con facilidad**.

► **Inteligencia corporal y cinestésica**

Las **habilidades corporales y motrices que se requieren para manejar herramientas o para expresar ciertas emociones** representan un aspecto esencial en el desarrollo de todas las culturas de la historia.

La habilidad para usar herramientas es considerada inteligencia corporal cinestésica. Por otra parte, hay una serie de capacidades más intuitivas como el uso de la inteligencia corporal para expresar sentimientos mediante el cuerpo.

Son especialmente brillantes en este tipo de inteligencia **bailarines, actores, deportistas**, y hasta **cirujanos y creadores plásticos**, pues todos ellos tienen que emplear de manera racional sus habilidades físicas.

► **Inteligencia intrapersonal**

La **inteligencia intrapersonal refiere a aquella inteligencia que nos faculta para comprender y controlar el ámbito interno de uno mismo**. Las personas que destacan en la inteligencia intrapersonal son capaces de acceder a sus sentimientos y emociones y reflexionar sobre éstos. Esta inteligencia también les permite ahondar en su introspección y entender las razones por las cuales uno es de la manera que es.

► **Inteligencia interpersonal**

La inteligencia interpersonal nos faculta para poder advertir cosas de las otras personas más allá de lo que nuestros sentidos logran captar. **Se trata de una inteligencia que permite interpretar las palabras o gestos, o los objetivos y metas de cada discurso**. Más allá de el **contínium Introversión-Extraversión**, la inteligencia interpersonal evalúa la capacidad para empatizar con las demás personas.

Es una inteligencia muy valiosa para las personas que trabajan con grupos numerosos. Su habilidad para detectar y entender las circunstancias y problemas de los demás resulta más sencillo si se posee (y se desarrolla) la inteligencia interpersonal.

Profesores, psicólogos, terapeutas, abogados y pedagogos son perfiles que suelen puntuar muy alto en este tipo de inteligencia descrita en la Teoría de las Inteligencias Múltiples

► **Inteligencia naturalista**

La **inteligencia naturalista permite detectar, diferenciar y categorizar los aspectos vinculados a la naturaleza**, como por ejemplo las especies animales y vegetales o fenómenos relacionados con el clima, la geografía o los fenómenos de la naturaleza.

Esta clase de inteligencia fue añadida posteriormente al estudio original sobre las Inteligencias Múltiples de Gardner, concretamente en el año 1995. Gardner consideró necesario incluir esta categoría por tratarse de una de las inteligencias esenciales para la supervivencia del ser humano (o cualquier otra especie) y que ha redundado en la evolución.

En contexto

Gardner afirma que todas las personas son dueñas de cada una de las **ocho clases de inteligencia**, aunque cada cual destaca más en unas que en otras, no siendo ninguna de las ocho más importantes o valiosas que las demás. Generalmente, se requiere dominar gran parte de ellas para enfrentarnos a la vida, independientemente de la profesión que se ejerza. A fin de cuentas, la mayoría de trabajos precisan del uso de la mayoría de tipos de inteligencia.

La educación que se enseña en las aulas se empeña en ofrecer contenidos y procedimientos enfocados a evaluar los dos primeros tipos de inteligencia: **lingüística y lógico-matemática**. No obstante, esto resulta totalmente insuficiente en el proyecto de educar a los alumnos en plenitud de sus potencialidades. La necesidad de un cambio en el paradigma educativo fue llevado a debate gracias a la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner.

Reportaje a Howard Gardner sobre las Inteligencias Múltiples

Si vols aprofundir en la Teoria de les Intel·ligències Múltiples i en els raonaments i evidències del seu principal autor, Howard *Gardner, et recomanem encaridament que vegis aquest capítol del programa sobre neurociències i psicologia Xarxes.

<https://www.youtube.com/watch?v=uB4ZOwqun7s>

Algunes curiositats:

- Gaire bé tothom sap quina és la seva intel·ligència més desenvolupada
- La intel·ligència més desenvolupada acostuma a ser la musical
- Molts dels que pensen que tenen la intel·ligència matemàtica més desenvolupada realment estan equivocats.

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

En aquest punt es pot passar la pel·lícula "**Inside Out**" teniu la fitxa al "material complementari"

Intel·ligència Intrapersonal

4 UN ESPAI PER MI

DURADA: 1 o 2 sessions (sense pel·lícula), 4 o 5 sessions (amb pel·lícula).

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

Els alumnes mostren el seu esquema, es pot fer un petit concurs per veure quin queda més clar vist de lluny, el professor en tria 3 o 4 i els alumnes voten el que més els ha agradat.

Aprofitem per comentar la importància de la claredat a l'hora de fixar els aprenentatges a la memòria i com això facilita la memorització, la repetició i la comprensió.

Després parlem del contingut, demanem: quants creuen que la seva intel·ligència és la? Repassant la llista i comentant cadascuna de les intel·ligències.

Mentre es van fent aquest comentaris podem passar per les taules i segellar els deures. Com vam fer el dia anterior.

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

El follet i el cargol

Narrador: --El follet va passar a saludar el seu amic cargol, però va veure que era dins la seva closca.

Follet: --Encara dorm, tornaré d'aquí una estona.

Narrador: --Més tard, el cargol va treure el cap i el follet va dir:

Follet: --Què feies tanta estona dins la closca? Et miraves la tele, o estaves jugant a la videoconsola?

Cargol: --No, no en tinc de tele, ni ordinador, ni tampoc videojocs. Ni tan sols tinc mòbil....! Estava en el meu racó. És el lloc on puc estar sol, per pensar o relaxar-me.

Follet: --Però jo no tinc closca. No tinc el meu racó! (amb una bona exclamació)

Cargol: --Te n'hauràs de fer un. Pots triar un lloc que t'agradi: la copa d'un arbre, sota una col, al costat d'un riu...

Follet: --Ja sé on! (amb una bona exclamació). Al tronc vell del costat de casa. Creus que és un bon racó?

Cargol: --Allà on et trobis bé, serà el teu racó.

Exercici 1: Respon les preguntes.

Que pensa el follet que feia el cargol dins la closca?

- Amagar-se
- Dormir
- Pensar

Quin és el racó emocional del cargol?

- Una falguera
- Un tronc
- La seva closca

Què fa el cargol en el seu racó emocional? Completa la frase: És el lloc on puc.....

....., per o

On vol fer el follet el seu racó emocional?

Quines característiques ha de tenir un bon racó emocional? (Mínim 3)

Fes-ne el dibuix a la pàgina del darrera.

Copia les respostes dels teus companys que no tinguis apuntades.

Algun voluntari@ escriu a la pissarra les característiques del racó que indiquen els alumnes i així tots fan una llista més llarga, en copiar-les.

Podem comentar, per introduir la propera activitat, la necessitat del silenci/soledat per aclarir els nostres pensaments.

Per acabar fiquen la nota de comportament, valorant molt positivament els alumnes que han sortit, voluntàriament, a dramatitzar. Si hem arribat al final de la classe. Si no és així continuem.

Abans de fer el següent exercici, hem d'aconseguir el compromís de la classe per tal que tots respectin el silenci. Al llarg del curs anirem intentant construir hàbits saludables, pel que fa la món emocional. La capacitat de restar en silenci, potser és el més important.

Podem demanar els alumnes que diguin per què pot ser important el silenci i fer-ne una llista a la pissarra.

Es necessari que compreguin que el silenci no és només callar, sinó també, i sobre tot, escoltar. Escoltar-se un mateix, escoltar el que capten els nostres sentits (es poden enumerar) i, quan estem amb d'altres persones, escoltar de forma activa, dialogant, el que ens estan dient. Si no callem, ens perdem el que els altres ens volen explicar i ens quedem només amb el que nosaltres ja sabíem i, si ja ho sabíem, per què ho volem tornar a sentir?

La diferència més clara entre una persona intel·ligent i una altra que no ho és, rau, en què, el primer, escolta les respostes a les seves preguntes.

PRÀCTICA

Seiem a la cadira amb l'esquena ben recta, les cames a sota de la cadira ficant el centre de gravetat sobre els isquis, uns ossos que notarem si fiquem les mans sota el cul.

Estirem el cap com si una corda tibés de la coroneta cap a munt.

Acluquem els ulls suaument o els deixem oberts però mirant cap a baix.

Per començar fem tres respiracions complertes molt fortes, intentant forçar molta estona la expulsió de l'aire.

Després escoltem.

Si comencen a aquesta edat, set minuts al dia poden ser suficients per esdevenir un campió de la concentració.

Exercici 2: Tanca els ulls durant un minut, seguint les indicacions del professor@.

T'han vingut pensaments mentre estaves en silenci? Quins?

Exercici 3: Observa el dibuix. Què es deu dir el nen a ell mateix? Escriu-ho:

Exercici 4: Pensa i escriu què et diries a tu mateix abans d'un examen:

Exercici 5: Tria un final per a aquesta frase:

Quan penso és com si parlés amb mi. Normalment...

- ...Em dic coses per animar-me.
- ...Em dic coses desagradables.
- ...No em recordo gaire del que penso.



És important fer-los conscients de la importància de tenir actituds positives davant les dificultats:

- En igualtat de condicions una persona positiva se'n surt amb més facilitat.
- Les persones positives fan la vida més fàcil als demés.
- Una persona negativa és capaç d'amargar-ne moltes.

Es pot demanar els alumnes que fiquin exemples de les tres respostes possibles al exercici 5, i els comentem. Sempre que un alumne expressa una opinió o, més encara, una vivència, hem de fer-ne una valoració pública molt positiva i donar-li les gràcies per voler compartir-ho amb la resta de companys.

És un bon moment per mencionar que la timidesa és una veu interior que constantment ens està criticant i ensorrant. És necessita molta constància, seguretat personal i força de voluntat per vèncer aquest mal costum de deixar-nos portar per la veu interior negativa: --Ara faràs el ridícul, --Calla! No saps el que et dius, --etc.

Exercici 6: Per parelles, escriviu un peu al dibuix i expliqueu per escrit quina relació pot tenir el dibuix amb el que hem treballat a classe: *un espai per trobar el que em passa per dintre.*

Seguint amb el tema central de la lliçó, hem de parlar sobre la importància del silenci. De: quanta estona tenen de "silenci", (sense pantalles) al dia? Què fan quan no tenen tele o altres joguets electrònics a l'abast?. Comparar la vida al mig de la natura i a casa, etc.

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

Al darrera escriu una carta a un amic@ que està molt lluny i té ganes de veure't.

Explicarem als alumnes els rudiments de l'escriptura epistolar. Tenint sempre molt present que en el llenguatge dels correus als amics, s'ha de donar més importància a la emoció, que no pas a la estructura formal. Si us sembla, podeu suggerir les dues darreres pàgines web, d'aquestes tres, per tal que ells vegin alguns exemples.

<http://www.xtec.cat/centres/b7007488/recull%20docs/carta/carta.html> mireu l'esquema del final i els exemples, són molt clars.

Exemples en català a:

<http://cartasyamor.com/ca/frases/cartas-de-amistad/> Les cartes surten al final de la pàgina baixeu amb el cursor.

Exemples en castellà a:

http://www.shoshan.cl/cartas/amiga_en_la_distancia.html

5 LA MEVA BALANÇA PERSONAL

DURADA: 1 o 2 sessions.

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

Els alumnes llegeixen les seves cartes i comentem la importància de tenir bons amics per superar els mals tràngols.

Mentre, podem passar per les taules i segellar els deures. Com vam fer el dia anterior.

Demanem a algú que llegeixi la història de Narcís:

En Narcís era un noi ben plantat.

Li agradava tant mirar-se a mirall que un dia es va aturar a mirar el seu reflex en l'aigua d'un estany.

Va estar tanta estona mirant-se que li van sortir arrels als peus. El seu cos es va convertir en una tija i tot ell es va transformar en una flor.

Per això hi ha una flor que es diu narcís.

