

PLA D'ACCIÓ TUTORIAL ESO

ÍNDEX

0.	GESTIÓ DEL DOCUMENT I CONTROL DE CANVIS.....	3
1.	INTRODUCCIÓ:.....	4
2.	OBJECTIUS GENERALS:.....	4
3.	METODOLOGIA:.....	5
4.	ACTIVITATS:.....	6
4.1.	Per al seguiment individual:.....	6
4.2.	Per al seguiment grupal:.....	6
5.	AVALUACIÓ:.....	8
6.	TEMPORITZACIÓ:.....	8
6.1.	Atenció grupal:.....	8
6.2.	Atenció individual:.....	8
7.	PROGRAMACIÓ ACTIVITATS GRUPALS:.....	9
7.1.	Bloc I: ACOLLIDA.....	9
7.2.	Bloc II: CREIXEMENT PERSONAL.....	14
7.3.	BLOC III : HABILITATS SOCIALS.....	23
7.4.	BLOC IV: COEDUCACIÓ.....	33
7.5.	BLOC V: SALUT.....	41
7.6.	BLOC VI: INTERCULTURALITAT.....	52
7.7.	BLOC VII: AVALUACIÓ.....	59
8.	ANNEXOS:.....	60

0. GESTIÓ DEL DOCUMENT I CONTROL DE CANVIS

GESTIÓ DEL DOCUMENT		
ELABORAT	REVISAT	APROVAT
Director: Adrià Pérez	Equip Directiu	Director: Adrià Pérez
Data: 15/10/2011	Data : 03/11/2011	Data: 21/12/2011

CONTROL DE CANVIS		
NÚM. REVISIÓ	DATA	DESCRIPCIÓ DE LA MODIFICACIÓ
1.0	15/10/2011	Creació del document amb format de Qualitat

1.INTRODUCCIÓ:

L'acció tutorial, que comporta el seguiment individual i col·lectiu dels alumnes, ha de contribuir al desenvolupament de llur personalitat i els ha de prestar l'orientació de caràcter personal, acadèmic i, si escau, professional que els ajudi a assolir la maduresa personal i la integració social. Per facilitar a les famílies l'exercici del dret i el deure de participar i d'implicar-se en el procés educatiu de llurs fills, els centres han d'establir els procediments de relació i cooperació amb les famílies previstos a la carta de compromís educatiu, i els han de facilitar informació sobre l'evolució escolar i personal de llurs fills

2.OBJECTIUS GENERALS:

1. Elaborar una programació per l'Àrea de Tutoria
2. Generar un espai de treball en equip del professorat que té encomanades les tasques de tutoria.
3. Oferir a l'alumnat un espai específic dins de l'horari escolar per treballar la integració personal i social i per l'orientació escolar i professional.
4. Treballar preferentment i de forma explícita continguts procedimentals i actitudinals especialment importants per la integració de l'alumnat al Centre i a la societat, i el seu èxit en els estudis i en els seus compromisos socials.
5. Orientar l'alumnat en les opcions acadèmiques i professionals que han d'anar portant a terme en aquesta etapa.
6. Coordinar l'acció del professorat de cada grup d'alumnes.
7. Fer una coordinació amb la família per establir col·laboracions concretes o pautes pel seguiment del procés.

3. METODOLOGIA:

▪ Amb l'alumnat:

1. Tots els cursos tindran dins de l'horari escolar una hora dedicada a l'àrea de tutoria.
2. Durant l'hora de tutoria grupal es desenvoluparà el programa establert en el pla del curs. Quan les activitats de tutoria ho requereixin, l'àrea de tutoria podrà ocupar tota la jornada escolar.
3. La metodologia estarà adaptada a les necessitats concretes dels alumnes del grup corresponent, podent se desenvolupar, dins de cada Unitat Didàctica, activitats que responguin a la diversitat d'estils d'aprenentatge, interessos, capacitats, etc...
4. Es potenciarà el treball cooperatiu dins de l'aula i les activitats seran preferentment pràctiques ,funcionals, d'aplicació directa als interessos i necessitats dels alumnes.
5. L'espai per dur a terme les activitats serà dins de l'aula, tot i que podran fer-se fora de la mateixa, sempre que ho requereixin les necessitats del grup o de l'activitat concreta.
6. En les hores que els tutors tinguin disponibles per l'atenció individual, podran treure de l'aula un alumne/a del seu grup per a tenir amb ell/a una entrevista, sempre que es consideri oportú.

▪ Amb els pares:

1. Els tutors/es atendran de forma individualitzada a les famílies en els temps establerts per aquesta funció. Aquests temps hauran de ser comunicats a les famílies al començament de curs. La iniciativa de la trobada podrà ser tant del propi tutor/a com de la família, pensant sempre en afavorir el procés d'evolució del alumne/a.
2. El tutor/a es reunirà amb el grup de pares al començament de curs, a fi d'afavorir un coneixement inicial mutu, i sempre que al llarg del curs ho cregui convenient.

▪ Amb els professors:

1. El tutor/a coordinarà de manera continuada i sistemàtica la resta de l'equip docent del seu grup, per poder realitzar el seguiment individual i grupal dels alumnes del seu grup.

4. ACTIVITATS:

4.1. PER AL SEGUIMENT INDIVIDUAL:

▪ **Amb l'alumnat:**

1. Entrevistes personals amb els/les alumnes
2. Recollida d'informació dels incidents que puguin estar relacionats amb cada alumne/a i cerca de respostes positives davant de situacions de conflicte.
3. Coordinació del procés d'integració de l'alumne/a a través de les diferents àrees i activitats docents que es desenvolupen en el Centre.

▪ **Amb els pares:**

1. Entrevistes periòdiques amb els pares de cada alumne/a
2. Informació dels resultats de la preavaluació i l'avaluació acadèmica de l'alumne/a.
3. Contactes telefònics i/o personals sempre que la situació de l'alumne/a ho requereixi.

