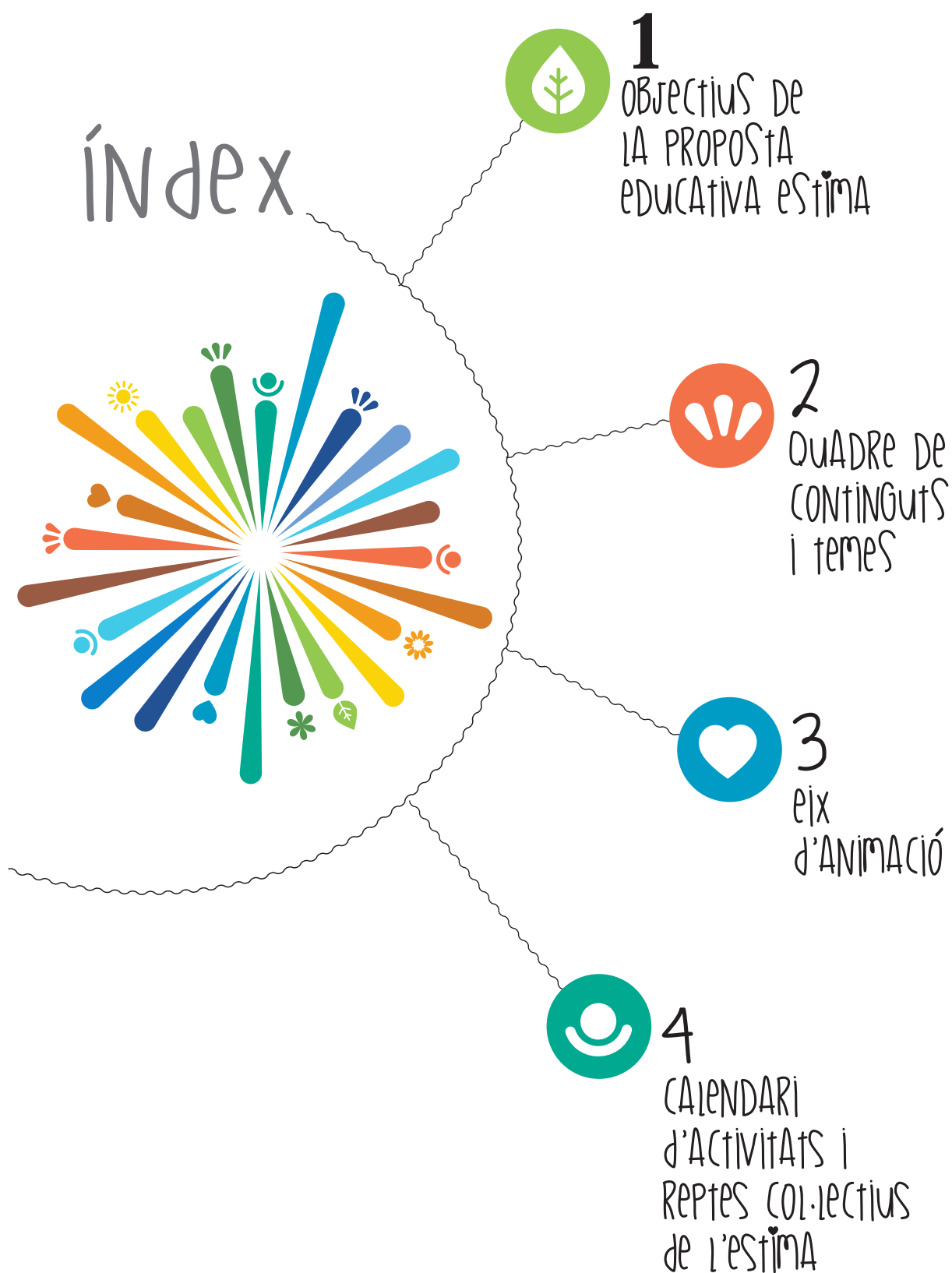


ORIENTACIONS PER ATERRAR LA PROPOSTA EDUCATIVA ESTIMA

en el Temps Educatiu del Migdia

1 OBJECTIUS DE LA PROPOSTA EDUCATIVA ESTIMA





1 OBJECTIUS DE LA PROPOSTA EDUCATIVA ESTIMA

1 OBJECTIUS DE LA PROPOSTA EDUCATIVA ESTIMA



Sensibilitzar i corresponsabilitzar-nos de garantir un entorn pacificat, segur i saludable, que promogui la salut i el benestar emocional dels infants i adolescents.