S'ha de dir als alumnes que facin servir la imaginació per contestar el següent exercici.

Exercici 1: Per què en Narcís es va convertir en flor?

Es dema voluntaris per llegir la seva resposta.

Es pot fer una petita enquesta a mà alçada, per saber quanta estona s'estan davant el mirall pel dematí o després de la dutxa:

1. S'escriu a la pissarra el temps, en una columna, amb fraccions de 5 minuts 5, 10, ...
2. El professor llegeix en veu alta un temps, per exemple: "---menys de 5 minuts".
3. Els alumnes aixequin la mà, anotem el vots i així sabem quina és la moda de la classe
4. Comentem els resultats: Si ho consideren molt de temps o poc...?, si veiem important tenir una bona imatge davant els altres...?, la importància d'evitar les presons innecessàries. Com que els trets més rellevants de l'aspecte personal: mida, color, etc. No els podem pas canviar. Ens fiquem una pressió, presó, innecessària, intentant assolir una formà física que no tenim, etc. Aquesta és una de les formes, reconegudes pels psicòlegs, de fer-se una persona infeliç. Etc. (Podeu veure aquest comentari més ampliat al tema 7: "coses que importen")

Aquesta tècnica, amb les variants corresponents, es pot aplicar a molts exercicis del quadern; sempre acostuma a funcionar molt be.

Podem distribuir dos definicions per parella i després escrivim les respostes a la pissarra, perquè tots puguin completar el seu llistat:

Exercici 2 : Comenta amb els companys el significar de les paraules següents i anota els comentaris tot intentant fer-ne una definició, pots utilitzar la pàgina de darrera per escriure més i assolir millor nota:

Generositat

Gelosia

Simpatia

Sinceritat.....

Tendresa.....

Impaciència.....
 Tossuderia.....
 Esforç

Exercici 3: completa el quadre següent:

Coses que t'agraden de tu PUNTS FORTS	Coses que no t'agraden de tu PUNTS FEBLES
--	--

Fes el recompte de cada casella. Hi ha més punts forts o febles?.....

Amb un company@, compareu les vostres respostes.

Heu coincidit en tot? (escriu els punts en què no heu coincidit).....

Tria una característica teva que vulguis millorar i pensa formes per fer-ho.

És important que llegeixin tot el que els hi agradaria millorar i com ho pensen fer. Hem d'insistir: "--expliqueu de la forma més detallada possible, com ho penseu dur a terme".

Tant el fet de concretar a màxim la resposta, com el fet de dir-la en veu alta davant els altres, reforcen molt les possibilitats que es compleixi.

M'agradaria millorar

Per fer-ho.....

Si viem que ens sobra temps podem continuar o fer alguna activitat del "material complementari" que trobareu al final.

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

Si no dóna temps a fer o acabar la lectura dels compromisos es pot deixar pel dia següent.

Si hem acabat, passarem llista.

Començarem la classe amb l'exercici 3 o preguntarem si han aconseguit millorar allò que s'havien proposat. Procurant que parlin tots els alumnes.

Mentre, podem segellar els deures. Com fem cada dia.

Exercici 4 : Completa el quadre posant una X al lloc corresponent.

	M'esforço de valent	M'esforço una mica	No m'esforço gens
Fent deures			
Fent esport			
Ajudant a casa			
Fent noves amistats			
Dibuixant			
Controlant la ràbia			

Acabant tot el menjar del plat			
A les activitats extraescolars			
Controlant			

JOC: EFICIÈNCIA MÀXIMA 20'

DEFINICIÓ

Es tracta de transferir; d'un en un, a un petit recipient, el major nombre possible de clips (o claus); continguts en un recipient més gran. En un temps determinat (20 segons).

OBJECTIUS

Valorar i plantejar la seguretat en un mateix, en relació a les pressions, aspiracions i expectatives dels altres, a l'hora de fer el que volem fer.

MATERIAL

Una caixa ampla, un flascó estret i 75 clips.

DESENVOLUPAMENT

1. Sis voluntaris/as són convidats a deixar la sala.
2. L'experiència s'explica a la resta del grup.
3. Els voluntaris són cridats d'un en un i se'ls demana sotmetre's a una prova de destresa manual (capacitat de moviments ràpids i precisos).
4. Es pregunta al voluntari/a quants clips creu poder transferir a l'Ampolla.
 - a. Als dos primers voluntaris se'ls diu que, generalment, és possible transferir al voltant de 25 clips en 20 segons.
 - b. Als dos següents, se'ls diu que aquesta xifra és al voltant de 40.
 - c. Als dos últims se'ls diu que és també de 40 i s'afegeix un factor més, per exemple "una penyora" (quelcom que sigui de l'alumne) i aquest pugui perdre si no ho aconsegueix. O un premi que obtindrà si pot completar els 40 clips (pot ser unes dècimes a la nota).
5. Se li demana que estableixi un pronòstic per a la persona següent.

AVALUACIÓ

Podria tractar sobre la nostra forma de reaccionar davant les pressions del grup i les normes socials i la nostra forma de fer criteris personals, bé sigui acceptant aquells o combatent-los, però rarament ignorant-los (normes de treball en fàbriques, competitivitat del comerç...).

Què són més importants, els criteris propis o els dels altres?

Per comentar el joc:

Exercici 5: Després de fer el joc contesta les preguntes i afegeix algun exemple:

Com ha influït el que ha dit el principi el professor en l'actitud de la parella?

Creieu que de vegades actuem responnent a les expectatives dels altres?

Fiqueu-ne exemples que recordeu

NOTES

podem analitzar:

- La competició internacional (l'esport de competició, el comerç d'armament internacional...).
- L'amplificació del procés quan s'afegeix el factor "por" (p. ex.: "la por a perdre la penyora").

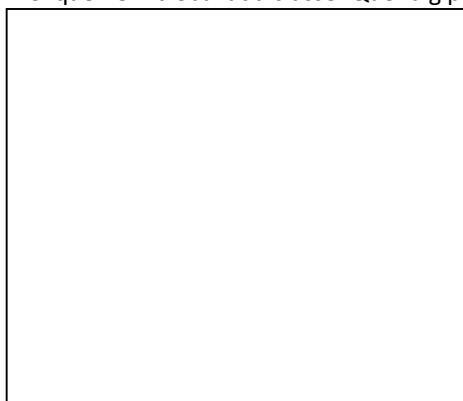
- Les conseqüències personals: el sentiment de fracàs o d'èxit (fenomen d'evasió).

L'exercici 6, es pot fer per parelles, per grups o de forma individual. És important que vegin com s'ho fan els companys, per tal de poder triar la forma que creguin més eficient, per superar la dificultat. Segur que entre tots surten bones idees que poden ser molt útils!

Exercici 6: Per córrer una maratón o aprendre japonès cal fer un esforç. Però, també ens esforcem per calmar-nos o superar la mandra. Entre tots comenteu les maneres d'esforçar-se en les situacions següents i escriu les que t'hagin semblat millor. Afegiu-ne alguna que us costi.

Em costa llevar-me pel matí	
Em fa mandra rentar-me les dents	
Em costa concentrar-me en la lectura	
Em costa calmar-me quan m'enfado	
Em fa mandra fer deures	
Em costa dir coses amables	
Em costa reconèixer els mèrits dels altres	
Em costa no dir mentides	
Em costa estar callat a classe	
Em costa no burlar-me dels companys	
...	

Exercici 7: Per parelles, escriviu un peu al dibuix i expliqueu per escrit, quina relació pot tenir el dibuix amb el que hem treballat a classe: Què faig per ser com jo vull ser?



És molt important esbrinar el que cadascú pensa de qualsevol tema, per això:

- S'ha de parlar de tot amb els amics i amb els pares (veure quina és la opinió de molts)
- Després, hem de triar la nostra opció, seguint algun criteri senzill, com per exemple: no fer mal a ningú o mirar de fer allò que fa més feliços als altres, que de retruc segurament em farà més feliç a mi.

Podem fer una llista de criteris consensuada entre tots i apuntar-la a la pissarra.

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

Si no ens ha donat temps, podem demanar que acabin a casa les activitats per escrit i fem els comentaris al dia següent.

En un full a banda fes un còmic on expliques que algun personatge supera quelcom que li costa de fer o un dibuix on es vegi algú/ns superant una dificultat. El proper dia l'exposarem a la classe i quan acabi l'exposició el podràs enganxar a la pàgina del darrera.

<http://www.xtec.cat/~pribas/projete/vincles.htm> Per dibuixar còmics.

Podeu visitar la web i explicar algunes idees per fer el còmic, que estiguin al seu abast.

6 VULL SER RESPONSABLE

DURADA: 2 o 3 sessions.

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

Preparació de la EXPOSICIÓ DE CÒMICS

MATERIAL: Retoladors gruixuts de colors per fer títols, paper d'embalar, xinxetes, celo o grapadora.

DESENVOLUPAMENT

Es fan grups de 4 alumnes. Cada grup té una responsabilitat:

- ✓ Anar a buscar a consergeria:
 - Retoladors gruixuts de colors per fer títols.
 - Un parell de metres de paper d'embalar.
 - Xinxetes, celo o grapadora.
- ✓ dibuixar un títol per la exposició, gran i maco.
- ✓ Penjar els dibuixos de manera que quedin bé
- ✓ Escriure frases/eslògans, en lletra gran (una frase per cada DINA4), amb la següent temàtica:
 - la importància de millorar com a persona (podem fer una pluja d'idees i apuntar-los a la pissarra, per evitar-ne les faltes d'ortografia)
- ✓ Dirigir i avaluar el treball que fan tots els grups, prenent nota d'aquells aspectes que es puguin millorar.

OBJECTIUS

Tota aquesta feina, ens hauria de portar a una bona reflexió sobre la responsabilitat. Reflexió que podem fer en aquest moment o conjuntament amb el joc "trenca la cadena", que farem després:

Quines són les responsabilitats perquè qualsevol feina o joc funcioni?:

- ✓ Cadascú ha de fer el millor possible la seva feina perquè el resultat sigui bo, per exemple: fer el dibuix, enganxar bé els còmics, etc.
- ✓ Vivim en diferents grups socials (família, equip, escola, escoltes, etc.), que no funcionen, si hom no compleix els seus deures.

Mentre, podem passar per les taules i segellar els deures. Com fem cada dia. També, els podem segellar un cop els dibuixos ja estan penjats.

És possible que aquesta primera activitat ocupi tota l'hora de classe. Si és així, passarem llista per ficar la nota de comportament. Podem deixar que el grup d'avaluació la fiqui. En aquesta ocasió, la nota és particularment significativa; ja que valora el grau de compliment de les tasques encomanades.

començarem la classe següent passant llista. Després, podem comentar els còmics, demanant els alumnes que expliquin alguns detalls dels seus:

- ✓ Quin aspecte els hi va costar més?
- ✓ Com van tenir la idea?
- ✓ Com podria continuar la història?
- ✓ S'hi veuen reflectits?

Alguns voluntaris llegeixen:

En un poble s'havia anat acumulant la brossa: llaunes, papers, plàstics i moltes més deixalles de tota mena. Un dia, en Joshua, un nen d'onze anys amb iniciativa, va proposar a la classe fer una campanya de neteja. Entusiasmats, van planificar com ho farien: penjarien cartells de propaganda per l'escola i els carrers, demanarien a l'alcalde que els ajudés i cada nen i nena parlaria amb la seva família perquè hi participessin. El diumenge acordat, molta gent del poble es va reunir per fer neteja amb escombres, recollidors, bosses d'escombraries i detergents per desenganxar els xiclets de les voreres. Ah, i un munt d'energia per fer lluir els carrers del poble!

I l'Ajuntament va instal·lar nous contenidors de reciclatge.

Ser responsables requereix un esforç personal, però és fantàstic i molt gratificant!

Exercici 1: De qui era la responsabilitat que el poble estigués tan brut?

Exercici 2: Escriu la persona o persones que tenen aquesta responsabilitat

Trobar nous medicaments.....