▪ **Amb els professors:**

1. Recollida sistemàtica d'informació sobre el procés realitzat per l'alumne/a respecte a cada àrea del currículum.
2. Coordinació de les decisions conjuntes respecte a algun alumne/a, en aquelles situacions que ho requereixin.
3. Coordinació i seguiment de les decisions preses en les juntes d'avaluació.
4. Coordinació de les respostes d'atenció a la diversitat.

4.2. PER AL SEGUIMENT GRUPAL:

▪ **Amb els alumnes:**

1. Es portaran a terme les activitats programades en les Unitats Didàctiques.

▪ **Amb els pares:**

1. Reunió amb el grup de pares al inici de curs a fi de :
 - facilitar un contacte i coneixement entre el tutor/a i els pares dels alumnes
 - informar-los sobre qüestions pràctiques de normativa i funcionament del Centre i programació i organització el curs.
 - informar-los sobre aspectes concrets en la manera de portar a terme la tutoria: seguiment de l'alumne/a, entrevistes,...
2. Reunió amb el grup de pares al llarg del curs, sempre que la marxa del curs ho requereixi, amb el fi de comentar les incidències corresponents i intentar d'implicar-los en el procés positiu de seguiment dels seus fills.

▪ **Amb els professors:**

1. Reunions amb l'equip docent al menys un cop per trimestre a fi de :
 - Coordinar estratègies d'aprenentatge de procediments i actituds comunes a totes les àrees.
 - Coordinar aspectes d'organització i funcionament del grup d'alumnes dins de l'aula.
 - Analitzar les problemàtiques que vagin sortint en el grup i buscar conjuntament solucions i arribar als consensos necessaris respecte a les decisions a prendre.
2. Sessions trimestrals d'avaluació:
 - Anàlisi del procés seguit pel grup respecte als objectius proposats conjuntament.
 - Presa de decisions respecte a la marxa del grup.

▪ **Amb la resta de tutors/es:**

Reunions mensuals de seguiment de les activitats de tutoria grupal i de planificació d'activitats conjuntes

5. AVALUACIÓ:

En la majoria dels casos les activitats d'avaluació estaran enquadrades dins la programació de forma ordinària.

De manera puntual es planteja una avaluació a la meitat i l'altra al final del curs, amb la finalitat de revisar de forma global la marxa del programa.

6. TEMPORITZACIÓ:

6.1. ATENCIÓ GRUPAL:

- Amb alumnes: una hora
- Amb pares: al inici de curs i sempre que el procés del grup ho requereixi
- Amb professors/es: al menys una al trimestre

6.2. ATENCIÓ INDIVIDUAL:

- Dues hores setmanals per entrevistes amb l'alumnat, els pares i el professorat.

7.PROGRAMACIÓ ACTIVITATS GRUPALS:

7.1. BLOC I: ACOLLIDA

Temporització: 4 sessions

OBJECTIUS
1.- Possibilitar que l'alumne trobi el seu lloc en el Centre i en concret en el seu curs, des d'una actitud de participació i respecte. 2.- Conèixer dades dels companys del seu grup. 3.- Fer valoracions positives dels companys. 4.- Formular la pròpia normativa per la classe. 5.- Familiaritzar-se amb el Centre, professors i amb el grup. 6.-Prendre consciència de les primeres « rutines » i « obligacions » del nou Centre. 7.-Motivar als alumnes sobre la importància d'aprendre a relacionar-se, dialogar, participar...en grup 8.-Informar als alumnes sobre la programació que al llarg del curs es desenvoluparà en les hores de tutoria. 9.-Crear un espai d'interrelació i millor coneixement dels alumnes en grup. 10.- Informar als alumnes de les característiques de Centre i del funcionament i la normativa que el regeix. 11.-Prendre consciència de la necessitat de l'existència de normes socials per viure en societat. prenent com a referència l'aula en quan a petit grup social. 12.-Que l'alumne faci amb serietat i responsabilitat l'elecció del Delegat del Grup 13.-Conscienciar als alumnes de la necessitat de viure en societat prenent com a referència l'aula en quant a petit grup social.

CONTINGUTS

- 1.- L'horari de classes i el professorat de les matèries
- 2.- Les normes de convivència de l'escola (Normativa Organització i Funcionament).
- 3.- La programació de la tutoria. La fitxa de tutoria
- 4.- El contracte de convivència.
- 5.- Reflexió sobre el curs passat. Objectius pel nou curs
- 6.- Els interessos i les preferències del grup classe
- 7.- Elecció delegat/da. Les funcions del delegat/da.
- 8.-Altres càrrecs dins el grup classe (material, llums, pissarra...)
- 9.- Qüestionari d'hàbits i tècniques d'estudi.
- 10.- Criteris avaluació: curs i diferents matèries.

METODOLOGIA

L'activitat 1 està programada per treballar el primer dia de curs en el moment de la recepció dels alumnes. La resta d'activitats es treballaran en tres sessions consecutives i durant l'hora de tutoria grupal

ACTIVITATS BLOC I ACOLLIDA

Tots els cursos

SESSIÓ 1a:

Acollida:

1.-El tutor es presenta als alumnes i aquestos a la vegada es van presentant: nom, breu biografia, gustos, afeccions,... (primer curs).

JOC: "Ens presentem": el tutor diu el seu nom, l'alumne que estigui a la dreta dirà el nom del tutor i el seu propi, el tercer diu el nom dels dos primers i el seu... i així successivament fins que l'últim diu el nom de tots i el seu propi. Si algú s'equivoca haurà de dir el nom de tots al final.

El professor/a tutor/a explicarà al grup:

- L'horari que tindran
- Les assignatures que formen el currículum del curs
- El professorat que impartirà cada matèria
- El funcionament del curs: avaluacions, treballs a casa, crèdit de síntesis, matèries optatives,...
- Els alumnes prenen nota de totes les dades omplint les fitxes adjuntes.
- S'obrirà un diàleg amb la finalitat que els alumnes puguin preguntar tots els dubtes que tenen respecte al funcionament del curs.

