



# EL VALOR DE LA GRATITUD



# ESTIMA

Una proposta educativa  
**per celebrar la vida!**

2024 Fundesplai. [www.fundesplai.org](http://www.fundesplai.org)

Aquest document forma part del repositori CoFRE (Conservem per al Futur Recursos Electrònics) – Biblioteca de Catalunya

<https://fundesplai.org/estima>

---

**AUTORIA:** Comissió Pedagògica de Fundesplai. Aquest document és un annex de la proposta educativa Estima.

---

**Disseny:**

Logotip: [eva@niugrafic.com](mailto:eva@niugrafic.com)

Il·lustradors: [@chrissthechameleon](https://twitter.com/chrissthechameleon)  
i [@Aitor Gonzalez Serrano](https://twitter.com/AitorGonzalezSerrano) [@Goseartee](https://twitter.com/Goseartee)

Quadern: [elvallenc@tinet.org](mailto:elvallenc@tinet.org)



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial 3.0 Espanya de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, distribució, comunicació pública i creació d'obres derivades sempre que se'n citi l'autoria i no se'n faci un ús comercial.

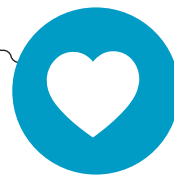
# ÍNDEx



**1**  
PRESENTACIÓ



**2**  
PINZELLADA  
CONCEPTUAL



**3**  
METODOLOGIA



1

# PRESENTACIÓ

謝謝

gràcies

*gracias*

Дякую

شكرا

له تاسو مننه

grazas

merci

obrigada

thank you

GRAZIE

eskerrik asko



La proposta educativa Estima, iniciada durant el curs 2023-2024, té com a objectiu desenvolupar les competències socioemocionals dels infants i joves perquè aprenguin a establir una relació de benestar i creixement amb ells mateixos, amb les altres persones i amb l'entorn. També busca crear una comunitat més empàtica, col·laborativa i conscient de les necessitats de tothom.

En aquest segon curs del programa, seguim treballant els continguts generals de la proposta i aprofundim en

el **valor de la gratitud**. La gratitud, com a eix central del curs, ens permetrà explorar com el reconeixement i l'apreciació de les experiències diàries poden contribuir a una vida més satisfactòria.

El propòsit és que els infants i joves no només **aprenguin a valorar les coses** que els succeeixen i desenvolupin la capacitat de transmetre aquesta apreciació als altres, sinó que també aprenguin a **afrontar els reptes quotidians amb més optimisme i resiliència**.

# 1 PRESENTACIÓ



## OBJECTIUS EDUCATIUS GENERALS



Sensibilitzar sobre la importància del valor de la gratitud.



Acompanyar els infants i joves a desenvolupar la capacitat d'expressar gratitud, amb un/a mateix i en les relacions quotidianes.



Integrar pràctiques de gratitud en el projecte del centre que afavoreixin la convivència i el benestar.



## 2 PINZELLADA CONCEPTUAL

- LA GRATITUD, EL VALOR QUE HO TRANSFORMA TOT
- 6 BONDATS DE LA GRATITUD
- COM EDUCAR EN LA GRATITUD
- UN INFANT AGRAÏT...



Si ensenyem als nostres petits i petites ciutadanes a **apreciar les coses de manera natural**, seran més receptius a allò que el món els pugui oferir; fins i tot a què puguin aprendre de les seves famílies, professorat, amistats, de la societat i de la natura, **creant una espiral ascendent de sentiments positius** que generarà més gratitud en el món.



## 2 PINZELLADA CONCEPTUAL

# LA GRATITUD, EL VALOR QUE HO TRANSFORMA TOT

Quina va ser l'última vegada que vas donar les gràcies als altres pel que fan i pel que són? Quina va ser l'última vegada que et vas agrair algun aspecte de tu mateix/a? . En Ciceró, el filòsof romà, deia que “La gratitud no és tan sols la més gran de les virtuts, sinó la mare de totes les altres virtuts”, i en Sèneca, un altre gran filòsof, afirmava que “és necessari fer tot el possible per augmentar la nostra gratitud”. Aquests dos savis, que van viure fa més de 2000 anys, coneixien bé el poder transformador de la gratitud.