Mantenir cuidats els parcs.....

Tenir el pa calent de bon matí.....

Subministrar-nos la llet per l'esmorzar.....

Exercici 3: Quines paraules tenen a veure amb responsabilitat? Encercla-les:

Organització, despreocupació, mandra, decisió, esforç, organització.

Escriu més paraules que hi tinguin a veure

--	--	--	--

Comentarem els exercicis un a un, un cop els hagin acabat la majoria d'alumnes. D'aquesta manera, podem contrastar les respostes i triar-ne les millors.

JOC: TRENCAR LA CADENA

OBJECTIUS

Responsabilitat individual. Augmentar la necessitat de cooperar. La influència que pot tenir una persona dins el grup.

DESENVOLUPAMENT

El grup està assegut i el dinamitzador passa un objecte a la persona del costat. L'objecte ha d'anar passant de mà en mà fins arribar al punt de partida (es pot cronometrar el temps que tarda, per donar-li més emoció). Es torna a fer una segona ronda començant per un dels participants. Quan l'objecte arriba al dinamitzador aquest se'l fica a la butxaca i trenca la cadena.

REFLEXIONS

Aquestes reflexions es poden sumar a les que hem fet anteriorment.

- ✓ Una sola persona pot fer que el joc no arribi a bon port.
- ✓ Si volem fer alguna cosa col·lectivament hem de ser responsables.
- ✓ Malgrat jugui tot un grup, la responsabilitat segueix essent del 100% per a cada individu, no es redueix pel fet de ser compartida.

Aquests tres ítems, es poden aplicar a "fer silenci": Només que hi hagi una persona que no faci silenci, aquest es trenca totalment.

Aquesta reflexió també es pot capgirar en un sentit positiu: el poder que pot tenir una persona dins d'un grup (el boicot, per exemple, pot ser una bona estratègia, no-violenta, en alguns casos).

Exercici 4: marca amb una creu a Veritable o fals, segons correspongui a cada frase
La responsabilitat de què la classe estigui neta és de les senyores de la neteja
La responsabilitat de què vagi ben vestit a classe és de la meva mare
La responsabilitat de què la casa estigui endreçada és de tots els que hi viuen
La responsabilitat de fer el menjar és dels meus pares
La responsabilitat de fer-me el llit és meva

Quan hagin acabat, corregim i comentem.

Exercici 5: Quines són les meves responsabilitats? Completa el quadre:

Insistirem, especialment, en què els alumnes, escriguin a les graelles, només aquelles responsabilitats que tenen en la actualitat. No aquelles que els hi diuen que han de tenir, per exemple: suposadament, són els responsables dels seus estudis; però això no vol dir que realment se n'ocupin. Faries els deures pel teu compte, si no estiguessin, els teus pares o el repàs, al darrera?

Amb mi

A casa

A l'escola

Exercici 6: Escriu una cosa de la qual t'agradaria ocupar-te i encara no ho hagis fet. Explica de la forma més concreta possible com ho penses fer (escriu la resposta a la pàgina del darrera).

A la pàgina del darrera pregunta als teus pares i elabora una llista amb les seves responsabilitats, similar a la del exercici 5. Després comenta: són moltes o poques? Hi ha alguna que no tenies present? Podries responsabilitzar-te d'alguna cosa per fer menys feixuga la seva tasca?

És provable, que només tinguem temps de fer fins aquí, aleshores ficarem la nota de participació a classe.

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

Després, podem fer una llista a la pissarra de les responsabilitats dels seus pares i comentar-la: Quina creuen que és la més feixuga? Algun cop vosaltres heu.....? (es pot demanar que aixequin la mà els qui han ficat la rentadora, passat la aspiradora, escombrat, ficat el rentavaixelles, es fan el llit cada dia, etc.) Podem aprofitar per explicar els deures pel proper dia: endreçar l'armari i desar-hi la seva roba.

Com sempre, segellarem els deures.

Exercici 7: Et consideres responsable? Per què ho creus?

JOC: DISTÀNCIA ENTRE PARELLES

OBJECTIUS

Augmentar la confiança i conscienciar sobre la responsabilitat individual per generar confiança.

DESENVOLUPAMENT

Els participants es posen per parelles a una distància de mig metre, aproximadament. L'un darrera l'altre. El joc consisteix a deixar-se caure, confiant que la parella t'entomarà.

La segona vegada se situaran una mica més lluny l'un de l'altre i tornaran a "deixar-se caure". El joc es fa tantes vegades com sigui possible, augmentant la distància entre els dos

membres de la parella i arribant tan lluny com puguin. Es van alternant les posicions. També, es poden anar fent canvis de parelles.

REFLEXIONS

- ✓ Si confiem en la nostra parella aconseguirem millors resultats (en aquest cas, la distància per deixar-nos caure podrà ser més gran).
- ✓ La distància aconseguida és més gran que no ens pensàvem. Sovint ens costa creure que podem fer coses fins que l'experiència ho demostra.

Exercici 8: Després del joc contesta les preguntes:

Com t'has sentit quan estaves parant la caiguda?

Com t'has sentit quan estaves deixant-te caure?

Exercici 9: Completa les frases:

Si jo no paro taula ho fa..... per això és important.....

Quan no compleixo amb les meves responsabilitats els altres.....

Quan alguna persona em dóna la seva paraula i no compleix el que ha promès jo

..... per això quan dono la meva paraula.....

Un bon termòmetre per mesurar si ets responsable és saber fins a quin punt la gent que t'envolta en tu. (es diverteix / confia)

Exercici 10: Per parelles, escriviu un peu al dibuix i expliqueu per escrit quina relació pot tenir el dibuix amb el que hem treballat a classe: *Les meves responsabilitats*.

Com hem vist al llarg de tot el tema, els alumnes han de reflexionar sobre la importància de la seva participació en les responsabilitats familiar.

Han d'adonar-se, que hi ha moltes coses que ja poden fer. Això, facilitarà la vida als que tenen al voltant, i de retruc els farà sentir-se més valorats i més estimats.

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

Si no ens ha donat temps, podem demanar que acabin a casa les activitats per escrit i fem els comentaris al dia següent.

Endreça el teu armari i el cap de setmana plega i desa la roba que t'han rentat al llarg de la setmana. Que el teu pare, mare o tutor legal, escriguin una nota, el més concreta possible, explicant que ho has fet i la signin.

7 COSES QUE IMPORTEN

DURADA: 1 o 2 sessions.

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.

Mentre, podem passar per les taules i segellar els deures. Com acostumem a fer cada dia.

Necessitarem 4 voluntaris per fer la següent dramatització:

Narrador: --El Pau i l'Estel xerraven amb el Joan de què volien ser de grans.

Estel: --Jo vull ser cantant

Joan: --Segur que te'n sortiràs... Tens una veu molt bonica. I tu, Pau què vols ser ?

Pau: --Vull ser traductor de xinès

Joan: --És clar, tens facilitat per aprendre idiomes.

Narrador: --Aleshores, li van preguntar què faria ell. El Joan, resignat, va dir:

Joan: --Ni idea. Jo no sé fer res d'especial.

Narrador: --Però l'Estel no ho veia així.

Estel: --Crec que sé què podries ser de gran —va dir-li.

Joan: --Què? (badant els ulls, amb expressió de sorpresa).

Estel: --Podries ser coach

Joan Pau: -- Coach!! (exclamen els dos a cor).

Estel: --Sí, és algú que sap escoltar i animar els altres. I tu, Joan, ho faries millor que be!

Exercici 1: Després de la dramatització respon les preguntes.

Què pensa el Joan d'ell mateix?

Què li fa veure l'Estel?

Què és allò especial que tu saps fer?

Quines qualitats són importants per a tu? Escriu-ne tres:

Exercici 2: Encercla el nombre segons valoris cada qualitat: 1 poc, 2 una mica, 3 bastant, 4 molt

Tenir bellesa física.	
Treure bones notes.	
Saber escoltar.	
Esforçar-se per aprendre.	
Fer riure els altres.	
Dibuixar bé.	
Destacar en els esports.	
Donar un cop de mà quan cal.	
Dur roba de marca.	

Després, compareu els resultats i comenteu-los. Un voluntari ha d'escriure a la pissarra les conclusions.

Quina qualitat ha tingut més punts?.....

Hi estàs d'acord?.....

Per què?

Abans de passar al següent exercici, cal comentar les respostes dels exercicis 1 i 2. Podem anotar a la pissarra les qualitats que han sortit i fer-ne una votació.

A la pàgina del darrera fes un collage (retalla i enganxa de manera artística), amb fotografies de revistes on surtin personatges que admires.

O fes una redacció sobre algú que admires i per què?

Per fer un escrit llarg, és millor explicar una anècdota i, a partir d'aquí, treure'n les conclusions. Per exemple: "un dia estava mirant a la televisió, el partit que jugaven...."

També podem començar amb una explicació detallada del personatge, de manera que ens puguem adonar del seu caràcter. Per exemple: "La meua avia viu a... té... anys i s'està tota sola, li agrada..."

Exercici 2: Omple el buit amb la paraula adequada:

Per tenir una bona autoestima, cal que valorem les.....que tenim. (coses/qualitats).

Exercici 3: Amb l'ajuda de tots hem de fer una llista el més llarga possible de qualitats positives, podeu utilitzar, per començar, les que hi ha al exercici 2 del tema anterior:

Joc Normalment tenim la tendència de veure només les qualitats negatives dels altres, això ens fa perdre gran part del que ens poden aportar. Per això ara, seguint les indicacions del professor@, escriurem una qualitat positiva, de les que heu ficat al quadern, a cada company@. Penseu-ho bé abans d'escriure...

JOC: EL FULL DE LA AUTOESTIMA

MATERIAL: celo i DIN A4

OBJECTIU: que es fixin en les qualitats positives dels altres.

El professor enganxa un DIN A4 a l'esquena de cada alumne, i tots o la majoria han de posar alguna qualitat positiva que hagin vist en aquella persona.

Per acabar, l'alumne recull el full. I completa la frase del següent exercici. Un cop redactades les frases podem comentar-les entre tots, de viva veu o escrivint a la pissarra una versió negativa i una de positiva.

Exercici 4: completa i acaba les frases:

Quan tinc alguna persona a prop acostumo a veure les seves qualitats per això

.....
.....

Aquí el dibuix d'un futbolista

Exercici 5: Per parelles, escriviu un peu al dibuix i expliqueu per escrit quina relació pot tenir el dibuix amb el que hem treballat a classe: Les qualitats que de veritat són importants.

Hem de desenvolupar aquelles qualitats que són veritablement importants. Necessitem "entrenar" cada dia:

- La concentració.
- L'esforç intel·lectual.
- La capacitat d'escoltar.
- Les dots de ficar pau.
- L'entomar les dificultats amb bon humor.
- Etc.

Igual com aquells que s'entrenen per jugar a futbol o qualsevol altre esport. No tindria sentit practicar només un cop al més o "de tant en tant".

Un futbolista als 40 anys, com a molt, ha acabat la seva carrera. Una persona, que té aquestes qualitats que hem esmentat, és sempre important per aquells que l'envolten i probablement per tota la humanitat.

També hem d'insistir, en la importància de fer una bona valoració personal: no és millor qui sempre guanya en tot, sinó el que sempre s'esforça. Els fracassos són una part important de la vida i ens permeten progressar.

No puc centrar els meus objectius amb elements que no controlo:

- **El meu cos**, puc tenir una malaltia que em faci esquifit o lleig, als ulls dels altres, o que m'impedeixi de practicar algun esport.
- **Les notes**, puc tenir un mal dia, alhora de fer un examen, i suspendre'l, malgrat haver estudiat moltíssim.
- **L'estima dels altres**: és possible que ningú rigui amb els meus acudits...

He de ser, però, molt exigent amb el que sí depèn de mi: el meu esforç constant per millorar cada dia.