Acompanyats pel tutor/a, els alumnes faran una visita al centre i a totes les seves dependències

Material: Annex Bloc I activitat 1: Horari i relació professorat

2.- Explicació per part del tutor/a de:

- Importància de la classe de tutoria per la marxa del curs.
- Programació que es seguirà.
- Fer entendre als alumnes que no es tracta de passar l'estona si no de complir uns plantejaments importants per al seu aprofitament general

Obrir un diàleg amb els alumnes per clarificar tot l'exposat anteriorment

Complimentar la fitxa de tutoria i el Contracte de convivència

Material: Annex bloc I activitat 1: Fitxa tutoria i Contracte convivència

3.- Aquesta activitat es farà a través d'una dinàmica de diàleg obert amb el grup, de manera que a partir d'una explicació del professor, els alumnes puguin preguntar tot allò que vulguin saber.

El Tutor/a explicarà detalladament el Funcionament del Centre i allò que la normativa indica en la Normativa d'Organització i Funcionament del Centre. Es presentarà no com una amenaça, si no com una necessitat per la convivència i funcionament general.

Es donarà a cada alumne un full en blanc per què escriguin el que recordin de cada un dels punts de la normativa: assistència, puntualitat, disciplina,...Després, en grups petits, se'ls donarà una còpia de la síntesis de la normativa per què comparin i comentin. Es donarà oportunitat de diàleg als alumnes per què preguntin, comentin, etc

Material: Annex Bloc I Activitat 1 Recull normes del NOF

4.-Explicarem als alumnes l'activitat i la finalitat de la mateixa.

Cada alumne de manera individual proposarà una sèrie de normes que ajudin a fer millor la convivència del grup.

En situació de petit grup es recolliran les propostes de millora de la convivència que es creguin més efectives.

S'exposaran al total de la classe les conclusions dels grups i amb consens extraurem les que es valorin més positives

Es confeccionarà un recull de les normes de convivència aprovades que la majoria pensi que han de ser posades en pràctica i serà exposat al tauló d'anuncis

El tutor/a proposarà de confeccionar uns cartells que diguin: "Jo critico, jo proposo, jo felicito", on els alumnes puguin opinar assertivament sobre les conductes dels companys, professors, etc.

Material: Recull normes classe

SESSIÓ 2a:

Coneixem els nostres interessos i preferències:

Explicarem als alumnes què són els interessos i els camps en que valorarem aquestos (acadèmic, temps lliure, personal).

Individualment els alumnes contestaran el qüestionari d'interessos.

Farem grups de 4/5 alumnes i amb els resultats dels qüestionaris ompliran la taula número 1. un membre del grup farà les funcions de secretari i serà l'encarregat/da de recollir les dades a la taula 1

Posarem els resultats en comú amb tot el grup classe i omplirem la taula número 2. Extraurem les conclusions oportunes.

Confeccionarem un llistat amb els temes escollits per als alumnes com més interessants per tractar a tutoria

Material: Annex bloc I Activitat 2

SESSIÓ 3a:

Elecció delegat/da:

Explicar l'activitat als alumnes:

L'activitat va encaminada a que els alumnes després d'un petit debat sobre les funcions que ha de portar a terme el Delegat del Grup, escullin de forma responsable, el company o companya que considerin que pugui portar a terme aquestes funcions amb eficàcia i responsabilitat.

El tutor/a ha d'exposar la importància que té per la classe el que escullin un Delegat bo o dolent.

Dividir la classe en grups de 6-7 alumnes i demanar-los que escriguin les funcions més importants que ha de portar a terme el Delegat (15 minuts). S'escollirà un Secretari de cada grup, encarregat de recollir les funcions del Delegat que els membres el grup exposin.

Posada en comú: cada grup, a través del seu Secretari, exposa quines són, segons ells, les principals funcions d'un Delegat. El Tutor/a o un alumne/a van anotant a la pissarra les aportacions de cada grup (15 minuts).

El Tutor/a completa les aportacions amb allò assenyalat en el NOF del Centre.

Votació per l'elecció del Delegat/da.

Material: Annex bloc I Activitat 3 Funcions delegat/da. Acta elecció delegat/da. Paperetes votació

SESSIÓ 4a:

Preparem el curs:

Farem una breu explicació sobre quina és la finalitat dels qüestionaris (aplegar informació sobre l'estat d'una qüestió per tal d'extraure'n una conclusió).

Donarem a conèixer la finalitat del qüestionari d'hàbits i tècniques d'estudi que els alumnes contestaran (conèixer millor els teus hàbits d'estudi i com utilitzes les tècniques d'estudi i a partir dels resultats saber quines aspectes de les seves tècniques d'estudi han de rectificar o millorar).

Els alumnes contestaran individualment el qüestionari i del resultat en trauran les conclusions pertinents. Es poden comentar en gran grup els diferents resultats

Els alumnes escriuran en la graella d'actituds davant l'estudi aquelles actituds o situacions d'estudi que creguin que es poden millorar segons allò que han contestat en el qüestionari

Passarem a omplir de manera conjunta la graella dels criteris d'avaluació i de recuperació de matèries (generals i específics per matèries).

Material: Annex bloc I activitat 4: qüestionari d'hàbits i tècniques d'estudi, criteris d'avaluació de les diferents matèries.

7.2. BLOC II: CREIXEMENT PERSONAL

Temporització: 4/6 sessions

OBJECTIUS

- 1.- Obtenir una imatge ajustada i positiva de sí mateix/a, augmentant la seva autoestima i les seves habilitats d'autoconeixement, sentint-se millor amb un mateix i valorant l'etapa adolescent que està vivint.
- 2.- Entendre "qui són les altres persones, què pensen, què senten...", valorant la diversitat i adoptant els instruments bàsics per a conèixer-se millor, l'escolta activa, l'observació i el fer preguntes.
- 3.- Controlar i dirigir la seva vida, percebre i exercitar la seva eficàcia personal, com també créixer en autonomia, afavorint una presa de decisions el més lliure i responsable possible davant la varietat de situacions de la vida que es presenten.
- 4.- Identificar-se a sí mateix com a coprotagonista de les relacions que s'estableixen amb les altres persones, adquirint alguns criteris per analitzar i millorar-ne la qualitat i valorar-les com a necessàries per al seu equilibri i desenvolupament personal.
- 5.- Comunicar-se i relacionar-se valorant adequadament les situacions, entenent els diferents punts de vista i interessos de les persones implicades, tendint a la cooperació i solidaritat, com també progressar en l'adquisició d'habilitats i recursos per a encarar situacions i problemes de relació interpersonal