La gratitud, sentir agraïment, **és molt més que dir “gràcies”**. El seu valor rau a reconèixer i **apreciar les coses que la vida ens dona**, tant les petites com les grans. És una actitud que **ens ajuda a tenir una visió més optimista, a enfortir les nostres relacions i a millorar el nostre benestar emocional**. Quan practiquem la gratitud, valorem el suport de les altres persones i les experiències que ens resulten agradables, però també ens ajuda a reconèixer les lliçons valuoses en moments difícils. A més, la gratitud ens connecta amb el present i ens recorda la importància d'enfocar-nos en el que tenim més que en allò que pensem que ens falta.

I encara més, estudis científics han demostrat que quan expressem i rebem gratitud de forma conscient, **el sistema de recompensa del cervell allibera els neurotransmissors del “benestar”** com la dopamina i la serotonina, que augmenta la sensació de plaer i regula els estats d'ànim, i l'oxitocina, que promou l'afecte i redueix l'ansietat. Així doncs, podem dir que practicar la gratitud amb regularitat té un efecte profund en el nostre benestar i en la societat en general.





# 6 BONDATS DE LA GRATITUD

Podem considerar la gratitud com una emoció, un valor, una actitud i una pràctica que pot tenir un impacte significatiu en la nostra vida. Ens ajuda de moltes maneres i ens **aporta molts beneficis que milloren tant**

**la nostra salut emocional com les nostres relacions socials.** A continuació, teniu sis bondats de la gratitud i com ens poden ajudar:



1

## RESILIÈNCIA EMOCIONAL

La gratitud ens ajuda a valorar els moments difícils com a oportunitats de creixement. Aquesta perspectiva ens fa més capaces de superar les adversitats i augmentar la nostra capacitat d'adaptació i recuperació.

2

## OPTIMISME

Practicar la gratitud ens permet percebre la vida amb més positivitat i confiança. Ens anima a apreciar el que tenim per sobre del que pensem que ens falta, fomentant una actitud més optimista.

3

## AUTOESTIMA

La gratitud ens ajuda a valorar les nostres pròpies qualitats i èxits. A més, ens permet apreciar el suport i els èxits de les altres persones, creant un entorn on ens sentim valorats i respectats. Això pot millorar significativament la nostra autoestima i la nostra autoconfiança.

4

## MILLORA LA CONVIVÈNCIA

Ser agraïdes ens ajuda a valorar les experiències i els esforços dels altres. Aquesta actitud fomenta valors com l'empatia, el reconeixement i la generositat, que són essencials per a una bona convivència.

5

## AMISTATS MÉS FORTES

La gratitud ens ajuda a sentir-nos estimats i estimades i a tenir una millor disposició cap a les persones que ens valoren. Per això, reconèixer i expressar gratitud envers els nostres amics i amigues reforça els vincles.

6

## ENTORN AFECTIU

Quan expressem gratitud de manera regular, fomentem un ambient més càlid i acollidor. Això no només millora les nostres relacions personals, sinó que també contribueix a clima general de benestar. En un entorn així, és més probable que ens sentim respectades i valorades.

## 2 PINZELLADA CONCEPTUAL

# COM EDUCAR EN LA GRATITUD

Com podem ensenyar els infants a ser persones agraïdes? Quines estratègies educatives afavoreixen el desenvolupament d'aquest valor? El psicòleg i professor Jeffrey J. Froh<sup>1</sup>, reconegut pels seus estudis en el camp de la psicologia positiva, destaca algunes estratègies que poden ser efectives:



### SER MODELS DE GRATITUD I GENEROSITAT

Els infants aprenen sobre ells mateixos, sobre el món que els envolta i sobre com comportar-se **observant i imitant les persones que tenen a prop**. Veure els adults expressar gratitud i actuar amb generositat, l'acte de donar sense esperar res a canvi, ajuda els infants a interioritzar aquests valors i a aplicar-los en la seva vida. Aquesta imitació i aprenentatge constant contribueixen al seu desenvolupament emocional i social, fent-los més empàtics i conscients de la importància de ser agraïts i generosos.