Necessitem una bona valoració personal, per establir unes bones relacions amb els demés, en peu d'igualtat. Sense cedir, amb allò que creiem important, per quedar bé o tenir molts amics.

A la pàgina del darrera pregunta als teus pares quines són per ells les qualitats més importants i anota la resposta tot comentant si hi estàs d'acord o no.

Revisem la redacció/collage. Comentem els personatges que admirem i els motius de la nostra admiració, abans de començar la següent classe.

Recordeu-vos sempre, de passar llista al començar i acabar. Així com, de revisar els deures.

8 EM CONTROLLO

DURADA: 1 o 2 sessions.

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

Revisarem les respostes que han donat els pares, farem un llistat a la pissarra i veurem si coincideixen amb les que ells han valorat més.

Mentre, podem passar per les taules i segellar els deures. Com acostumem a fer cada dia.

Necessitarem 4 voluntaris per fer la següent dramatització:

Narrador: --El follet s'havia enfadat molt i molt amb el cargol per això li va escriure aquesta carta demanant-li disculpes.

Follet: -- Estimat amic,

Em sap greu haver-te insultat per menjar-te tot l'enciam. Estava molt enfadat! M'ha anat be estar-me al meu racó i fer servir unes consignes per calmar-me: (*remarcar molt les majúscules*)

STOP. M'aturo i no faig res ni dic res.

RESPIRO. Agafo aire i el deixo anar poc a poc.

SENTO. Com em sento?

PENSO. Quin problema tinc?

SOLUCIONO. Com el puc solucionar?

Crec que si m'ajudes a plantar més enciams, tots dos estarem contents.

Exercici 1: Recorda la darrera vegada que et vas enrabiar, explicant el motiu:

Com vas expressar la teva ràbia:

Es va poder solucionar? Tria la opció adient: Sí, Com? No, Per què?

Els alumnes expliquen diferents circumstàncies i com ho van fer per controlar o no la ràbia

Exercici 2: Escriu com hagués pogut ser la solució si haguessis aplicat cadascuna de les 5 consignes del follet

STOP:

RESPIRO:

SENTO:

PENSO:

SOLUCIONO:

Reflexionem amb els alumnes sobre les seves respostes. Procurarem centrar-nos en les conductes més freqüents i en aquelles que cridin més la atenció de la classe.

Exercici 3: Per recordar més fàcilment les consignes del follet les pots relacionar amb els colors del semàfor:

Resposta correcta

STOP RESPIRO= VERMELL

SENTO PENSO= CARBASSA

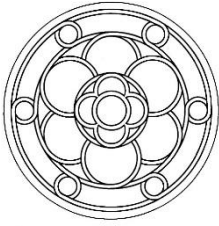
SOLUCIONONO= VERD

Donem la solució i els alumnes corregeixen

MATERIAL

(Necessitarem portar celo o alguna altra cosa per enganxar-los).

Exercici 4: Escriu el proper cop que penses aplicar les cinc consignes del follet, procura concretar al màxim:



En un full en blanc fes un rètol amb una de les cinc consignes, el professor et dirà quina, alguns rètols els enganxarem a la classe, els altres els ficareu al darrera.

Si hem acabat aquí la classe farem com els altres dies: ficarem la nota de participació.

És important que els alumnes deixin anotada la resposta del exercici 4, que començarem revisant al dia següent. Podem demanar els companys, que diguin com haurien resolt ells alguna situació determinada, de les que es van proposant⁴.

Després, triarem uns quants cartells dels que han fet i els penjarem per la classe com a recordatori. Els podem ficar tots o només uns quants.

Exercici 5: Tanca els ulls pensa en l'EGIPTE durant un minut, després pensa en el POL NORD també durant un minut (*el professor@ marcarà el temps, has d'estar-te en silenci i sense bellugar-te durant els dos minuts que dura la pràctica. Els dos peus a terra, l'esquena dreta i baixant la barbeta; amb els ulls tancats sentint la calma, et fiques una mà a la panxa i notes com s'infla en entrar-hi l'aire, després comptes sis respiracions i comences a imaginar...*) quan el professor@ hagi marcat el temps escrius el que t'has imaginat:

A L'EGIPTE m'he imaginat

AL POL NORD m'he imaginat

Exercici 6: Prepara els colors i pinta aquest mandala, intenta fer-ho sense distreure't en d'altres coses, fes una ratlleta al costat cada cop que et distreus, quan hagi acabat suma els cops que t'has distret.

Exercici 7: Creus que és possible pintar-lo sense distreure't, que faria falta per aconseguir-ho? (Comenta la teva resposta amb la dels teus companys i completa-la amb les que s'han escrit a la pissarra)

Exercici 8: Quan creus que et pot ser útil pintar mandales

Exercici 5: Per parelles, escriviu un peu al dibuix i expliqueu per escrit quina relació pot tenir el dibuix amb el que hem treballat a classe: *Em sé controlar.*

Es important, que els alumnes se n'adonin que els descontrols de les emocions, sobre tot de la ira, suposen una debilitat. Ja que, si fàcilment t'enfades, qualsevol et pot fer quedar malament davant persones importants: un professor, un cap de personal, els teus pares o aquella persona que t'agrada tant... . "Punxant-te" una

miqueta, en tenen prou per fer-te "saltar"...

A la pàgina del darrera escriu 3 situacions, amb molts detalls, en les quals no pots dir o fer el que vulguis i explica com t'ho fas per controlar-te

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

Si no ens ha donat temps, podem demanar que acabin a casa les activitats per escrit i fem els comentaris al dia següent.

⁴ Com ja hem comentat a la introducció, el comportament moral, essent una habilitat social, només es coneix a partir de la experiència pròpia o dels altres. Les diferents possibilitats que surten donen pistes sobre possibles estils de solució que cadascú pot adoptar o no

9 CONSTÀNCIA

DURADA: 1 o 2 sessions (Sense pel·lícula), 4 o 5 sessions (amb pel·lícula).

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

Revisarem si han fet la feina i comentarem les situacions amb temps i detall, subratllant aquells aspectes que fan impossible "tirar pel dret" i l'avantatjós que pot ser controlar-se en aquestes circumstàncies.

Mentre, podem passar per les taules i segellar els deures. Com acostumem a fer cada dia.

Algun voluntari pot llegir:

Un músic va comprar una arpa en una botiga d'antiguitats. L'home que li va vendre li va dir que era molt especial, que ja se n'adonaria.

Quan el músic la va tocar per primer cop, va sonar desafinada. Ho va provar l'endemà, i el mateix. Encara va tenir paciència per tocar-la un tercer cop. Res. Va pensar que havia estat un engany i la va llençar a les escombraries.

Una noia la va trobar i se la va endur. Va començar a practicar amb aquella arpa tan desafinada, pensant que acabaria sonant bé. La tocava a diari amb paciència. Un dia, l'arpa va fer un so bonic. I al cap d'uns anys, ja entonava melodies tan meravelloses entre els dits de la noia, que va començar a fer concerts.

En un dels concerts hi havia el músic que havia comprat l'arpa. La va reconèixer a l'instant i va pensar que era impossible que sonés tan bé! Mentre aplaudia, va entendre que el que feia especial aquell instrument era la constància.

*Pedro Pablo Sacristán: **Cuentos para dormir, «La deliciosa música del arpa» (text adaptat).***

Exercici 1: Per què l'arpa acaba sonant tan bé?

Exercici 2: Amb ajuda del teus companys defineix: què és ser constant?

Com sempre, comentem les respostes dels alumnes i ajudem als que no veuen clara la solució.

Algun altre voluntari pot llegir:

Fa molts segles, a Grècia, hi va haver la batalla de Marató.

El soldat Filípides va anar correns a donar la notícia de la victòria al seu poble. Hi havia prop de quaranta quilòmetres de distància. Quan va arribar a la ciutat, esgotat, només va tenir alè per dir: «Victòria!».

Aquesta cursa feta amb esforç i amb il·lusió dona nom a l'actual cursa de la marató, de quaranta-dos quilòmetres.

Per què creus que Filípides va córrer tants quilòmetres?

Exercici 3: Què creus que li va donar energia per poder fer-ho?

Exercici 4: A què ens pot ajudar la constància? Fica'n tres exemples el més detallats possibles.

Escriurem la majoria d'exemples a la pissarra perquè tots els vegin.

Exercici 5: Completa els teus exemples amb d'altres que hagin escrit es teus companys

Exercici 6: Completa la frase triant les paraules adequades de la llista següent:

Sinceritat, constància, mandra, il·lusió, cansament, satisfacció

L'esforç requereix i per obtenir

A la pàgina del darrera explica: a) en què creus que hauries de ser més constants i b) com t'ho pots fer per ser-ho.

Després enganxa el full de comentari de la pel·lícula "MULAN".

Podeu trobar el full al fina, al "material complementari", llest per fotocopiar.

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

Si no ens ha donat temps, podem demanar que acabin a casa les activitats per escrit i fem els comentaris al dia següent.

Intel·ligència Interpersonal

10 EM COMUNICO AMB ELS ALTRES

DURADA: 1 o 2 sessions.

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

Hem de revisar en quins aspectes han de desenvolupar la seva constància. Pel que fa a la pel·lícula caldrà comentar el qüestionari.

Mentre, podem passar per les taules i segellar els deures. Com acostumem a fer cada dia.

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 fem 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 preses, no es tracta d'un concurs de respostes ràpides. Confiant que puguin mantenir la atenció suficient per adornar-se de les repercussions de les respostes pròpies i de les alienes, amb tota la ajuda que calgui de la nostra part.

Exercici 1: Respon el qüestionari marcant les opcions que trobis més adequades.

Per solucionar problemes:

- Cridar és una bona forma per desfegar-se.
- El millor és fer veure que no m'afecta.
- Parlar i escoltar és la millor manera de solucionar-los.

Abans que el problema esclati:

- Em fico dins la meua closca.
- Respiro profundament i escolto l'altre.
- Li dic a l'altre que es vagi preparant.

Quan esclata el problema:

- M'expresso i escolto el que diu l'altre.
- No m'interessa gens el que l'altre diu, perquè jo tinc raó.
- Em sento malament, però no dic res.

Quan em molesta una cosa d'una persona:

- Parlo malament d'ella quan no està davant.
- Li faig la vida impossible a aquesta persona.
- Li dic el que penso i escolto la seva resposta.

Quan algú em fa una crítica:

- L'escolto. Potser té raó o potser no.
- Faig veure que no em fereix.
- M'enfado i critico aquesta persona.

Quan un amic està trist:

- Li dic que ja li passarà.
- Li explico els meus problemes.
- Li dic que si vol, puc escoltar-lo.

Si necessito un favor:

- Espero que algú vegi el que necessito.
- Insisteixo fins que me'l fan.
- Demano el favor i accepto un no per resposta.

Exercici 2: Per grups, comenteu el qüestionari.

- ✓ T'ha sorprès la resposta d'algun company? Per què?

- ✓ Després d'escoltar els altres, canviaries alguna resposta? Quina i per què?

Exercici 3: Completa la frase

Quan tinc un problema la meva forma de comunicar-me amb els altres és.....

Llegeix i recorda:

Per millorar la forma de comunicar-me, reflexiono sobre com ho faig.

Amplia les respostes a del exercici 2 a la pàgina del darrera.

Exercici 4: Què sents quan parles i no t'escolten? Encercla la resposta o respostes més encertades i afegeix-ne tres més:

Por, ràbia, alegria, tristesa, vergonya, sorpresa,.....

Exercici 5: Quina actitud et sembla millor en una conversa o en un debat?

- Estar en silenci sense dir res en tota l'estona.
- Escoltar els altres i demanar torn per parlar.
- Parlar més jo que els altres.
-

Exercici 6: Fem un debat.

Feu quatre grups i trieu un dels temes següents. Assenyala el que ha triat el teu grup:

Ajudar a casa.

Quina és la millor mascota.

L'esport que m'agrada.