METODOLOGIA

Les activitats estan pensades per treballar-les durant una sessió de tutoria grupal. Es programen un total de quatre activitats per quart curs d'ESO i de sis per la resta de cursos. De cada activitat el tutor/a podrà treballar prèviament la teoria en la "Guia de salut i desenvolupament personal" de que disposa el centre

ACTIVITATS BLOC II CREIXEMENT PERSONAL

CURS: 4t ESO

SESSIÓ 1a:

Com està la nostra autoestima: Omplir individualment el qüestionari i després corregir-ho amb les indicacions de la segona part . Posada en comú sobre les dificultats d'omplir el qüestionari, la relació de la puntuació obtinguda de com creuen que està la seva autoestima i les conseqüències d'una alta o baixa autoestima; després es pot treballar les claus per a millorar l'autoestima. **Material:** Annex bloc II Activitat 1 (4t ESO) Llibre: *Qui sóc jo?*.

SESSIÓ 2a:

Sentiments i actituds cap a les altres persones: Reflexionar sobre els diferents sentiments experimentats cap a altres persones. En petits grups expressar el tipus de sentiments experimentats i discutir quins semblen favorables i quins desfavorables per al coneixement de les altres persones. Posada en comú.

En gran grup expressar vivències positives i negatives de les altres persones. Els meus amics i amigues, la meua família, el meu grup escolar, el meu barri o ciutat. Analitzar quins factors influeixen en aquestes vivències, quins elements les provoquen i quin tipus de comportament tendeixen a produir. **Material:** Annex bloc II Activitat 2 (4t ESO) Llibre *Els/les altres*

SESSIÓ 3a:

Resolguem els nostres problemes: De la llista de problemes adjunta, en petit grup els alumnes marcaran 10 que els preocupin especialment. Es fa una posada en comú i s'extreuen els cinc problemes que més preocupen a la classe. Treballarem la solució d'aquests problemes seguint els passos següents.

- Concretar el problema
- Enumerar possibles solucions al problema
- Valorar les conseqüències d les diferents alternatives proposades.
- Escollir una solució

Material: Annex bloc II Activitat 3 (4tESO). Llibre: *Controlo la meva vida*.

SESSIÓ 4a:

Com funciona el grup: Es tracta d'identificar i entendre aspectes relacionat amb el grup. El tutor/a planteja que una part de la classe treballi en la resolució d'un segrest. Es dona entre 30 i 40 m i després es demana la resolució. Dos o tres alumnes faran d'observadors amb la fitxa de l'annex II. Es fa una posada en comú del funcionament del grup (tímid/a, agressiu/va, obstinat/da,...)

Material: Annex bloc II Activitat 4 (4t ESO). Llibre *Relacions interpersonals*

ACTIVITATS BLOC II CREIXEMENT PERSONAL

CURS: 3r ESO

SESSIÓ 1a:

Els meus valors: El professor/a exposa el contingut de la introducció de l'act 1 . Agafant la fitxa "Llista de valors" cada alumne/a assigna una puntuació de l'1 al 10 a cada un dels elements que s'hi inclouen. També se en poden afegir altres que no hi siguin recollits i que siguin importants. L'exercici ha de reflectir els que siguin més importants per a ells/elles a la vida.

En el grup gran cada un va dient les tres coses a les que ha donat més puntuació. S'anoten a la pissarra els elements junt amb les puntuacions que s'han assignat. Al final, es sumen les puntuacions de cada element de manera que es vegi quins són els valors que predominen al grup. Es pot fer, en la posada en comú, una anàlisi recollint les diferències entre els nois i les noies. Després es discuteix les raons que cada un té per valorar més uns elements o uns altres.

El meu projecte de vida: Es tracta de treballar les seves prioritats, les coses més importants de la seva vida de forma individual i amb la ajuda de la fitxa "El teu últim any de vida". En petits grups, cada qual comunica a la resta com passaria el seu últim any. Intergrup: resum i conclusions

Material: Annex bloc II Activitat 1 (3rESO) Llibre *qui sóc jo?*

SESSIÓ 2a:

L'escolta activa i empàtica: Cada alumne llegeix individualment l'act 2 i tria el model de comportament que més s'adapti a la seva forma habitual de fer. En petits grups es discuteixen avantatges i inconvenients de cada un dels casos. Posada en comú en que s'explicaran les característiques dels comportaments que indiquen escoltar i no escoltar. Es pot llegir el text "Escolta'm per favor" i contestar individualment les preguntes del final.

Material: Annex bloc II Activitat 2 (3r ESO) Llibre *El/les altres*

SESSIÓ 3a:

La presa de decisions: En gran grup es dóna i es comenta l'act 3 "Pistes per prendre decisions". En petits grups es dóna la fitxa "Els problemes d'en Joan Manel" i es proposa una discussió seguint les preguntes. Posada en comú: s'anoten les solucions que cada grup ha proposat i es discuteixen. Es proposa al grup la pregunta: "És aquesta situació freqüent? Acostuma a produir-se entre vosaltres? Com ho resoleu?"

Material: Annex bloc II Activitat 3 (3rESO). Llibre: *Controlo la meva vida*

SESSIÓ 4a:

Les expectatives recíproques de l'amistat: Individualment es van omplint les fitxes A i B de l'activitat 4. Es comparen els resultats i es fa una posada en comú de les opinions dels alumnes.

En petit grup es treballa la fitxa C

Material: Annex bloc II Activitat 4 (3rESO). Llibre: *Relacions interpersonals*

SESSIÓ 5a:

Comunicació assertiva: De forma individual es llegeix el cas de l'activitat 5 i es reflexiona sobre les diferents respostes. S'analitzen en petit grup i es discuteixen avantatges i inconvenients de cada una de les respostes. Posada en comú. El tutor/a explica les característiques de cada un dels models de comportament: passiu, agressiu, i assertiu.

