

EL PODER DE LA MENT: COM EM SENTO?

CONTEXTUALITZACIÓ

Aquest curs 2023-24 el tema de l'escola és el PODER DE LA MENT. A partir d'una pluja d'idees, l'alumnat de les classes de quart va decidir fer el projecte de curs centrant-se en l'eix del benestar personal. Per arribar a conèixer el concepte de benestar es va treballar les emocions. Es va portar a terme a partir de reflexions grupals de les quals van sorgir les definicions de les emocions.

OBJECTIUS

- Identificar i definir algunes emocions.
- Prendre consciència de l'estat d'ànim.
- Participar activament en dinàmiques de relaxació.
- Situar-se a la línia del benestar.
- Aprendre a gestionar les emocions.



METODOLOGIA

La metodologia d'aquest projecte de curs s'ha basat en:

- Converses en gran grup per compartir coneixements, reflexions i vivències.
- Dinàmiques de relaxació.
- Treball individual i col·lectiu.



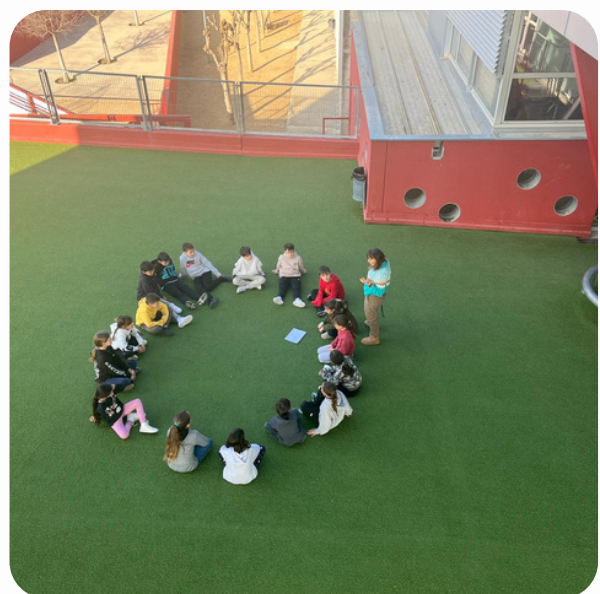
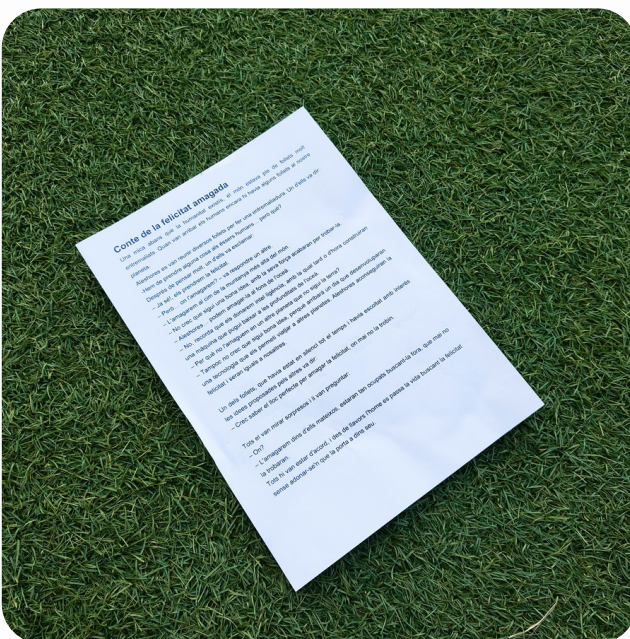
EL PROJECTE

A través d'aquest projecte hem posat nom a algunes emocions i les hem recollit en un llibret. L'activitat inicial va ser fer una reflexió personal sobre què és una emoció i si hi ha emocions positives i negatives. Vam fer una conversa grupal per posar en comú les diferents opinions de l'alumnat. Vam posar-nos d'acord per elaborar una definició de la paraula emocions i es va arribar a la conclusió que no hi ha emocions bones o dolentes i que totes són vàlides.

Cada sessió ens vam dedicar a parlar i reflexionar sobre una emoció. L'alumnat va compartir pensaments i experiències personals. De cada emoció es va elaborar una definició i es va il·lustrar amb un dibuix. Totes les emocions es van recollir en un Llibret de les emocions personal.

D'altra banda, per poder gestionar-les adequadament vam portar a terme dinàmiques per poder expressar l'estat d'ànim. També, vam elaborar la línia del benestar on els i les alumnes poden expressar com es senten.

La finalitat del projecte ha estat identificar les nostres emocions i gestionar-les per aconseguir el benestar.



PRODUCTE FINAL

Aquest projecte té dos productes finals :un individual i un col·lectiu.

El producte individual consisteix en elaborar un llibret de les emocions treballades a classe. A cada pàgina del llibret escrivim la definició de l'emoció i realitzem un dibuix que la representi.

El producte col·lectiu és la línia del benestar. Aquesta consisteix en 4 rectes col·locades verticalment que representen 4 nivells d'estat d'ànim: malament, una mica malament, bé i genial. Cada alumne té una foto seva que la situa en el nivell de com se sent en aquell moment. Es pot canviar de nivell lliurement en funció dels canvis emocionals.