### DONAR LES GRÀCIES MÉS SOVINT

Infondre l'**hàbit de donar les "gràcies"** en situacions quotidianes, com quan se'ls ofereix alguna cosa o quan reben ajuda d'altres. Ensenyar els infants a apreciar que els qui els ajuden tenen en compte les seves necessitats.



**Reconèixer amb sinceritat les coses que fan els infants, per petites que siguin, i agraïm-los l'esforç que hi ha posat.**

**Una bona estratègia perquè la generositat sigui més autèntica i efectiva és que els infants utilitzin les seves millors qualitats per ajudar als altres.**



### ENSENYAR A VALORAR

Explicar als infants com les accions dels altres els ajuden a estar bé. Per exemple, parlar de com els monitors i les monitores preparen les activitats o com les seves famílies es preocupen per ells.



### POSAR ATENCIÓ EN PER QUÈ PASSEN COSES BONES I QUI LES FA POSSIBLES

Això ajuda a ser conscients de l'ajuda que rebem dels altres. Per aplicar aquesta estratègia, un adult o un infant pot parlar de les experiències agradables que ha tingut durant el dia (o la setmana) i pensar sobre per què han passat.

<sup>1</sup> Froh, J.J.; Bono, G. (2016). *Educar en la gratitud*. Madrid. Ediciones Palabra.



## APRENDRE A GESTIONAR LES EMOCIONS DESAGRADABLES

Cal acompanyar **a resoldre els conflictes amb calma i a posar nom a les seves emocions i sentiments**. La frustració i la ira són incompatibles amb la disposició cap a la gratitud, perquè les emocions negatives solen centrar la nostra atenció en les causes d'aquestes experiències. D'aquí la importància **d'ajudar-los a reinterpretar les situacions i ensenyar-los que els sentiments desagradables són part de la vida** i que sempre hi ha alternatives



## FOMENTAR LA RESILIÈNCIA EMOCIONAL

Això implica desenvolupar la capacitat per **veure les dificultats com a oportunitats de creixement personal**. Abraçar tant els moments bons com els difícils. Significa ajudar els infants a tenir confiança en el procés de superació i a percebre els errors no com a fracassos, sinó com a oportunitats per millorar i aprendre coses noves.



Mirar el món amb ulls d'agraïment, centrant-nos en les coses senzilles de la vida, com la bellesa de la natura o els moments agradables amb les persones que estimem.



Una manera eficaç d'acompanyar els infants en aquest procés és animar-los a **reflexionar sobre les seves experiències**, especialment les més difícils. Una bona pràctica és **escriure** aquestes reflexions i, després d'un temps, revisar-les plegats. Això permet als infants veure el seu propi progrés, reconèixer com han crescut i quines habilitats han desenvolupat. A més, aquest exercici reforça la idea que el creixement emocional és un procés continu i que cada experiència, bona o dolenta, contribueix a la seva formació i fortalesa.

## 2 PINZELLADA CONCEPTUAL

# UN INFANT AGRAÏT...



### Valora les petites coses

Sap apreciar els petits regals de la vida, com un somriure, un dia assolellat, o un moment compartit amb la seves amistats i família.

### Mostra Empatia

Té la capacitat de posar-se en el lloc dels altres i reconèixer els esforços i sacrificis que fan per ell. Això el porta a ser més respectuós amb els sentiments dels altres.

### Expressa Apreciació

Un infant agraït no dubta a dir "gràcies" de manera sincera quan rep ajuda, regals o gestos amables. Aquesta expressió d'agraïment es converteix en una part natural de la seva comunicació diària.

### Practica la Generositat

Un infant agraït sovint està disposat a compartir el que té, ja sigui el seu temps, joguines o capacitats. Entén que la generositat és una forma de mostrar agraïment.