Material: Annex bloc II Activitat 5(3rESO). Llibre: *Em comunico millor*

SESSIÓ 6a:

Conflictes de grup: Entre tots fareu cinc grups. Cada grup analitzarà una situació de les que es proposen a continuació. Contestareu les preguntes de l'activitat 6.

Cada grup exposarà a la classe la situació estudiada, l'anàlisi que ha fet el grup i les possibles solucions que es poden donar.

Material: Annex bloc II Activitat 6 (3r ESO)

ACTIVITATS BLOC II CREIXEMENT PERSONAL

CURS: 2n ESO

SESSIÓ 1a:

M'estimen i estimo: Es tracta de que l'alumne prengui consciència del paper important que

juguem unes persones en l'autoestima dels altres. El tutor/a escriu a la pissarra la frase següent: *"Cada un és una persona valuosa i mereix un respecte de la resta"* Després es dirigeix als alumnes dient alguna cosa com: *"Aquesta frase significa la nostra autoestima. Cada vegada que algú ens menysprea, infravalora, critica no constructivament, etc, la nostra autoestima es deteriora una miqueta i pot arribar a deteriorar-se molt"*.

Després es pot plantejar el cas de l'activitat en resolent les qüestions en petit grup i després en gran grup.

Material: Annex bloc II Activitat 1 (2n ESO). Llibre: *Qui sóc jo?*

SESSIÓ 2a:

Expectatives: Reflexionar individualment l'activitat 2. En petits grups cada un presenta les seves expectatives i es discuteixen assenyalant diferències i semblances. Posada en comú. Es demana als alumnes que pensin individualment les següents qüestions:

- Com t'agradaria què fos el teu/va millor amic/amiga?
- Per què penses que t'agradaria que fos així?

Material: Annex bloc II Activitat 2 (2n ESO). Llibre: *El/les altres*

SESSIÓ 3a:

Analitzar la situació personal: En petit grup i amb l'activitat, s'agrupen els problemes en diferents blocs, intentant extreure quins problemes poden trobar-se en la vida i en el moment present: salut, estudis, família,...En gran grup valorarem quins són els problemes que més els preocupen i podem també, analitzar les diferències entre els problemes que preocupen als nois i els que preocupen a les noies.

Material: Annex bloc II activitat 3 (2nESO). Llibre *Controlo la meva vida*

SESSIÓ: 4a:

L'amistat: Es tracta de reflexionar sobre l'amistat com a relació interpersonal. Cada alumne llegeix una de les definicions de l'amistat i es resolen individualment les qüestions plantejades. Es llegeix el cas exposat en l'activitat B, es contesten en petit grup les diferents preguntes i es passa a fer una posada en comú de tot el grup.

Material: Annex bloc II activitat 4 (2nESO).

SESSIÓ 5a:

Per què tinc aquest problema?: Es reparteix l'activitat 5 "El problema d'en Lluís". Es discuteix en petit grup les preguntes plantejades a la fitxa. Es posen en comú en gran grup les anàlisis realitzades. S'estableixen conclusions.

Material: Annex bloc II activitat 5 (2nESO) Llibre: *Em comunico millor*

SESSIÓ 6a:

Sóc adolescent: El tutor/a fa una breu introducció sobre l'adolescència i els canvis que en ella es produeixen. Es demana als alumnes que de manera individual resolguin el qüestionari. Un cop acabat es fa una posada en comú i es comenta a nivell de gran grup els problemes i dubtes sobre l'adolescència.

També es pot resoldre l'altra activitat sobre el diari de Marta, individualment o col·lectivament.

Material: Annex bloc II activitat 6 (2n ESO)

ACTIVITATS BLOC II CREIXEMENT PERSONAL

CURS: 1r ESO

SESSIÓ 1a:

El meu autoconcepte: S'explica als alumnes els conceptes que apareixen en les fitxes. Es

demana als alumnes que omplin individualment els qüestionaris. Després es comenten en petit grup els casos que es vulguin i després es fa una posada en comú. Claus:

“Ha resultat fàcil omplir el qüestionari?”, “haviem pensat abans en qui som?”, “en algunes d’aquestes àrees no hi havíem pensat mai?”, “alguna “és especialment difícil?”, “alguna ha quedat en blanc?”, “tenim una idea més global de com som?” , “moltes coses negatives?” , “quasi totes positives?”

Material: Annex bloc II activitat 1 (1rESO). Llibre: *Qui sóc jo?*

SESSIÓ 2a:

La nostra visió dels/les altres: El tutor/a, reparteix el grup per parelles. Cada membre de la parella elabora de forma descriptiva i sense jutjar una llista de 10 característiques personals que veu en el seu company/a. A continuació es verbalitza el que s’ha escrit. Al final es comenta si s’han sentit reflectits per la llista de característiques de la seva parella.

SESSIÓ 3a:

Som responsables: Es completa individualment l’activitat 3. En petits grups es comenten les respostes. Analitzar les diferències entre nois i noies amb relació al tipus de tasques de les qual són responsables a casa o a l’escola. Es discuteix en gran grup quin tipus de responsabilitats poden assumir en la seva vida actual i per què, avantatges i inconvenients i dificultats. Elaborar una llista amb tot el grup de les responsabilitats que poden assumir en aquesta edat.

Material: Annex bloc II activitat 3/1rESO) Llibre: *Controlo la meva vida*

SESSIÓ 4a:

Viure en família: Es tracta de conèixer l’estructura del propi nucli familiar i l’existència d’altres models familiars. L’alumne resoldrà de manera individual les activitats corresponents. Es farà una posada en comú de les opinions i actuacions dels diferents membres del grup.

Material: Annex bloc II activitat 4/1rESO)

SESSIÓ 5a:

Col·laborar: Es tracta de remarcar la importància de la col·laboració en els diferents grups que integren la nostra societat (família, escola, esplai...) Els alumne portaran a terme de manera individual les activitats i després es treballaran els resultats en gran grup.