A nivell educatiu fomentar la capacitat dels infants i joves de ser protagonistes del seu benestar. D'estimar-se i de tenir cura dels altres, així com de desenvolupar una consciència que els impulsi a actuar per la Pau i la vida.



ENTORNS EDUCATIUS ON PODER...

Expressar-se, riure,
plorar o tremolar
sense judicis.

Compartir alegries
i èxits, així com
tristeses i frustracions.

Sentir-se escoltades i
acompanyades en els bons
i en els no tant
bons moments.

Gaudir dels
silencis.

Entrar en contacte
amb la tendresa,
els somriures, el valor de
les paraules i els petits
moments de complicitat.

Fer amistats i crear
vincles forts.

Apreciar les coses positives
que ens ocorren i sentir que
som part d'una
comunitat que ens
valora i estima.

Sostenir-se i aprendre
a sostenir.

Contribuir al benestar
dels altres i del món.



2 QUADRE DE CONTINGUTS I TEMES

QUADRE DE CONTINGUTS I TEMES 2



Consciència i regulació emocional



Objectius

- Posar nom i comprendre les emocions que sentim.
- Desenvolupar l'empatia, acollir i comprendre les emocions dels altres.
- Ampliar el vocabulari emocional.
- Posar consciència en l'impacte de les nostres emocions en els altres.
- Regular les pròpies emocions i les dels altres: saber escoltar, fer preguntes, mantenir la calma, tenir paciència...
- Entrenar la capacitat per autogenerar-se emocions positives.
- Aprendre a calmar-se i saber regular l'explosió emocional.



Autoconeixement i autoestima



Objectius

- Prendre consciència de la història personal.
- Parar atenció al diàleg intern. Estimular converses constructives amb un mateix/a.
- Promoure la valoració d'un mateix/a, tant de les capacitats com les limitacions.
- Desenvolupar el pensament crític.
- Desenvolupar la capacitat de resiliència i d'automotivació davant les adversitats.
- Adoptar una actitud positiva davant de la vida.
- Aprendre a enfocar-se en petites metes.
- Expressar gratitud.



Relacions interpersonals saludables



Objectius

- Tenir un bon domini de les habilitats socials bàsiques.
- Saber respondre amb assertivitat, expressar-se i mostrar opinió sense por, fent front a les pressions de grup.
- Maneig de les capacitats per resoldre positivament un conflicte.
- Contribuir a crear un bon clima emocional.



Accions pel benestar emocional



Objectius

- Exercitar la ciutadania activa.
- Desenvolupar la capacitat de fer coses que aportin benestar propi o aliè.
- Aprendre a fer les tasques quotidianes amb una actitud positiva.
- Ser conscient del que necessiten els altres per al seu benestar i actuar amb generositat.

2 QUADRE DE CONTINGUTS I TEMES



REPTES COL·LECTIUS

El contingut d'Accions pel benestar emocional es concretarà en el desenvolupament de dos temes que des del punt de vista de la salut emocional i social ens semblen prou **rellevants: el silenci i la gratitud**.

Els treballarem a través de les activitats que anomenem Reptes Col·lectius. Són accions de sensibilització social basades en la metodologia de l'Aprenentatge i Servei (ApS) que mobilitzen els infants i joves durant un període concret arreu del territori de forma simultània.

EL SILENCI

Vivim en un món hiperaccelerat i addicte als estímuls visuals i al soroll. Infants, joves i adults estem exposats constantment a multitud d'estímuls externs molt estressants (mòbils, televisions, publicitat, soroll, pressa...) que acaben per provocar-nos hiperestimulació, estrès i desconexió d'un mateix/a.

Posar en valor el silenci (visual i sonor) i trobar el temps per aturar-nos és important i necessari. El silenci és contemplació, és saber escoltar i és un espai de ressonància per a la creativitat, els pensaments i els afectes.

LA GRATITUD

La gratitud és la capacitat d'**apreciar les coses que tenim** a les nostres vides, de ser prou humils per reconèixer que res del que tenim ens ha arribat per nosaltres mateixos únicament. La capacitat d'**agrair les accions i el suport dels altres**. La capacitat de valorar les experiències i **la joia dels moments compartits** més que no pas les possessions materials.

En un món d'abundància, **educar en la gratitud** és un aspecte fonamental. Cultivar l'agraïment ajuda a centrar l'atenció en allò positiu, ens reconnecta, enforteix les relacions i estimula la generositat.



3 eix D'ANIMACIÓ

3 EIX D'ANIMACIÓ



EIX D'ANIMACIÓ "UNA AVENTURA EMOCIONANT"

En Roc, La Rajae i la Lluna són els personatges que ens acompanyaran en aquest viatge tant emocionant de la nova proposta educativa!