### Manté una actitud optimista

Enfronta els reptes i busca el costat positiu de les situacions. Aquesta perspectiva li permet desenvolupar resiliència i fortalesa emocional.

### Participa d'accions altruistes

Fa coses sense esperar res a canvi, com ajudar a un company o companya, implicar-se en accions solidàries o simplement deixar una noteta per animar algú. Aquests actes reforcen els sentiments de gratitud i empatia.

# METODOLOGIA

♥ EIX D'ANIMACIÓ

♥ ORIENTACIONS PER A IMPLEMENTAR  
LA PROPOSTA EDUCATIVA AL CENTRE

♥ CALENDARI D'ACTIVITATS I REPTES COL·LECTIUS



Gràcies onades  
Per moure'm la barca  
Sé que en el fons  
Tot està en calma



Cançó "Gràcies" de l'Eduard Canimas



### 3 METODOLOGIA

# EIX D'ANIMACIÓ: L'OMBRA D'UN GRAN ARBRE

En **Roc**, **La Rajae** i **la Lluna** són els personatges que aquest curs continuaran acompanyant-nos amb la proposta educativa Estima.

Com recordareu, en Roc és un noi de 12 o 13 anys a qui li agrada fer esport, cosir i personalitzar la seva roba. La Rajae, és una nena de 10 anys que li encanta llegir, fantasiejar amb històries i sempre duu una llibreta on escriu els seus pensaments i idees. I la Lluna, que ara té 8 anys, és una apassionada de la natura i la muntanya.

A més, tenim **el joc del laberint** on poden aparèixer misatges i reptes que conviden els infants a participar de les activitats.



## EL CONTE

Enguany, **per introduir el tema de la gratitud**, hem incorporat un nou recurs: **el conte "L'ombra d'un gran arbre"**.

Aquest conte comença amb una situació quotidiana en un espai de menjador on un grup de nens i nenes es queixen constantment de tot. Un dels seus

companys els proposa convertir-se en exploradors i exploradores per trobar motius per sentir-se agraïts.

És llavors quan apareix **l'arbre de l'agraïment**, un element simbòlic que els recorda com els petits actes de gratitud poden transformar la manera de veure el món i millorar el nostre dia a dia.

## L'ARBRE DE L'AGRAÏMENT

L'arbre de l'agraïment pot funcionar com un element de decoració simbòlica per visualitzar la gratitud. Cada vegada que els nens i les nenes troben alguna cosa per agrair, poden afegir una fulla l'arbre. A mesura que es va omplint de fulles, representa el

creixement de la gratitud entre els infants. Aquest arbre no només pot decorar l'espai sinó que també serveix com a recordatori constant de com els petits actes de gratitud poden enriquir la nostra vida i millorar el nostre benestar.

# ORIENTACIONS PER A IMPLEMENTAR LA PROPOSTA EDUCATIVA AL CENTRE

En el segon any de desenvolupament de la proposta educativa **continuarem fent activitats per entrenar les competències socioemocionals**. Aquestes competències no només milloren la qualitat de vida i

el benestar personal dels infants i joves sinó que també tenen un impacte en els centres, perquè influeixen favorablement en el clima i la convivència.

## BLOCS DE COMPETÈNCIES

1

**Consciència emocional:** capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels altres.

2

**Regulació emocional:** capacitat per fer servir les emocions de forma apropiada.

3

**Autonomia emocional:** capacitat per autogenerar emocions adequades. Es relaciona amb l'autoestima, l'actitud positiva, la responsabilitat, l'empatia, etc

4

**Competències socials:** capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones

5

**Competències per a la vida i el benestar:** capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els reptes diaris de la vida.