Material: Annex bloc II activitat 5 (1r ESO)

SESSIÓ 6a:

Anem a escenificar conflictes: Es fa una exposició teòrica sobre la resolució de conflictes encarant-ho a la idea de que ningú no hi perd i la negociació com habilitat. Es tria una situació de l'activitat 6 i s'elabora una resposta de negociació com habilitat. Rolplaying a classe simulant la resposta.

Material: Annex bloc II activitat 6 (1r ESO). Llibre: *Em comunico millor*

7.3. BLOC III : HABILITATS SOCIALS

Temporització: 6/7 sessions

OBJECTIUS

- 1.- Reflexionar sobre les relacions interpersonals en l'àmbit escolar i professional
- 2.- Facilitar les relacions interpersonals
- 3.- Identificar comportaments d'altri que poden ser causa de maltracte psicològic
- 4.- Tenir criteri propi i no cedir a les pressions de grup
- 5.- Promoure actituds positives per tal d'eliminar comportaments negatius propis o d'altres companys
- 6.- Controlar les pròpies emocions
- 7.- Aprendre a ser assertiu

CONTINGUTS

- 1.- Habilitats cognitives
- 2.- Valors morals
- 3.- Habilitats socials

METODOLOGIA

Les activitats estan pensades per treballar-les durant una sessió de tutoria grupal. Es programen un total de sis activitats per curs, dues per a cada apartat de continguts, i un qüestionari d'assertivitat que aconsellem passar a l'inici del bloc a primer i tercer curs i a final del bloc a segon i quart curs.

ACTIVITATS BLOC III HABILITATS SOCIALS

CURS: 4t ESO

SESSIÓ 1a:

El que volem: En l'activitat hi ha una introducció a fer a la classe sobre objectius i la metodologia a seguir i el temps a dedicar-hi..

Material: Annex bloc III Activitat 1 (4t ESO)

SESSIÓ 2a:

Les meves prioritats i els altres: En l'activitat hi ha una introducció a fer a la classe sobre el procés de prendre decisions, la metodologia a seguir i el temps a dedicar-hi.

Material: Annex bloc III Activitat 2 (4t ESO)

SESSIÓ 3a:

Dilemes morals: els testimonis de Jehovà: es presenta a tot el grup el dilema moral. Es pregunta al grup què farien ells en el lloc del protagonista del dilema. Són preguntes, la resposta de les quals és sí o no. En aquest primer moment no s'admeten discussions, només sí, no o dubto. Aquesta primera resposta es pot donar a mà alçada o en un paperet anònim.

Si hi ha diferents opinions es fan grups homogenis (5 persones com a màxim) i se'n fan tants com calgui. Se'ls deixa cinc minuts perquè escriguin les raons que tenen per dir sí, o no, o dubto.

A continuació, tots els grups es reuneixen i cadascun llegeix les seves raons. Quan tots han llegit el tutor/a va donant la paraula a tothom que vulgui dir alguna cosa. És la discussió general que pot allargar-se tant com es vulgui.

Material: Annex bloc III Activitat 3 (4tESO)..

SESSIÓ 4a:

Dilemes morals: portar drogues a les palmes: la metodologia és com la de l'activitat anterior.

Material: Annex bloc III Activitat 4 (4t ESO).

SESSIÓ 5a:

Habilitat social: enfrontar-se a l'enuig d'altres persones: quatre moments:

MODELATGE: el mateix educador serà el que ensenyarà a l'alumnat l'habilitat que estem tractant, serà el mateix tutor/a qui farà de model.

INTERPRETACIÓ: tots els membres del grup, un per un, han de sortir a l'escenari (que pot ser el centre de la classe) per assajar l'habilitat que se li acaba de modelar. Per no avorrir-los, després de cinc o sis interpretacions es pot canviar el context a assajar l'habilitat. Si es disposa d'un aparell de vídeo es poden enregistrar les representacions.

CRÍTICA: després de cada representació es fa a cada un una crítica constructiva. Primer es pregunta a tot el grup, recordant que es fixin en les coses negatives però també en els encerts (paraules utilitzades, gestos, to de veu, mirada...). Després és el protagonista qui fa la seva pròpia autocrítica. Per últim el tutor/a dóna la seva opinió el més objectiva possible i se'l anima a seguir treballant aquesta habilitat. Si s'ha enregistrat en vídeo s'acaba visionant la cinta.

GENERALITZACIÓ: els alumnes han de programar a cada sessió, abans de separar-se, com generalitzaran aquesta conducta apresada en situacions de la vida quotidiana.

Material: Annex bloc III Activitat 5 (4t ESO).

SESSIÓ 6a:

Habilitat social: posar-se d'acord: la mateixa metodologia que l'apartat anterior

Material: Annex bloc III Activitat 6 (4t ESO).

SESSIÓ 7a:

Avaluem l'assertivitat: l'alumnat respondrà individualment les preguntes de l'escala i farà la seva posterior correcció i puntuació. Un cop obtinguts els resultats es podran comparar amb els obtinguts a tercer curs d'ESO.

Material: Annex bloc III Activitat 7 (4t ESO). Qüestionari per avaluar l'assertivitat

ACTIVITATS BLOC III HABILITATS SOCIALS

CURS: 3r ESO

SESSIÓ 1a:

Avaluem l'assertivitat: l'alumnat respondrà individualment les preguntes de l'escala i farà la seva posterior correcció i puntuació.

Material: Annex bloc III Activitat 1 (3r ESO). Qüestionari per avaluar l'assertivitat

SESSIÓ 2a:

Com estan les coses? : En l'activitat hi ha una breu introducció sobre el tema i la metodologia a seguir.

Material: Annex bloc III Activitat 2 (3rESO)

SESSIÓ 3a:

Regles o normes: igual que l'activitat anterior.

Material: Annex bloc III Activitat 3 (3r ESO)

SESSIÓ 4a:

Dilemes morals: l'alumne expulsat: es presenta a tot el grup el dilema moral. Es pregunta al grup què farien ells en el lloc del protagonista del dilema. Són preguntes, la resposta de les quals és sí o no. En aquest primer moment no s'admeten discussions, només sí, no o dubto. Aquesta primera resposta es pot donar a mà alçada o en un paperet anònim.