Jocs de nens i de nenes.

Cada grup decidirà un moderador, que donarà els torns de paraula. Cadascú tindrà dos minuts per exposar el que pensa.

Al final, el moderador o moderadora farà un resum del que ha dit el seu grup i l'exposarà a la classe.

Pensa i escriu què diràs tu:

El teu grup ha respectat els torns de paraula?.....

T'ha costat esperar el teu torn?.....

Exercici 7: Per parelles, escriu un peu al dibuix i expliqueu per escrit quina relació pot tenir el dibuix amb el que hem treballat a classe: *Em comunico amb els altres.*

Dibuixa dues persones parlant per telèfon però amb la comunicació tallada.

Cal reflexionar, sobre els diferents elements de la comunicació seguint els escrits dels alumnes. Podem reproduir un esquema senzill de la

comunicació, tot indicant-ne la importància de cadascuna de les parts (emissor, canal, receptor, feed-back)

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

Si no ens ha donat temps, podem demanar que acabin a casa les activitats per escrit i fem els comentaris al dia següent.

A la pàgina del darrera anota el que s'ha comentat a classe de cadascun dels quatre temes de debat. (exercici 6)

11 CASOS PER RUMIAR I DEBATRE

DURADA: 3 sessions.

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

Amb la participació de tots, farem un resum de les conclusions dels debats.

Mentre, podem passar per les taules i segellar els deures. Com acostumem a fer cada dia.

La estructura dels debats es repeteix sempre igual, si fa o no fa. Mitjançant les preguntes, que proposa Gardner, els alumnes posen en pràctica les habilitats necessàries per desenvolupar la intel·ligència interpersonal, el que ell anomena els 5 pensaments: causal, conseqüencial, mitjans-fins, perspectiva i alternatiu. Tots 5 necessaris per reeixir en les nostres relacions amb els demés.

Cas 1: La Rut i l'Alba seuen juntes a classe. La Rut és una bona alumna; li agrada aprendre i escoltar el que explica la mestra a l'hora de classe. L'Alba, que és molt xerraire, l'empipa constantment i no la deixa escoltar.

Exercici 1: Creus que hi ha un problema en aquesta situació? Quin?

Han de descobrir que el problema està en funció de la persona que pensem que el pateix: no és el mateix el problema de la Rut que el de l'Alba.

Exercici 2: Qui té el problema?

Normalment, ens centrem en una persona; però cal fer ampliar el camp, cap a totes aquelles que poden estar implicades. També tenen un problema, en aquest cas: els mestres, els pares, etc.

Exercici 3: Pinta de color verd el què has de fer per solucionar problemes, pinta de color taronja el que pots fer però no sempre serà útil i de color vermell allò que no s'ha de fer mai:

Dialogar, escoltar, no dir el que penso, voler tenir tota la raó, dir el que sento, parlar amb respecte, posar-me en el lloc de l'altre, cridar, insultar, pegar, buscar solucions, respirar fondo, relaxar-me.

En acabar hem de donar la resposta correcta i fer una repassada a tots per tal de no deixar errors.

Exercici 4: Proposeu solucions i les conseqüències de cada una:

Es tracta de què practiquen la reflexió. Així, no totes les solucions són igual de bones, ja que les conseqüències no sempre seran bones. A més a més, cada solució pot tenir diferents conseqüències segon les circumstàncies.

Solucions	Conseqüències
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Cas 2: En Damià i en Pol són amics i els agrada el futbol. Tots dos juguen bé i marquen gols de tant en tant. Però en Pol, quan falla, s'enfada. I si en Damià ha marcat més gols que ell, quan s'acaba el partit, està de mal humor.

Exercici 5: Creus que hi ha un problema en aquesta situació? Quin?

Exercici 6: Qui té el problema?

Exercici 7: Proposeu solucions i les conseqüències de cada una:

Solucions	Conseqüències
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Ficat en la pell de la Rut i explica com si et passes a tu el seu problema, escriu a la pàgina del darrera. Fes-ho en primera persona.

Al darrera explica com se deu sentir el Damià davant l'actitud de Pol, fes ho en primera persona.

Aquesta darrera part és molt important, perquè augmenta el grau d'empatia. Això, dóna pausa (serenor), molta més tranquil·litat a l'hora d'afrontar els conflictes. Per tant, cal que la facin el millor possible.

Els comentaris dels altres casos segueixen la mateixa pauta que el primer.

Cas 3: Ahir Joan va deixar un Skylander al seu amic Quim. Els dos s'ho passen d'allò més bé jugant amb la Wii, i sovint s'intercanvien els personatges per a què el Quim els faci pujar de nivell i aconseguixi millorar-los, Quim en té molts. Sense saber com al Skylander que li ha deixat el Joan se li ha trencat un braç.

Exercici 8: Creus que hi ha un problema en aquesta situació? Quin?

Exercici 9: Qui té el problema?

Exercici 10: Proposeu solucions i les conseqüències de cada una:

Exercici 11: Si tu fossis en Quim li tornaries l'Skylander xafat a en Joan? (Sí/NO)

Argumenta la teva resposta amb 5 raons

Exercici 12: Copia aquí les raons que donen els teus companys

Exercici 13: Quan una persona actua d'una determinada manera al darrera hi ha uns valors:

Exercici 14: Completa i recorda: Per afrontar un problema, cal comprendre'l, buscar solucions i pensar en les..... (solucions/conseqüències)

Al darrera explica com se sentiria el Joan si li tornessin un Skylander xafat, fes ho en primera persona.

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

Si no ens ha donat temps, podem demanar que acabin a casa les activitats per escrit i fem els comentaris al dia següent.

Si veiem que aquesta activitat agrada els alumnes, podem demanar-los que proposin més casos, o en proposem nosaltres, i els comentem seguint el mateix esquema.

12 GAUDIM DE LA FAMÍLIA

DURADA: 3 o 4 sessions. Dedicarem la primera sessió a distribuir els grups, triar les representacions i explicar com es fan els diàlegs. Al dia següent, 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.

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

Revisarem el que ens hagi quedat pendent del dia anterior, es com ja hem comentat val la pena no deixar sense llegir cap de les reflexions que fan referència a ficar-se en la pell de l'altre.

Mentre llegeixen, podem passar per les taules i segellar els deures. Com acostumem a fer cada dia.

Exercici 1: En grups de cinc prepareu una escena, on cadascú farà el paper d'un membre de la família. Podeu repartir-vos els paper següents: mare, pare, germans, avis, padrina,.....

A cada grup s'assigna una situació, és millor que no es repeteixen. Es poden afegir situacions diferents a les proposades.

Imagineu-vos una de les situacions següents:

- Esteu preparant les vacances d'estiu
- Parleu d'un problema d'algú de la família
- Valoreu si tenir o no una mascota
- Parleu de com repartir les tasques de la casa

Escriviu el guió a la pàgina de darrere

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

- Primer, els alumnes, haurien de triar els personatges i distribuir-los entre els membres del grup.
- Després, cadascú hauria de "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.
- Finalment, s'ha d'assajar, per tal que quedi bé.
- És millor que no hi hagi un narrador, els mateixos personatges poden explicar les circumstàncies (és de nit, fem tard,...) o aquells elements que el públic no pot veure (la casa és molt gran, quin sofà més maco!,...). Això, dona més ritme a la representació.
- El professor revisa els guions abans que els passin a net, així els pot 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.

Representeu l'escena davant la classe.

Abans que assagin i representin, hem de donar-los algunes indicacions mínimes per moure's dalt l'escenari:

- No tapar-se els uns als altres.
- No donar l'esquena al públic.
- Només ha d'haver un actor parlant. Si parlen tots alhora no s'entén res.
- Parlar fort perquè tothom ho senti.
- Explicar el que és un apart (el personatge parla directament amb el públic com si la resta d'actors no el sentissin), etc.
- A més a més, donarem indicacions concretes a cada grup, en funció de la seva obra, per millorar la ficada en escena.

Exercici 2: com t'has sentit fent el teu paper?

Totes les famílies representades eren iguals?

La finalitat que perseguim, a l'hora de fer les obretes de teatre, és veure diferents models de solució als problemes familiars. Han de comprendre, que diferents famílies enfronten els problemes de manera diferent. Aquí, es tracta, que valorin quin tipus de família soluciona millor determinats problemes. Per això, cada representació haurà de dur acompanyada una reflexió:

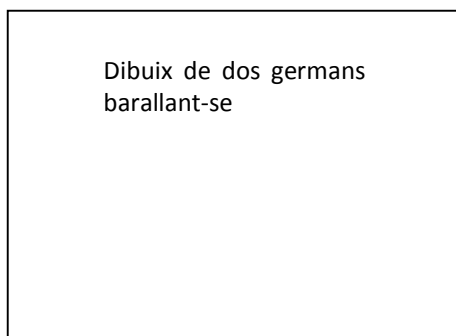
- ✓ A la vostra casa s'hagués resolt així el problema o la situació?
- ✓ Com ho faríeu?

Aquestes reflexions s'escriuen a la pissarra (si n'hi ha a la sala d'actes). Seguidament, Els alumnes trien, per exemple en una votació, quina és la millor, i el professor@ la remarca. Aquesta par és molt important, per tant, li hem de dedicar el temps necessari.

Exercici 3: completa les frases

La meva família és...

Quan estic amb ells em sento...



Exercici 4: Per parelles, escriviu un peu al dibuix i expliqueu per escrit quina relació pot tenir el dibuix amb el que hem treballat a classe: *Gaudeix de la teva família*

La reflexió d'aquesta pregunta està dirigida a millorar les relacions familiars i a què els alumnes s'adonin de les coses positives que té la família i com, sovint, les espatllem per nimietats.

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

Si no ens ha donat temps, podem demanar que acabin a casa les activitats per escrit i fem els comentaris al dia següent.

Com que dedicarem diferents dies a aquesta activitat, hem de procurar donar-li continuïtat al contingut. De manera que si no es poden fer totes les obres el mateix dia, encetem la classe resumint les conclusions a què que ja hem arribat; per exemple, com es va resoldre el tema de la mascota... .

13 SOMRIURE I RIURE

DURADA: 1 o 2 sessions.

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

Podem passar per les taules i segellar els deures. Com acostumem a fer cada dia.

Normalment, després de la activitat de teatre, costa tornar a la normalitat. Per això, hem de reprendre totes les rutines que ja teníem establerts des de principi de curs.

Un voluntari llegeix:

PRESENTACIÓ.

El somriure i el riure són gestos no verbals que serveixen per transmetre acceptació, amicitat, grat, plaure.

Quan somriem als altres de forma sincera, amb un somriure autèntic, ens fem agradables, provoquem en els altres sentiments plaents i es crea un clima afectuós.

En acabar la lectura, podem demanar si estan d'acord amb la presentació i després podem dir-los que fiquin algun exemple, personal o no.

ACTIVITATS.

1. Dibuixa a un amic o amiga que et resulti simpàtic o simpàtica.

Per què és simpàtic?

Escriurem a la pissarra els motius que fan a una persona simpàtica i intentarem ficar-nos d'acord. Tots els hauran de copiar, si no els tenen, aquells que es triïn majoritàriament.

2. Imita els següents gestos que la teva professor@ prèviament representa.

- SOMRIURE AUTÈNTICA
- SOMRIURE TRIST
- SOMRIURE DE POR

Escriu una situació que hagi viscut per cadascun d'aquest tres tipus de somriure.

De forma voluntària, els alumnes llegeixen les seves situacions i el professor o d'altres alumnes les poden comentar.

3. - Contesta si o no, segons correspongui:

- Quan em feliciten somric
- Quan m'espanten somric
- Quan m'ajuden somric
- Quan em renyen somric
- Quan un company està trist somric
- Quan un company m'explica algun problema somric

Quan acabin, corregim les respostes, i comentem: "--és molt important encertar quan han de somriure". Podem fer petites dramatitzacions de somriures improcedents, per exemple quan ens renyen. Seguidament, podem veure les conseqüències que comporta:

- ✓ La persona s'enfada més.
- ✓ El càstig és més sever.
- ✓ Sembla una falta de respecte.
- ✓ Etc.