En Roc és un noi d'uns 12 anys a qui li agrada l'esport, cosir i personalitzar les seves peces de roba. La Rajae és una noia d'uns 10 anys que li encanta llegir, escriure històries i sempre porta amb ella un quadern on anota pensaments, històries... i tot allò que li passa pel cap. La Lluna té 7 anys i la seva passió és la natura i la muntanya.

Cadascun d'ells ens aportarà màgia i qualitats diferents amb què podrem identificar emocions i sentiments, alguns coneguts i d'altres de nous que anirem descobrint al llarg del curs.

Aquesta **aventura començarà amb la troballa d'una carta escrita per la Rajae**. La carta ens donarà la pista per trobar un joc que ens convidarà a endinsar-nos a un món ple de reptes i activitats per a infants de 3 a 12 anys.

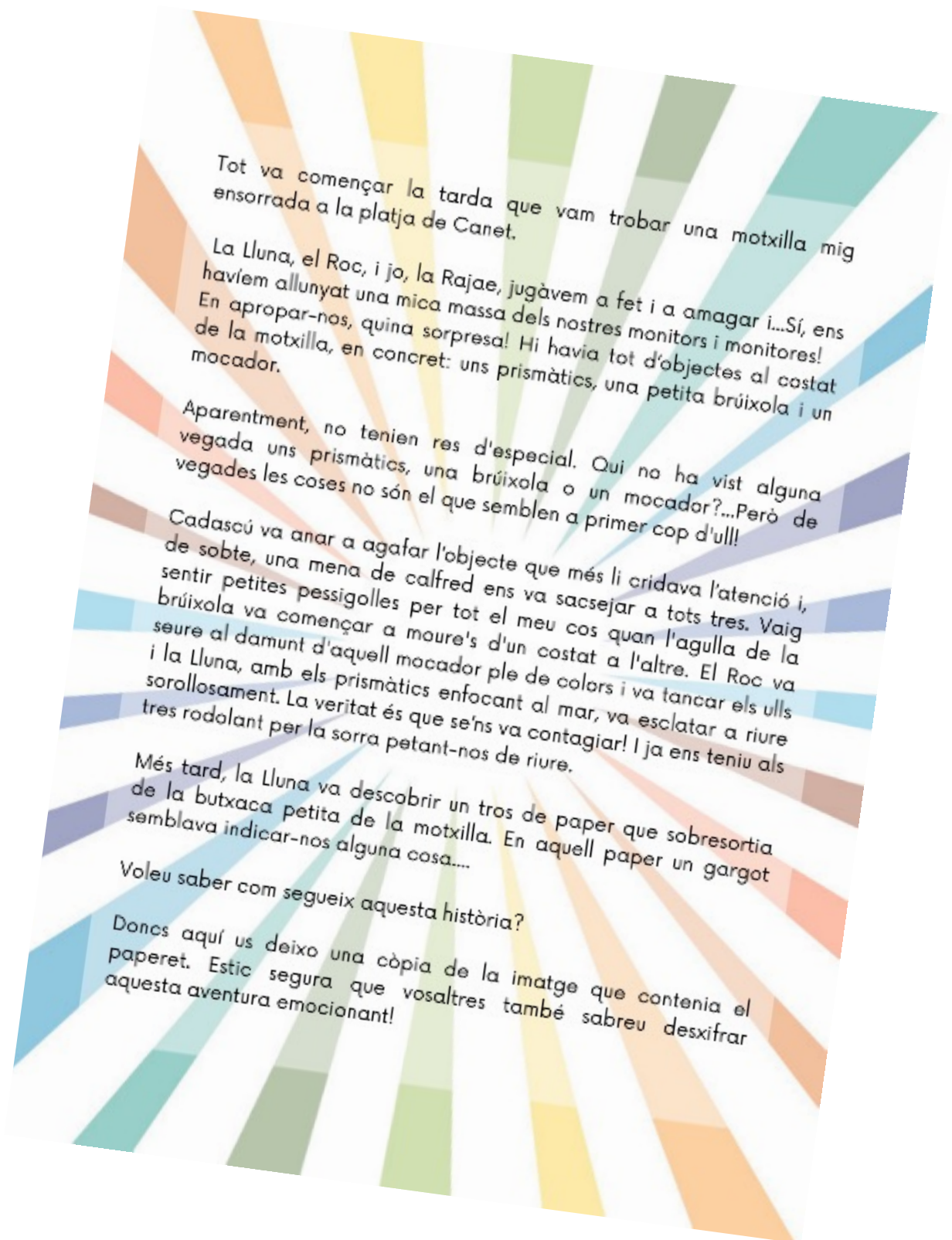
Tot amb l'objectiu d'**aprendre, descobrir i potenciar les competències emocionals** a través d'un eix d'animació apassionant!