Si hi ha diferents opinions es fan grups homogenis (5 persones com a màxim) i se'n fan tants com calgui. Se'ls deixa cinc minuts perquè escriguin les raons que tenen per dir sí, o no, o dubto.

A continuació, tots els grups es reuneixen i cadascun llegeix les seves raons. Quan tots han llegit el tutor/a va donant la paraula a tothom que vulgui dir alguna cosa. És la discussió general que pot allargar-se tant com es vulgui.

Material: Annex bloc III Activitat 4 (3rESO).

SESSIÓ 5a:

Dilemes morals: l'equip de música: : la metodologia és com la de l'activitat anterior.

Material: Annex bloc III Activitat 5 (3rESO).

SESSIÓ 6a:

Habilitat social: disculpar-se: quatre moments:

MODELATGE: el mateix educador serà el que ensenyarà a l'alumnat l'habilitat que estem tractant, serà el mateix tutor/a qui farà de model.

INTERPRETACIÓ: tots els membres del grup, un per un, han de sortir a l'escenari (que pot ser el centre de la classe) per assajar l'habilitat que se li acaba de modelar. Per no avorrir-los, després de cinc o sis interpretacions es pot canviar el context a assajar l'habilitat. Si es disposa d'un aparell de vídeo es poden enregistrar les representacions.

CRÍTICA: després de cada representació es fa a cada un una crítica constructiva. Primer es pregunta a tot el grup, recordant que es fixin en les coses negatives però també en els encerts (paraules utilitzades, gestos, to de veu, mirada...). Després és el protagonista qui fa la seva

pròpia autocrítica. Per últim el tutor/a dóna la seva opinió el més objectiva possible i se'l anima a seguir treballant aquesta habilitat. Si s'ha enregistrat en vídeo s'acaba visionant la cinta.

GENERALITZACIÓ: els alumnes han de programar a cada sessió, abans de separar-se, com generalitzaran aquesta conducta apresada en situacions de la vida quotidiana.

Material: Annex bloc III Activitat 6 (3r ESO).

SESSIÓ 7a:

Habilitat social: enfrontar-se a les pressions: la mateixa metodologia que l'apartat anterior

Material: Annex bloc III Activitat 7 (3r ESO).

ACTIVITATS BLOC III HABILITATS SOCIALS

CURS: 2n ESO

SESSIÓ 1a:

El que volem : En l'activitat hi ha una breu introducció sobre el tema i la metodologia a seguir.

Material: Annex bloc III Activitat 1 (2n ESO)

SESSIÓ 2a:

Les meves prioritats i els altres: igual que l'activitat anterior.

Material: Annex bloc III Activitat 2 (2n ESO)

SESSIÓ 3a:

Dilemes morals: rom i tabac: es presenta a tot el grup el dilema moral. Es pregunta al grup què farien ells en el lloc del protagonista del dilema. Són preguntes, la resposta de les quals és sí o no. En aquest primer moment no s'admeten discussions, només sí, no o dubto. Aquesta primera resposta es pot donar a mà alçada o en un paperet anònim.

Si hi ha diferents opinions es fan grups homogenis (5 persones com a màxim) i se'n fan tants com calgui. Se'ls deixa cinc minuts perquè escriguin les raons que tenen per dir sí, o no, o dubto.

A continuació, tots els grups es reuneixen i cadascun llegeix les seves raons. Quan tots han llegit el tutor/a va donant la paraula a tothom que vulgui dir alguna cosa. És la discussió general que pot allargar-se tant com es vulgui.

Material: Annex bloc III Activitat 3 (2n ESO).

SESSIÓ 4a:

Dilemes morals: en un país africà: la metodologia és com la de l'activitat anterior.

Material: Annex bloc III Activitat 4 (2n ESO).

SESSIÓ 5a:

Habilitat social: demanar un favor: quatre moments:

MODELATGE: el mateix educador serà el que ensenyarà a l'alumnat l'habilitat que estem tractant, serà el mateix tutor/a qui farà de model.

INTERPRETACIÓ: tots els membres del grup, un per un, han de sortir a l'escenari (que pot ser el centre de la classe) per assajar l'habilitat que se li acaba de modelar. Per no avorrir-los, després de cinc o sis interpretacions es pot canviar el context a assajar l'habilitat. Si es disposa d'un aparell de vídeo es poden enregistrar les representacions.

CRÍTICA: després de cada representació es fa a cada un una crítica constructiva. Primer es pregunta a tot el grup, recordant que es fixin en les coses negatives però també en els encerts (paraules utilitzades, gestos, to de veu, mirada...). Després és el protagonista qui fa la seva pròpia autocrítica. Per últim el tutor/a dóna la seva opinió el més objectiva possible i se'l anima a seguir treballant aquesta habilitat. Si s'ha enregistrat en vídeo s'acaba visionant la cinta.

GENERALITZACIÓ: els alumnes han de programar a cada sessió, abans de separar-se, com generalitzaran aquesta conducta apresada en situacions de la vida quotidiana.

Material: Annex bloc III Activitat 5 (2n ESO).

SESSIÓ 6a:

Habilitat social: escoltar: la mateixa metodologia que l'apartat anterior

Material: Annex bloc III Activitat 6 (2n ESO).

SESSIÓ 7a:

Avaluem l'assertivitat: l'alumnat respondrà individualment les preguntes de l'escala i farà la seva posterior correcció i puntuació. Un cop obtinguts els resultats es podran comparar amb els obtinguts a primer curs d'ESO.

Material: Annex bloc III Activitat 7 (2n ESO). Qüestionari per avaluar l'assertivitat

ACTIVITATS BLOC III HABILITATS SOCIALS

CURS: 1r ESO

SESSIÓ 1a:

Avaluem l'assertivitat: l'alumnat respondrà individualment les preguntes de l'escala i farà la seva posterior correcció i puntuació.

Material: Annex bloc III Activitat 1 (1r ESO). Qüestionari per avaluar l'assertivitat

SESSIÓ 2a:

Com estan les coses? : En l'activitat hi ha una breu introducció sobre el tema i la

metodologia a seguir.