4. Aquestes respostes són certes per tots els casos? Somriu quan els pares t'ajuden a fer els deures?
5. Tota la classe representa una festa d'aniversari, cantem l'aniversari feliç i es bufen les espelmes.
6. Acaba la frase: Quan estic a una festa d'aniversari....

Comentem a classe els comportaments, correctes i incorrectes, en una festa d'aniversari: dividim la pissarra en dues mitats i els hi anotem.

7. A la pàgina del darrera dibuixa una situació que et provoca riure.
Explica el dibuix als teus companys i companyes. A ells i elles també els produeix riure?
8. Per parelles fem riure al nostre company o companya.
Què és el que li ha provocat més riure?
8. El joc del riure.
 - . La professor@ ensenya una cartolina blanca, tota la classe riu.
 - . La professor@ ensenya una cartolina groga, tota la classe somriu.
 - . La professor@ ensenya una cartolina vermella, tota la classe roman seriosa.

9. Contesta: **seria** o **somrient**; segons correspongui:

- Quan estic enfadat la meva cara està
- Quan haig de demanar alguna cosa a un amic la meva cara està
- Quan un professor@ em reny la meva cara està
- Quan algú conta un acudit la meva cara està
- Quan un company de l'equip fa gol la meva cara està

(Hem de saber alegrar-nos dels èxits dels demés...)

- Quan intento que algú em cregui el que li estic explicant la meva cara està
10. Descriu l'esdeveniment que més riure t'ha provocat en tota la teva vida.

TASQUES PER LA SETMANA

- En arribar a casa, saludaràs amb un somriure a la teva cara.
- Quan et vagis al llit, diràs bona nit amb un somriure a la cara.
- Quan acabis de menjar donaràs les gràcies amb un bon somriure.
- Quan et llevis pel dematí diràs bon dia amb un somriure ensopit.

AVALUACIÓ

Creus que somriure és una habilitat que et permetrà tenir millors relacions amb els companys?

Abans de treballar aquesta unitat, somreies en dirigir-te als altres?

Per què creus que la gent quan ens veu tristos o seriosos ens demana que alegrem la cara?

Els alumnes escriuen la seva resposta i després la llegeixen per comentar-la.

Comentarem, quina és la millor manera de donar suport a aquelles persones que estan tristes:

- ✓ No serveis de res, dir-li a una persona trista que s'animi.
- ✓ És millor convidar-la a fer alguna activitat que li agradi i que li impedeixi estar capficada en el seu problema.

Una bona manera de tancar la unitat, és llegir les respostes que han donat els alumnes a les preguntes que es plantegen en aquest apartat d'avaluació. Ho poden fer de manera voluntària o a petició del professor.

Dibuix de dues persones
una trista i l'altra alegre

11. Per parelles, escriviu un peu al dibuix i expliqueu per escrit quina relació pot tenir el dibuix amb el que hem treballat a classe: *riure i somriure*

El bon humor és molt important, ens ajuda a passar la vida millor. Somriure habitualment és una de les millors prevencions de la depressió. "Hi ha un milió de llocs on ficar la mirada", diu un antic refrany xines. Cal cercar els aspectes

positius de les situacions, fins i tot de les més complicades, d'aquesta manera serem més útils, a nosaltres i als demés.

A la pàgina del darrera que els pares expliquin com han anat les tasques d'aquesta setmana i ho signin. + una reflexió/redacció personal amb el tema: "costa tant poc somriure i ens facilita tant la vida".

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

Si no ens ha donat temps, podem demanar que acabin a casa les activitats per escrit i fem els comentaris al dia següent.

14 REFORÇAR ELS ALTRES

DURADA: 1 o 2 sessions.

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

Revisarem si han fet la feina.

Mentre, podem passar per les taules i segellar els deures. Com acostumem a fer cada dia.

PRESENTACIÓ.

Perquè en les nostres relacions amb els altres creixin els afectes, i, les relacions socials siguin més fortes i positives, és important reforçar totes aquelles conductes que tenen les persones que ens envolten i que a nosaltres ens semblen lloables. Per a això, caldrà fer comentaris positius sobre aquestes conductes o, sobre les persones que les fan. Comentarem els exercicis que es van deixar pendents del dia anterior

En altres ocasions les conductes de reforç cap als altres es fan en un sentit molt diferent, com és el cas d'aquelles persones que necessiten de l'afecte, el suport, l'ànim dels altres, per emprendre empreses, o bé per circumstàncies personals.

En acabar la lectura, que hauria de fer algun@ alumne@ voluntari, podem demanar si estan d'acord amb la presentació i després, podem dir-los que fiquin algun exemple personal o no.

ACTIVITATS

Per tal de fer les dramatitzacions més variades, podem fer sortir uns voluntaris que representin la situació de forma incorrecta, per exemple: hi ha un company que el desanima o els companys li diuen que no cal que segueixi o els pares no la feliciten sinó que passen d'ella. Un cop feta la primera representació es pregunta a la classe si és correcte o no. Després algun alumne ha de representar com creu ell que seria la manera correcta d'actuar.

1. Els/les alumnes dramatitzen les següents situacions:

- Joan no vol participar en l'obra de teatre del col·legi. Els seus companys l'animen.
- Marc està molt cansat, no podrà seguir en la cursa, sembla que es retirarà, però els seus companys d'equip l'animen a seguir.
- Anna ha acabat els deures molt prompte, s'hi ha ficat a la primera i els ha fet molt bé, els seus pares la feliciten.

Quan acabin cada representació, han de fer una llista, que es pot escriure a la pissarra, dels avantatges i inconvenients de cada manera de fer.

2. Marca la resposta que consideris correcta

Quan algú treu millor nota que jo en un examen

- Li tinc molta enveja
- Em desanimo i deixo de tenir ganes d'estudiar
- M'esperona a treballar més per veure si la propera vegada el puc superar
- Penso que ha fet trampes (ha copiat, el professor l'ha ajudat...) o ha tingut molta sort
- Faig algun comentari burleta per tal de treure-li mèrit al que ha aconseguit
- Explico les meves batalletes: -jo vaig treure millor nota en aquell altre examen...
- M'alegro per ell, penso que té motius per estar content
- El felicito de tot cor
- Tant se me'n dóna
- ...

Vivim en una societat molt competitiva per motius molt variats. Reflexionant sobre les actituds que surten en aquesta pregunta, els alumnes haurien d'adonar-

se, que els resultats dels altres no tenen cap relació amb els seus. Cal recordar que comparar-se, una costum que tenim molt arrelada, és una altra forma de ser infeliç, i acaba duent a una vida absolutament inautèntica.

Una bona manera de veure quins han estat els resultats, és demanar quants alumnes han contestat cadascuna de les respostes i comentar que els sembla aquella actitud:

- ✓ Quan et passa a tu, t'agrada que els teus companys es comportin d'aquesta manera...?
- ✓ Quina va ser la darrera vegada que els va passar?
- ✓ Etc.

Així, donem temps perquè els alumnes interioritzin les respostes més encertades.

Quan veig una persona trista

- Procuo no atansar-me gaire, em fa una mica d'angúnia
- Comento amb els companys i pregunto què li passa
- Em fico trist@ molt ràpidament
- Em fa ràbia que es converteixi en el centre d'atenció, sobre tot si és per quelcom que jo considero poc important
- Procuo consolar-l@ i animar-l@ i, si fa el cas, la distrec convidant-la a jugar o a fer alguna activitat
- Parlo amb ella i li demano què li passa
- Escolto **assertivament**⁵ els seus problemes ficant-me en el seu lloc
- Avaluo la situació i miro de trobar-li una solució
- ...

Igual com passava a la pregunta anterior, hem de seguir una línia clara de reflexió que ens porti a veure, que no sempre tothom està alegre, hi ha moltes persones que estan tristes. A ningú li agrada estar trist, però sovint la tristesa és inevitable. En aquests casos, el suport dels amics i coneguts és molt important per superar els mals tràngols.

3. Contesta les següents preguntes

- És fàcil reforçar les conductes dels altres?
- Hi ha persones que reforcen les teves conductes positives?
- Explica l'últim cop que vas reforçar la conducta d'algú.

Normalment, primer els alumnes escriuen la resposta i després la fem en comú, llegint-la, i els companys anoten la més valorada. Si algú va més lent, pot anotar la que més li ha agradat de les que s'han llegit.

4. Com reforçaries tu a les persones en les següents situacions.

- Una nena que no té ganes d'anar al col·legi.
- Un equip de futbol dels teus amics, que va perdent.
- Un amic teva que ha triomfat en el tennis.

Igual que en la pregunta anterior, després d'escriure la seva resposta, la llegeixen i entre tots les valorem.

⁵ La conducta assertivitat està molt ben valorada. No és quelcom fix, sinó que depèn de cada circumstància. La conducta assertiva és la que no és ni passiva, ni agressiva. Si volem explicar-la amb més detall als alumnes, podem ficar algun exemple i que els alumnes diguin o representin quina seria la conducta passiva, la agressiva i la assertiva; en aquella circumstància concreta, per exemple: el meu germà m'empipa, he trobat un pèl a la sopa,...

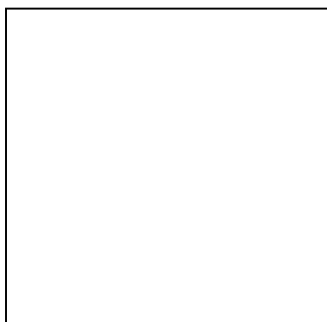
TASQUES PER LA SETMANA

- En arribar aquesta tarda a la teva casa felicita, per alguna raó, el teu pare i la teva mare. Repeteix uns quants cops al llarg de la setmana.
- Hauràs de dir alguna cosa que resulti reforçant a cadascun dels teus companys i companyes.

AVALUACIÓ.

- Creus que reforçar als altres facilita les relacions socials? Per què?
- Abans de treballar aquesta unitat, sabies reforçar als altres? Com ho feies?
- Què t'han semblat les activitats?

Seguirem la mateixa pauta d'escriptura per part dels alumnes i comentari; tot ajudant els més endarrerits, per exemple: anotant alguna resposta a la pissarra perquè la copiïn.



5. Per parelles, escriviu un peu al dibuix i expliqueu per escrit quina relació pot tenir el dibuix amb el que hem treballat a classe: *reforçar els altres*

Hem de saber escoltar els que ens necessiten. Tenim moltes distraccions, que no només ens afecten als estudis, sinó que destaroten la nostra vida: mai pot ser més important la televisió o l'ordinador que una persona. La televisió sempre està intentant captar la nostra atenció per tal que mirem la seva publicitat.

Enquestes de llarg abast, fetes als EEUU des dels anys setanta. Demostren que més de dues hores de televisió al dia, independentment del contingut fan que la persona:

- ✓ Baixi els seus nivells d'atenció.
- ✓ Sigui més inconstant.
- ✓ Disminueixi la seva sensibilitat davant els problemes dels altres.

És suficient un mes, amb menys de dues hores diàries de tele, perquè la persona torni a la normalitat.

Estaria bé, que els alumnes fessin un recompte del temps que estan mirant una pantalla.

Podem anotar els resultats a la pissarra, seguint algunes de les tècniques que hem comentat, per exemple la que s'explica al tema 5.

Laura ha guanyat la copa en el torneig de tennis del seu col·legi. Què li diuen els seus amics a Laura? Dibuixa a Laura i als seus amics parlant, amb bafarades. A la pàgina del darrera

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

Si no ens ha donat temps, podem demanar que acabin a casa les activitats per escrit i fem els comentaris al dia següent.

15 COM FER AMICS

DURADA: 2 o 3 sessions. Normalment les presentacions (activitat 2), ocupen una hora sencera.