Teniu davant vostre **una proposta viva, què pretén posar al centre la vida i les vides, l'aprenentatge i l'estima entre nosaltres**.



LA CARTA I ELS OBJECTES

Llegiu la carta que introdueix el joc.

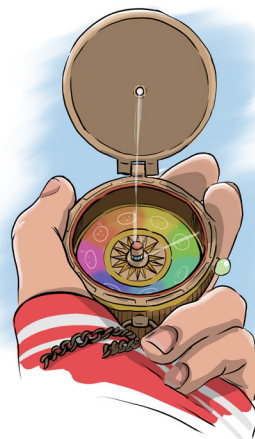
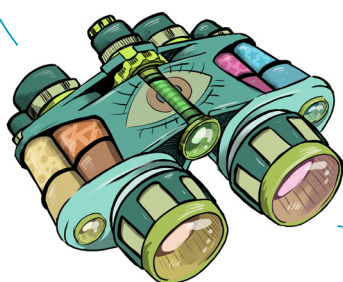


3 eix D'ANIMACIÓ

Cadascun dels **personatges té associat un objecte especial**. Aquests objectes, alhora, ens ajudaran a treballar les diferents competències emocionals.

La Lluna amb els Prismàtics.

Ens facilitaran posar consciència a les nostres emocions i veure el seu impacte en els altres. Aprendre a regular-les i desenvolupar l'empatia.

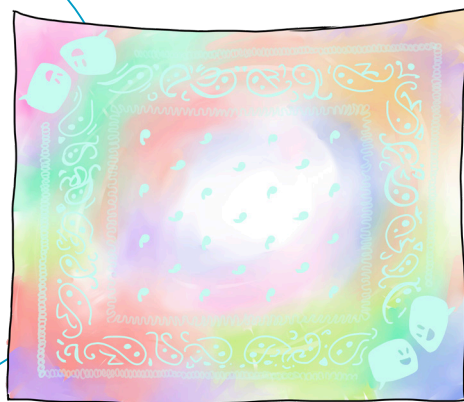


La Rajae amb la brúixola

Ens ajudarà a parar atenció al diàleg intern, a conèixer-nos millor, cercar l'actitud positiva davant la vida i a aprendre a enfocar les petites metes. També a estimar-se i expressar gratitud!

El Roc amb el mocador

Ens acompanyarà a l'hora d'expressar-nos davant dels companys i companyes. A mostrar opinions sense por i a fer front a la pressió de grup. Convidarà a crear un espai que generi bon clima emocional: seure i xerrar per resoldre aquells conflictes que més ens preocupen, entre d'altres!



ORIENTACIONS PELS MONITORS I LES MONITORES



- Al final de la carta es fa referència a un “paperet” que conté una imatge – enigma. Caldrà que penseu l'enigma que descobriran els vostres infants.
- Animeu-vos a donar vida als personatges i als objectes: monitors/es caracteritzats, infants de cycle superior que assumeixen el personatge, poseu-hi imaginació.



EL JOC “UNA AVENTURA EMOCIONANT”

Proposem que aquest joc ens acompanyi al llarg de tot el curs. Cada trimestre, de la mà d'un dels personatges amb el seu objecte, ens animarà a participar de diferents activitats emocionants.

El joc sembla un “garbuix” de línies en què pot semblar fàcil perdre's, com un laberint, amb múltiples entrades i sortides. Tot i que pot semblar complicat, sempre hi ha camins a seguir.

Així doncs, cal **remarcar que l'important és el camí** i tot el que descobrirem a través d'ell. De ben segur que en ocasions tocarà refer -lo, i d'altres vegades, la decisió i la ruta escollida pot amagar un repte fascinant que ens ajudarà a trobar tot allò que portem dins nostre.

Com podem presentar el laberint als infants?

Us proposem que primer aparegui la carta junt amb la pista- enigma que caldrà resoldre, o per què no un dels personatges.

El missatge de la pista hauria de ser breu: un enigma escrit amb jeroglífics, una carta escrita amb tinta invisible, tot es possible! Deixeu volar la imaginació!

Aquesta pista conduirà els infants a la primera activitat que consistirà en trobar de forma física el joc “Una aventura emocionant” i les seves indicacions.