MODEL PENTAGONAL DE  
COMPETÈNCIES EMOCIONALS.  
ADAPTAT DE BISQUERRA I  
PÉREZ-ESCODA (2007, P.70)

## 3 METODOLOGIA

### COMENCEM PER NOSALTRES

Ajudar els infants a tenir un millor govern de les seves emocions és una tasca que **requereix d'esforç, paciència i entrenament diari**. Aquesta tasca no es limita a moments puntuals sinó que **és un procés continu** que implica l'acompanyament constant dels infants en la seva gestió emocional. És important crear un entorn segur i de confiança on els infants se sentin còmodes per expressar les seves emocions i aprendre a regular-les.

Els **educadors i les educadores som una peça clau** en aquest procés. Per això, **és fonamental que nosaltres** que **practiquem l'autocura i la regulació emocional** per transmetre aquestes competències de manera efectiva als infants. A més, l'establiment d'una relació empàtica i respectuosa amb els nens i les nenes crea una base sòlida per al desenvolupament de les competències socioemocionals.



### Bons hàbits que fan màgia

- ♥ **Acollim els infants amb un bon somriure:** un somriure transmet seguretat, confiança i els fa sentir valorats i benvinguts. Un somriure sincer pot trencar barreres i crear un ambient positiu i acollidor.
- ♥ **Reconeguem els esforços i èxits per petits que ens semblin:** celebrar-los fomenta la seva autoestima i els anima a seguir millorant.
- ♥ **Parlem-los amb un to adequat i mostrem afecte a través de la paraula i els gestos:** evitem els crits, les desqualificacions ofensives i les paraules dures. Mostrar afecte a través de paraules amables i gestos tendres, com una abraçada o un copet a l'esquena, reforça els vincles i promou un bon ambient.
- ♥ **Escoltem activament els infants:** l'escolta activa implica mantenir el contacte visual, assentir amb el cap i fer preguntes que demostrin que tenim atenció plena en ells i elles.
- ♥ **Evitem avançar-nos:** animem els infants a prendre decisions i a resoldre els conflictes per si mateixos. És una bona manera de fomentar el pensament crític i la capacitat de resolució de problemes.
- ♥ **Preguntem-los com se senten:** parlar sobre les emocions i els sentiments i com el seu comportament pot afectar als altres és essencial per al desenvolupament de les competències socioemocionals.



Les activitats són importants, però **la manera com ens relacionem diàriament amb els infants és fonamental**. La qualitat de les interaccions quotidianes amb els infants influeix profundament en la seva autoestima, confiança i capacitat per gestionar les emocions i establir relacions saludables.



## AVALUEM I PLANIFIQUEM

### REVISIÓ I REFLEXIÓ DE L'ANY ANTERIOR

- ♥ Quines competències vam treballar el curs passat?
- ♥ Quines activitats i estratègies vam implementar?
- ♥ Quines àrees de millora tenim ?

### PLANIFICACIÓ I ORGANITZACIÓ

- ♥ Definim els objectius per aquest segon any a partir de les necessitats detectades en l'avaluació.
- ♥ Elaborem un calendari d'activitats.

## 3 METODOLOGIA



### ACTIVITATS

Podeu trobar **totes les propostes d'activitat desenvolupades al web de la proposta educativa Estima**. Aquestes propostes són només un punt de partida; és important que cada equip les adapti a les necessitats específiques del seu grup.

#### Classificació per competències socioemocionals

Hem **classificat les activitats en diferents blocs de competències socioemocionals** per facilitar-ne la selecció i adaptació. Això permet als equips educatius trobar fàcilment les activitats més adequades per treballar les habilitats necessàries en cada moment. Les activitats estan dissenyades per fomentar àrees com la consciència emocional, l'empatia, la regulació emocional, l'autoconeixement, les competències socials, i altres aspectes clau del desenvolupament socioemocional.

#### Activitats relacionades amb la gratitud

Les activitats **identificades amb la icona d'una mà** són les propostes relacionades amb **l'eix de la gratitud**. Aquestes activitats estan pensades per

ajudar els infants a experimentar els beneficis emocionals de la gratitud.

Una proposta troncal i transversal a aquest eix serà l'elaboració d'un Diari de la gratitud. Aquest diari permetrà als infants escriure o dibuixar de manera regular coses per les quals estan agraïts.