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

Revisem les tasques de la setmana i les comentem.

Mentre, podem passar per les taules i segellar els deures. Com acostumem a fer cada dia.

Un alumne llegeix:

PRESENTACIÓ

Quan estem amb o entre persones que ens són desconegudes i també nosaltres som uns desconeguts, la forma de donar-nos a conèixer als demés és presentar-nos. Les presentacions ens permeten conèixer els demés, que ens coneguin i d'aquesta forma fer nous amics.

Però, no sempre que ens dirigim als altres es necessari presentar-se. Podem reclamar la seva atenció per a comunicar qualsevol cosa sense tenir que presentar-nos. D'altra banda, molts cops parlem a persones que ja ens coneixen d'abans, però no ens atrevim a dirigir-nos-hi o no sabem què dir.

Per aquest motiu és important que sempre que vulguis dirigir-te a algú tinguis clar el que vols dir i et comportis de la forma més natural possible.

Els alumnes poden explicar alguna anècdota, algun cop que hagin fet el paperina per no saber-se presentar o reclamar la atenció d'algú.

ACTIVITATS

El professor@ dramatitza la següent situació, per tal de donar exemple als alumnes:

Estem començant el curs i es presenta davant els nous alumnes, intentant fer una presentació personal-formal, per exemple:

- Hem dic....
- Tinc
- Les meves aficions preferides són:

1. Els/les alumnes dramatitzen la següent situació:

En una festa vols conèixer un nou amic@, t'hi dirigeixes i et presentes

La família que viu davant per davant de casa teva se'n va a la platja. A tu t'agradaria anar-hi. Altres vegades t'hi han convidat, però avui no et diuen res.

2. Cadascú ha de presentar-se a la seva parella i després ha de presentar-la als altres

Primer has d'apuntar en un paper un esquema del que vols dir. Les idees principals i després cerques la persona i fas la presentació. Quan un dels dos hagi acabat es presenta l'altre i finalment cadascú presenta el seu company@ procurant repetir tot el que l'altre li ha explicat.

3. Ets nou al barri, hi acabes d'arribar amb els teus pares, vols conèixer els altres nois que estan jugant al carrer que faràs? Tria l'ordre que seguiràs.

Saludo; m'atanso; camino amb ells; somric; em poso trist; hola, em dic; bon dia; puc jugar amb vosaltres?; els hi prenc la pilota; vaig a buscar la pilota si els hi cau lluny; ...

Primer:.....

Segon:.....

Tercer:.....

Quart:.....

Cinquè:.....

En un full a banda heu d'escriure les opcions en l'ordre que heu consensuat quatre persones i després l'exposareu a la classe explicat les raons de la vostra classificació.

4. Ordena el següent diàleg:

1--Hola, em dic Pere

2--Hola Pere

3- -He vist que estàveu avorrits, com jo

4--La veritat és que aquí en aquest poble un s'avorreix com una ostra.

5--Ho dius de debò?

6--Hi tant, estava desitjant jugar amb vosaltres

7--Podries haver-ho dit abans

8- -Si voleu, podem jugar a descobrir el tresor

Al darrera de la pàgina anterior escriu: **a)** els diàlegs de la dramatització, **b)** l'esquema de la teva presentació, **c)** el que t'ha explicat el teu company, per tal de poder-lo presentar a la classe.

5. Pinta cada quadre del color que li toca i descobriràs quelcom que pot dir na Pili per dirigir-se als seus amic@s quan es troben per anar a jugar:

- color BLAU + color TARONJA

TASQUES PER LA SETMANA

- Presenta't a una persona d'allí on vius amb la que encara no hi has parlat o explica la darrera vegada que et vas presentar: com ho vas fer? Quines accions creus que s'haguessin pogut millorar?

AVALUACIÓ.

-Creus que les presentacions són una bona manera d'iniciar relacions d'amistat? Per que?

-Abans de treballar aquesta unitat, sabies presentar-te? Com ho feies?

-Penses el que vols dir abans de parlar?

-Ets conscient de la reacció a les teves paraules dels qui t'escolten?

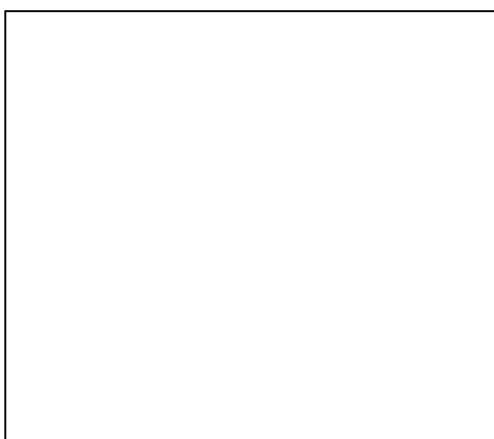
-Què t'han semblat les activitats?

Seguim la mateixa pauta d'escriptura per part dels alumnes i comentari. Tot ajudant els més endarrerits, anotant alguna resposta a la pissarra perquè la copiïn. Remarcarem, sobre tot, les respostes a les preguntes:

✓ Penses el que vols dir abans de parlar?

✓ Ets conscient de la reacció a les teves paraules dels qui t'escolten?

que ens donaran pistes sobre la capacitat reflexiva dels alumnes.



7. Per parelles, escriviu un peu al dibuix i expliqueu per escrit quina relació pot tenir el dibuix amb el que hem treballat a classe: *Com fer amics*.

Cal ressaltar, la importància dels amics i la seva presència, més encara en un moment en el qual comencen aquestes relacions d'amistat, com ja hem comentat en d'altres lliçons.

A la pàgina del darrera contesta les preguntes de l'avaluació i l'exercici 7 + la valoració de les tasques de la setmana.

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

Si no ens ha donat temps, podem demanar que acabin a casa les activitats per escrit i fem els comentaris al dia següent.

16 CONVERSAR

DURADA: 2 o 3 sessions.

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

Revisarem si han fet la feina i comentarem les conclusions a les que han arribat en les seves respostes.

Mentre, podem passar per les taules i segellar els deures. Com acostumem a fer cada dia.

Un alumne, o més, poden llegir:

PRESENTACIÓ

Mantenir una conversa resulta fàcil. Per fer-ho correctament hem de saber escoltar atentament la persona que parla, mirar-lo a la cara i parlar quan tenim alguna cosa a dir del mateix tema. Aquesta última part pot resultar difícil per diferents motius: ens fa vergonya que d'altres ens mirin i ens escoltin, ens fa por dir alguna tonteria i que es riguin de nosaltres, ens fa por que ningú no ens escolti. Tot i això, és important donar la nostra opinió, per tal que les persones que ens envolten ens coneguin; d'aquesta manera les nostres relacions amb els membres del grup es van fent més fortes i puja la confiança amb nosaltres mateixos, sentint-nos capacitats per parlar davant d'altri.

Sovint passa que mentre estem parlant amb algú hem d'interrompre o acabar la conversa, normalment per circumstàncies alienes a la nostra voluntat. Ens criden, se'ns fa tard i hem de marxar, etc.

En aquestes situacions és necessari saber acabar i demanar disculpes.

Comentem la presentació i les seves implicacions. Demanem si ho han entès i què és el que han entès.

La conclusió més important a la que han d'arribar, és que el principal per mantenir una conversa és escoltar. No hi ha diàleg sense que algú escolti. Escoltar aporta moltes avantatges: aprenem, ens donem temps per reflexionar..., com ja hem comentat en un altre lloc.

ACTIVITATS

Hem d'orientar els alumnes per tal que dediquin un temps a la introducció. És a dir:

- ✓ Explicar el lloc.
- ✓ Els personatges.
- ✓ Altres circumstàncies importants per entendre el que ha passat.

Normalment, s'ho acostumen a saltar aquesta part. Aleshores, tot plegat, perd el seu sentit. Després, evidentment, han d'explicar el nucli central. Però també han de dedicar un temps a la conclusió, altrament, és queda tot enlaire.

Podem fer un petit esquema a la pissarra i explicar allò d'introducció, nus i desenllaç...

1. Pensa alguna experiència que vulguis explicar als teus companys. Abans de parlar fes-ne el guió a la part del darrera. Tant se val la durada, l'important és que la exposició sigui clara.

Quan escoltis les exposicions dels teus companys anota les preguntes que et suggereixi i un cop hagi acabat pots fer-li, també pots fer algun comentari, com si fos una conversa, però respectant el torn de paraula, que indica el professor, molt estrictament.

2. Feu grups de 4 i inventeu-vos una història increïble, sorprenent,... (escriuiu-ne el resum al darrera). Els autors de la història s'asseuran davant la classe i un d'ells la contarà. En acabar, la resta de companys poden fer preguntes que contestaran els autors de la història impossible.

Intentarem que tots els alumnes participin en el debat de forma parella, podem anotar les diferents opinions a la pissarra i fer una votació.

3. Escriu la teva opinió sobre el tema: El més important per ser feliç és...

Seguidament intentarem ficar-nos d'acord tota la classe sobre què és el més important per ser feliç, respectant els torns de paraula que distribueixi el professor que fa de moderador. Anota les opinions que t'han resultat més interessants:

Hi ha una coincidència generalitzada, en què la pressió del grup és el primer esglaó per entrar en el consum de drogues. Per això, és molt important desenvolupar conductes assertives. Comportaments que permetin dir no amb naturalitat. Mireu-vos aquestes dues pàgines web, sobretot la primera. La propera activitat ens permetrà de ficar-les en pràctica. Nosaltres els anirem guiant i completant les expressions negatives que vagin sortint. També podem fer una introducció sobre la assertivitat, remarcant el que hem explicat més amunt. Així mateix, podem fer una pluja d'idees a la pissarra amb les diferents formes de dir no que se'ls acudeixin. Després, els hi demanarem que les anotin.

http://www.psicologia-online.com/autoayuda/asertividad/decir_no_a_las_drogas.shtml
<http://teragrowth.com/aprender-decir-no-eficacia/>

4. Prepara una pregunta en referència a quelcom que no saps i voldries saber d'algun company. Respectant el torn de paraula formulareu les preguntes.

Anota aquí la teva pregunta abans de dir-la:

La persona interrogada pot contestar o donar una resposta evasiva a la pregunta. És molt important el bon nivell de les respostes evasives: dites amb un to natural, sense enfadar-se, deixant un espai entre la pregunta i la resposta (pensar abans de contestar), fent veure a l'interlocutor de la manera més evident possible que es tracta d'una pregunta improcedent, etc. Sovint, aquestes respostes evasives, ens poden "salvar" de situacions compromeses.

TASQUES PER LA SETMANA

Hem de demanar aquesta tasca amb temps per poder-la revisar a classe algun dels darrers dies.

- En arribar a casa hauràs de mantenir una conversa amb els teus pares sobre com et va l'Institut. Els hi contaràs els que fas a classe, com et tracten els professors, com et va amb els teus companys. El proper dia explicaràs la experiència a tota la classe.

AVALUACIÓ.

Creus que mantenir converses és més fàcil o més difícil que iniciar-les? Per què?

Abans de treballar aquesta unitat, sabies mantenir converses? Com ho feies?

Què t'han semblat les activitats?

5. Per parelles, escriu un resum del més important que heu après aquest curs.

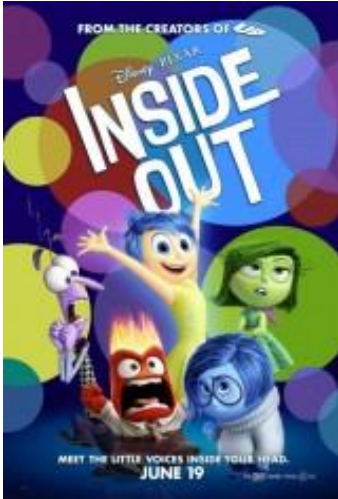
A la pàgina del darrera escriu la explicació que faràs als teus companys de les tasques de la setmana.