Propostes d'activitats: superar una cursa d'orientació, resoldre unes endevinalles, jocs de preguntes i respostes....

3 eix D'ANIMACIÓ



DINAMITZACIÓ DEL JOC

- Primer de tot, fora bo que els infants puguin llegir i comprendre el “el full d’indicacions” .
- Els monitors i les monitores hauran d’animar els infants a trobar en aquest joc un dels objectes, en funció del calendari d’activitats que us suggerim més endavant.
- **Per fer més divertit el camí que porta als objectes, situeu-hi preguntes, petits enigmes, contes** (bibliografia que faci referència a la temàtica)
- Un cop s’arriba a l’objecte, descobrirem la proposta d’activitats que drem a terme els dies vinculats a treballar el bloc de competències.
- Ah i recordeu, sempre podeu donar vida als personatges, l’ambient i l’escenari!

INDICACIONS PER GAUDIR D’UNA AVENTURA EMOCIONANT



ADVERTÈNCIA

Aquest laberint és més que un simple joc. Esteu a punt d’endinsar-vos en una gran aventura, que esdevindrà un viatge **individual i col·lectiu** pel món de les emocions i els sentiments.



DIRECCIÓ DEL LABERINT

Com a la vida, no existeix una única entrada ni una única sortida, i tampoc hi ha un sentit únic per les vostres passes. Podeu moure-us en totes direccions: endavant, endarrere, al costat... **El més important serà allò que aprendreu fent el camí.**



OBJECTIUS

Haureu de descobrir els objectes amagats a l’interior del laberint seguint un ordre concret. Per a esbrinar-ho, haureu de resoldre endivinalles, reptes i molt més!



MIREU MÉS ENLLÀ

Els seus murs i passadissos amaguen secrets, fites, reptes, paranys i una gran paraula oculta! Per a descobrir-ho, caldrà que **mireu més enllà i, potser, que canvieu el vostre punt de vista...**



ENDAVANT!

Confieu en vosaltres i en la força de treball en grup, per explorar tot allò que aquest laberint amaga!

Aprofitem bé el recurs del joc per aprofundir en els valors que planteja la proposta educativa Estima: Posar en el centre la vida, la presència, les cures, els vincles, l’esperança, la resiliència, el bé comú, la Pau.





4

CALENDARI D'ACTIVITATS I REPTES COL·LECTIUS DE L'ESTIMA

4 CALENDARI D'ACTIVITATS I REPTES COL·LECTIUS DE L'ESTIMA

Les activitats de l'Estima conviuen amb totes les altres activitats i projectes que tireu endavant des del vostre projecte educatiu del Temps del migdia.

La proposta educativa Estima planteja que pugueu dedicar uns dies al mes a desenvolupar unes activitats específiques. I, de forma, transversal, impregneu els vostres projectes dels valors de l'Estima.



TRES ACTIVITATS DESTACADES

1

Què sento avui?

És una **pregunta que hauríem de tenir present tots els dies**. És molt important que els infants i joves s'acostumin a reflexionar sobre el seu estat anímic: emocions i sentiments. I tinguin en consideració també, l'estat dels seus companys i companyes. Amb aquest objectiu teniu a l'abast l'activitat de l'**Emocionòmetre**.



2

L'enquesta

Activitat que farem a principis de curs per tal de conèixer el grau de benestar que senten els nostres infants i joves.




3

Els reptes col·lectius

Són activitats de denúncia i sensibilització que fem tots els centres de forma simultània al voltant d'unes temàtiques. Durant els propers dos cursos desenvoluparem:

- Curs 2023-2024:
 - Els Drets de l'infant.
 - El repte del SILENCI
- Curs 2024-2025
 - Els Drets de l'infant.
 - El repte de la GRATITUD

CALENDARI PRIMER CURS DE LA PROPOSTA EDUCATIVA ESTIMA

		PERSONATGE, OBJECTE I COMPETÈNCIA	PROPOSTA D'ACTIVITATS
Primer trimestre	Octubre	Consciència emocional i regulació emocional 	Presentació eix animació
	Novembre		10- Dia Salut Mental Enquesta "com em sento?"
	Desembre		20 N. Repte col·lectiu: Drets dels infants
Segon Trimestre	Gener	Autoconeixement i autoestima 	Bloc activitats relacionades amb Brúixola
	Febrer		Repte col·lectiu: El silenci
	Març		
Tercer Trimestre	Abril	Relacions interpersonals 	Bloc activitats relacionades amb el mocador.
	Maig		
	Juny		