#### Planificació de les activitats del curs

Per planificar un **itinerari d'activitats al llarg dels tres trimestres del curs, us recomanem que escolliu un mínim de dues propostes per a cada competència socioemocional**. Aquesta selecció hauria de tenir en compte les necessitats del grup i l'objectiu general del programa educatiu.

Suggerim que pugueu **dedicar entre una i dues sessions al mes** i que els infants estiguin informats del programa. D'aquesta manera aconseguirem el seu compromís i participació activa.

Aquesta planificació mensual també facilita l'assimilació progressiva i contínua de les competències socioemocionals, contribuint al desenvolupament integral dels infants al llarg del curs.

## GRAELLA D'ACTIVITATS

COMPETÈNCIES SOCIOEMOCIONALS			
Consciència i regulació emocional	Autoconeixement i autoestima	Relacions interpersonals saludables	Accions pel benestar emocional
<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Mil i una forma d'expressar gràcies 🖐️</li> <li>♥ Diari de la gratitud 🖐️</li> <li>♥ Relaxació amb gratitud 🖐️</li> <li>♥ Fotografies de gratitud 🖐️</li> <li>♥ Sento, penso, faig 🖐️</li> <li>♥ Respiro, acompanyo, agraeixo 🖐️</li> <li>♥ Les meves pors 🖐️</li> <li>♥ Quin estrès si no veus 🖐️</li> <li>♥ El tapís protector de la ira 🖐️</li> <li>♥ Emocionòmetre</li> <li>♥ La vareta màgica</li> <li>♥ Tira el dau</li> <li>♥ Memory de les emocions</li> <li>♥ Dòmino de les emocions</li> <li>♥ Come cocos de les emocions</li> <li>♥ La Berta i les ulleres de visió empàtica</li> <li>♥ La gran fàbrica de les paraules</li> <li>♥ El pot de les emocions</li> <li>♥ La catifa de les emocions</li> <li>♥ El mirall de les emocions</li> <li>♥ Termòmetre emocional</li> <li>♥ El rellotge de les emocions</li> <li>♥ Acarona'm</li> <li>♥ Mandales</li> <li>♥ El pot de la calma</li> <li>♥ El passadís de les emocions</li> <li>♥ Activitats de relaxació</li> <li>♥ Sento el meu cos</li> <li>♥ Escoltem-nos</li> <li>♥ El mirall de les emocions</li> <li>♥ Així és el meu cor</li> <li>♥ Qui és qui?</li> <li>♥ Calendari d'advent ESTIMA</li> <li>♥ Els Críters</li> <li>♥ Creuem el riu</li> <li>♥ Gimcana de les emocions</li> <li>♥ Pica paret de les emocions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Persones agraïdes 🖐️</li> <li>♥ Fortaleses i oportunitats 🖐️</li> <li>♥ Eines per a millorar 🖐️</li> <li>♥ Tòxics fora 🖐️</li> <li>♥ La flor de l'amistat</li> <li>♥ El barret dels somnis</li> <li>♥ Què ens transmet aquesta cançó</li> <li>♥ El/la protagonista</li> <li>♥ Paleta de les emocions</li> <li>♥ Quadern de les emocions</li> <li>♥ Qui soc? Qui ets?</li> <li>♥ Mirall, mirallet...</li> <li>♥ Calendari d'advent ESTIMA</li> <li>♥ 14 curtmetratges per l'educació emocional</li> <li>♥ Espai de llum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Pedres de gratitud 🖐️</li> <li>♥ La carta màgica de l'agraïment 🖐️</li> <li>♥ El llibre de les paraules màgiques 🖐️</li> <li>♥ El vol de la gratitud 🖐️</li> <li>♥ La capseta de les gràcies 🖐️</li> <li>♥ La caixa de la meua vida</li> <li>♥ Regalem somriures</li> <li>♥ Bingo de les emocions</li> <li>♥ Passadís de les emocions</li> <li>♥ 14 curtmetratges per l'educació emocional</li> <li>♥ Com m'he sentit</li> <li>♥ Ho dic o ho penso</li> <li>♥ Calendari d'advent ESTIMA</li> <li>♥ Guia de Jocs cooperatius en moviment.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Repte col·lectiu Gràtitud a pams! 🖐️</li> </ul>