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

Si no ens ha donat temps, podem demanar que acabin a casa les activitats per escrit i fem els comentaris al dia següent.

Normalment acabem demanant els alumnes una crítica del curs, que recollim a banda, per millorar la matèria en els propers cursos.

Material complementari



Fer-se gran pot ser un camí ple d'obstacles. També per Riley, que ha de deixar la seva vida en el Mitjà Oest quan el seu pare aconsegueix un nou treball en Sant Francisco. Com tots nosaltres, Riley és guiada per les seves emocions: Alegria, Por, Ira, Fantasia i Tristesa. Les emocions viuen en Casernes Generals, el centre de control dins del cap de Riley, des d'on l'ajuden i aconsellen al llarg del seu dia a dia. Riley i les seves emocions intenten adaptar-se a la seva nova vida en Sant Francisco, però el caos s'instal·la en les Casernes Generals. Encara que Alegria, l'emoció principal i més important de Riley, intenta mantenir una actitud positiva, les emocions xoquen a l'hora de decidir com actuar en una nova ciutat, una nova llar i una nova escola.

Abans de veure-la llegeix el següent qüestionari, que hauràs de respondre en acabar:

1. Quina és la emoció més important per Riley:
2. Quina és la emoció més important per la mare:
3. Quina és la emoció més important pel pare:
4. Explica els avantatges i inconvenients del control del "taulell central" per part de cadascuna de les emocions. Per exemple:

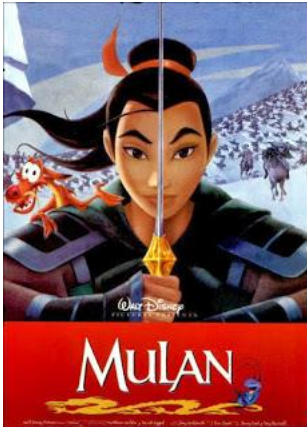
Avantatges	si governa la ira	inconvenients

Avantatges	si governa la ...	inconvenients

Avantatges	si governa la ...	inconvenients

Avantatges	si governa la ...	inconvenients

Avantatges	si governa la ...	inconvenients



Mulan, una jove xinesa filla única de la família Fa, en lloc de buscar nuvi, com les seves amigues, tracta per tots els mitjans d'allistar-se en l'exèrcit imperial per evitar que el seu ancià pare sigui cridat a files per defensar a l'Emperador de l'assetjament dels Huns. Quan l'emissari imperial duu a terme l'ordre de reclutar als homes de totes les famílies, Mulan es farà passar per soldat i se sotmetrà a un dur entrenament fins a fer-se mereixedora de l'estima i de la confiança de la resta del seu esquadró.

Quin ha estat, per tu, el moment més emocionant de la pel·lícula?

Qui eren els Huns, quin fou el guerrer més anomenat d'aquest poble i per què?

Creus que la societat xinesa de la època de Mulan tractava amb igualtat dones i homes?

Avui en dia es tracta amb igualtat dones i homes?..... fica'n tres exemples:

Com mostra Mulan la seva constància, fica tres exemples:

DIÀLEG DIBUIXAT

Continguts

Diàleg. Trobar maneres creatives de dialogar, posar-se a la pell de l'altre.

Desenvolupament

Els participants es posen per parelles i s'asseuen al voltant d'una taula, un davant de l'altre. Se'ls reparteix un paper on han de dibuixar una línia que el divideixi en dos. Se'ls demana que mantinguin un diàleg dibuixat, sense parlar ni fer ús de lletres. No poden moure el paper. Al cap de 5-10 minuts es recullen els dibuixos i tothom s'asseu al seu voltant per a la reflexió.

Algunes reflexions a les quals és bo arribar

Cap a quin dels dos costats hem escrit? Algú ho ha fet mirant cap a l'altre per ajudar-lo a llegir els dibuixos?

hem passat de la línia (frontera simbòlica) que ens hem marcat? Per què?

hem aconseguit tenir un diàleg real?

Quins factors han fet que ho aconseguíssim ?

ELS ASES LLIGATS

Cooperació. Descobrir l'efectivitat de la cooperació versus la competitivitat. Prendre decisions per consens.

Desenvolupament

Es divideix el grup en tres equips i es reparteix un full a cada equip. En aquest full els participants s'hauran de posar d'acord per escriure-hi un valor, aquell que trobin més important i significatiu. Una vegada escrit el valor, surten tres voluntaris forts (un de cada equip) i es posen al mig de la sala. És important que la distància entre cada voluntari i els seu equip respectiu sigui la mateixa. Els tres se situen esquena contra esquena i es lliquen entre ells per la cintura. Una vegada lligats es fa un compte enrere i quan es diu "JA", cadascun d'ells haurà d'anar buscar el full del seu equip. Els equips tindran el full de manera visible però no poden acostar-se al grup de voluntaris. Les tres persones del mig estiren del grup per aconseguir el seu paper. Amb un cronòmetre es calcula quant temps ha passat fins que els tres participants aconseguen el seu valor.

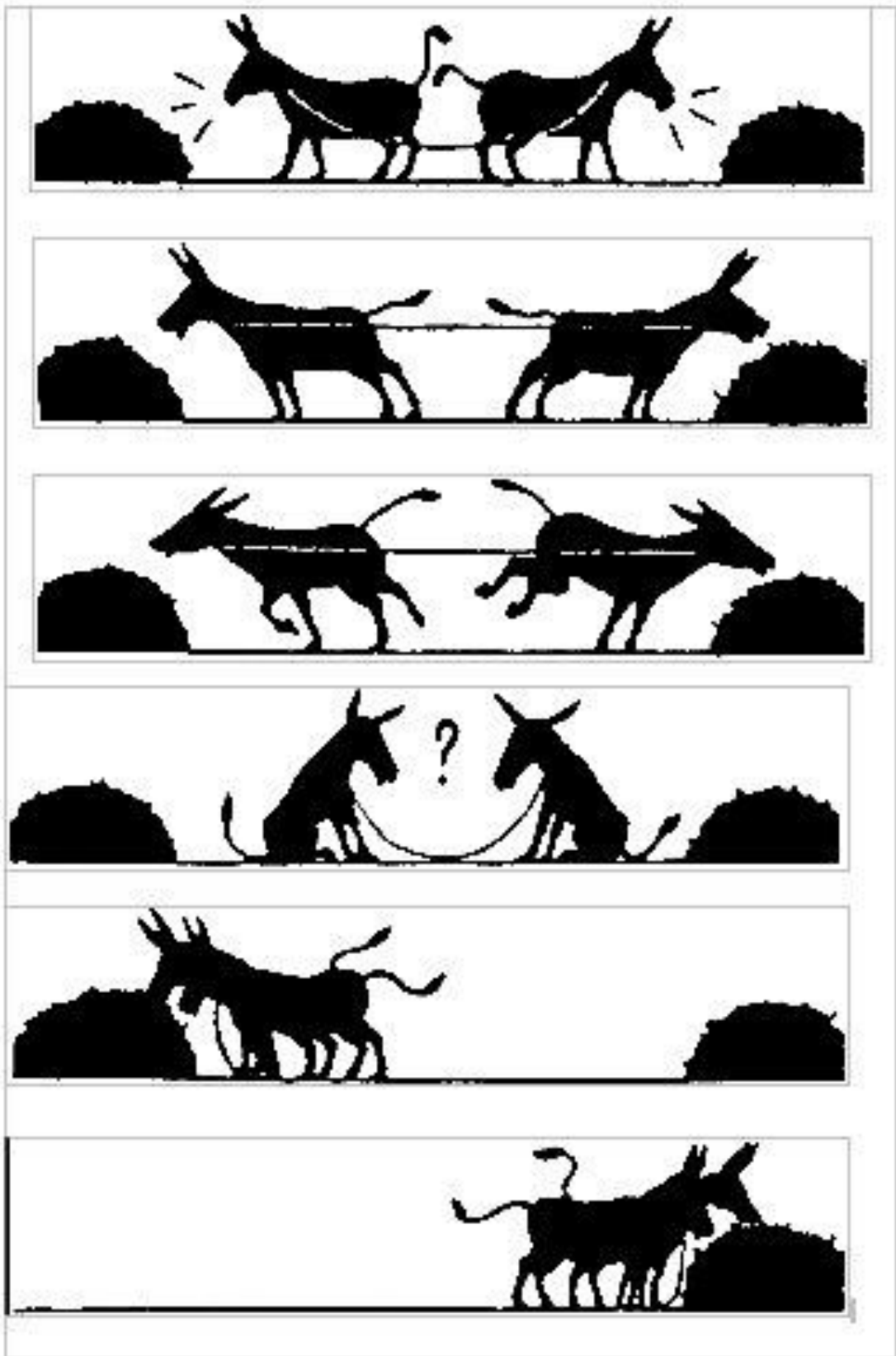
Es torna a repetir aquest procediment però, abans, s'ensenya aquesta fitxa als tres voluntaris:

La segona vegada els voluntaris cooperen entre ells i aconseguen les tres fitxes en un temps molt inferior.

Algunes reflexions a les quals és bo arribar

Davant una situació donada, tendim a ser competitius i individualistes, ens costa d'arribar a solucions grupals.

Si cooperem, podem assolir l'objectiu de manera més efectiva, còmoda i ràpida.



MAGS, BRUIXES I FADES

Cooperació. Desenvolupar confiança en el grup. Desenvolupar la capacitat col·lectiva de prendre decisions i resoldre conflictes. Divertir-se, relaxar-se.

Desenvolupament

Es fan dues files al mig de l'aula o del pati amb tots els participants a l'activitat, una al davant de l'altre. S'explica que són en un bosc encantat i que està poblat per mags, bruixes i fades. Cada personatge té una escenificació pròpia que l'identifica. Així, els mags es representen aixecant els braços i amb veu greu, les bruixes, fregant-se les mans i amb veu malèvola, i les fades, amb veu més prima, aixecant la cama i com si duguessin una vareta a la mà. Els mags persegueixen les bruixes, les bruixes persegueixen les fades i les fades, al seu torn, els mags.

Els dos grups han de decidir (sense que els de l'altre equip ho sentin) quin personatge seran. Segons el personatge que hagi escollit l'altre grup, seran perseguidors o perseguits. Quan ho tenen decidit, tornen a la fila, davant de l'altre grup. El professor@ explica, com si fos un conte i amb les gesticulacions pertinents, que són en un bosc encantat on hi ha mags, bruixes i fades... 1,2, 3! i cada equip fa el seu personatge.

L'equip a qui li toqui, ha de perseguir l'altre fins a la paret de la classe o el límit que s'hagi establert. La mateixa dinàmica es va repetint successivament.

Algunes reflexions a les quals és bo arribar

Com s'han pres les decisions? Quins papers hem vist (el líder, el marginat, el conformista...). Prendre decisions col·lectivament suposa un esforç.

Els nervis o la por a vegades paralitzen o fan que ens equivoquem a l'hora de fer els gestos. És bo convertir la por en prudència.

EL PÈNDOL

Continguts

Desenvolupar confiança en el grup. Desenvolupar la responsabilitat individual i de grup.

Desenvolupament

Els participants es posen en una rotllana ben tancada i un d'ells es posa al centre. La persona que és al mig ha de tancar els ulls i deixar-se caure en qualsevol direcció, sense doblegar el cos. Els participants han d'anar llançant suaument el voluntari d'una banda a l'altre sense que caigui. El voluntari haurà d'estar sempre rígid, com un pal, per tal de no prendre mal. El joc es realitza amb tots els participants.

Algunes reflexions a les quals és bo arribar

Com ens hem sentit? hem tingut por? Què ens ha fet desconfiar? Teníem confiança en el grup? han sortit voluntaris per fer de pèndol?

Les actituds irresponsables o excessivament frívols trenquen la confiança. Els petits èxits i l'experiència acumulada incrementa tant la confiança com la responsabilitat. La confiança s'aprèn.