## 3 METODOLOGIA



@goseantee

### REpte COL·LECTIU GRATITUD A PAMS!

Dins de l'apartat **d'accions pel benestar emocional** hi trobareu el repte col·lectiu "Gratitud a pams". Els reptes col·lectius són activitats de sensibilització social basades en la metodologia de l'Aprenentatge i Servei (ApS) que **apleguen els infants i joves dels espais i espais educatius del migdia durant un període concret**, arreu del territori i de forma simultània.

Proposem que els infants i joves, **a partir del segon trimestre del curs**, es mobilitzin per **realitzar petits gestos** que millorin la vida dels altres, fomentant una cultura de gratitud i apreciació a la seva comunitat, incloent **altres grups del seu centre o col·lectius del barri**. Aquestes accions poden incloure moltes activitats diverses, com escriure cartes d'agraïment, ajudar en tasques comunitàries, organitzar una diada de jocs o un espectacle, entre d'altres. L'objectiu és augmentar el benestar emocional individual i enfortir els vincles comunitaris.

De manera gràfica, poden **deixar constància de les accions a través d'una decoració de mans** que, a mode de cadena, es penjarà del sostre del centre,

per representar la **connexió i el suport mutu** entre tots els infants. Així, **es crearà un record visual i tangible dels esforços col·lectius per fomentar els valors de la gratitud i la solidaritat**. Com més llarga sigui aquesta cadena, més evident serà la participació i l'impacte positiu de les accions realitzades.

**Cada mà decorada representarà una acció de gratitud o un gest solidari**, i es podrà decorar amb missatges, dibuixos o noms de persones a les quals s'ha ajudat o agrait. La creació d'aquesta cadena **permetrà als infants veure físicament el resultat de les seves accions i sentir-se part d'un moviment col·lectiu més gran**. I a més, servirà com a **inspiració contínua** per a tots els nois i les noies, recordant-los diàriament la importància de la gratitud i la solidaritat.

També serà important **organitzar un acte de cloenda del repte** on es presentin les activitats (a partir d'una exposició fotogràfica per exemple), i es faci una valoració de l'experiència. És important celebrar el compromís i la dedicació de tots els infants implicats en el repte "Gratitud a Pams."

# CALENDARI D'ACTIVITATS I REPTES COL·LECTIUS

Per planificar el **calendari d'activitats i reptes col·lectius del curs**, aquí teniu una **orientació** que podeu seguir. A mode d'exemple, hem fet una

selecció d'activitats per treballar competències socioemocionals per a nois i noies a partir dels 8-9 anys.

		COMPETÈNCIA	PROPOSTA D'ACTIVITATS
PRIMER TRIMESTRE	Setembre/ Octubre	<b>Consciència emocional i regulació emocional</b>	Introduïm l'eix d'animació: recuperem els personatges, Apareix el conte de l'arbre de l'agraïment
			Activitat: Mil i una forma d'expressar gràcies
			Activitat: Respiro, acompanyo, agraeixo
			Activitat: Diari de la Gratitude
	Novembre	<b>Autoconeixement i autoestima</b>	20 N. Activitats relacionades amb el Repte col·lectiu del <b>Drets de l'Infant</b>
	Desembre		Activitat: Tòxics fora! Activitat: Calendari d'Advent Estima
SEGON I TERCER TRIMESTRE	Gener	<b>Relacions interpersonals saludables i Accions pel benestar</b>	Desenvolupament del Repte <b>Gratitude a Pams</b>
	Febrer		
	Març		
	Abril		
	Maig		Acte de cloenda del repte



**Fundesplai**  
Fundació Catalana de l'Esplai