Material: Annex bloc III Activitat 2 (1r ESO)

SESSIÓ 3a:

Regles o normes: igual que l'activitat anterior.

Material: Annex bloc III Activitat 3 (1r ESO)

SESSIÓ 4a:

Dilemes morals: salvar una persona a la platja: es presenta a tot el grup el dilema moral. Es pregunta al grup què farien ells en el lloc del protagonista del dilema. Són preguntes, la resposta de les quals és sí o no. En aquest primer moment no s'admeten discussions, només sí, no o dubto. Aquesta primera resposta es pot donar a mà alçada o en un paperet anònim.

Si hi ha diferents opinions es fan grups homogenis (5 persones com a màxim) i se'n fan tants com calgui. Se'ls deixa cinc minuts perquè escriguin les raons que tenen per dir sí, o no, o dubto.

A continuació, tots els grups es reuneixen i cadascun llegeix les seves raons. Quan tots han llegit el tutor/a va donant la paraula a tothom que vulgui dir alguna cosa. És la discussió general que pot allargar-se tant com es vulgui.

Material: Annex bloc III Activitat 4 (1r ESO).

SESSIÓ 5a:

Dilemes morals: el pescador de perles : la metodologia és com la de l'activitat anterior.

Material: Annex bloc III Activitat 5 (1rESO).

SESSIÓ 6a:

Habilitat social: donar les gràcies: quatre moments:

MODELATGE: el mateix educador serà el que ensenyarà a l'alumnat l'habilitat que estem tractant, serà el mateix tutor/a qui farà de model.

INTERPRETACIÓ: tots els membres del grup, un per un, han de sortir a l'escenari (que pot ser el centre de la classe) per assajar l'habilitat que se li acaba de modelar. Per no avorrir-los, després de cinc o sis interpretacions es pot canviar el context a assajar l'habilitat. Si es disposa d'un aparell de vídeo es poden enregistrar les representacions.

CRÍTICA: després de cada representació es fa a cada un una crítica constructiva. Primer es pregunta a tot el grup, recordant que es fixin en les coses negatives però també en els encerts (paraules utilitzades, gestos, to de veu, mirada...). Després és el protagonista qui fa la seva pròpia autocrítica. Per últim el tutor/a dona la seva opinió el més objectiva possible i se'l anima a seguir treballant aquesta habilitat. Si s'ha enregistrat en vídeo s'acaba visionant la cinta.

GENERALITZACIÓ: els alumnes han de programar a cada sessió, abans de separar-se, com generalitzaran aquesta conducta apresada en situacions de la vida quotidiana.

Material: Annex bloc III Activitat 6 (1r ESO).

SESSIÓ 7a:

Habilitat social: saber elogiar: la mateixa metodologia que l'apartat anterior

Material: Annex bloc III Activitat 7 (1r ESO).

7.4. BLOC IV: COEDUCACIÓ

Temporització: 4/5 sessions

OBJECTIUS

- 1.- Sensibilitzar a l'alumnat de la situació de desigualtat entre nois i noies
- 2.- Corregir les desigualtats de gènere
- 3.- Aconseguir que l'alumnat s'adoni que malgrat els avenços tecnològics aplicats al món domèstic encara és la dona qui posa la mà d'obra
- 4.- Reflexionar sobre les idees i comportaments estereotipats per arribar a un canvi d'actituds
- 5.- Informar sobre el camp de la sexualitat i afectivitat de manera que les diferències que hi pugin haver entre nois i noies no siguin motiu de discriminació
- 6.- Observar i identificar els estereotips de les diferents professions i feines

CONTINGUTS

- 1.- Treball domèstic.
- 2.- Estereotips i publicitat
- 3.- Sexualitat i afectivitat
- 4.- Orientació professional

METODOLOGIA

Es treballarà cada activitat durant una sessió de la tutoria grupal. Segons les característiques de la mateixa i a criteri del tutor/a es treballarà individualment, en petit grup o amb tot el

grup classe. Els últims moments es destinaran a extreure conclusions sobre els temes tractats.

ACTIVITATS BLOC IV COEDUCACIÓ

Curs: 4t ESO. ORIENTACIÓ PROFESSIONAL

SESSIÓ 1a:

Què faries tu si fossis dona? Què faries tu si fossis home? Els nois i noies escriuran en un full la professió que voldrien exercir més endavant.

Els demanarem que imaginin que són del sexe contrari i que escriguin en la part de darrere del full quina professió triarien en cas de ser de l'altre sexe...

Comparem les respostes a la pissarra en dues columnes:

- respostes dels nois corresponents a "si fos noia"
- respostes de les noies corresponents a "si fos noi"

Estudiarem, en petits grups, les diferències que es troben a les llistes

En gran grup farem una posada en comú dels resultats

Material: Annex bloc iV activitat 1 (4t ESO)

SESSIÓ 2a:

Qui és el protagonista? On és? Cada alumne respondrà les quatre primeres preguntes del full de treball.

Discussió en petit grup de les qüestions plantejades a la pregunta núm. 5.

Plantejar, al grup, un anàlisi comparativa de l'espai públic i l'espai privat. Individualment, recollir les conclusions.

Material: Annex bloc IV activitat 2 (4t ESO)

SESSIÓ 3a:

L'itinerari de l'Anna: Lectura de "l'itinerari de l'Anna". Anàlisi individual dels diferents aspectes que incideixen en les decisions de l'Anna.

Treball personal a partir d'algun membre femení de la família. En el cas dels nois podria fer-se d'un home.

Material: Annex bloc IV activitat 3(4t ESO)

SESSIÓ 4a.

Les ofertes de treball: farem grups de 4/5 persones per investigar les ofertes de treball que surten als diaris. L'anàlisi es farà seguint els diferents aspectes que queden recollits en l'activitat 4 (4tESO). Caldrà que cada grup faci redacti un informe final valorant els resultats obtinguts.

Material: Annex bloc IV activitat 4 (4t ESO)

SESSIÓ 5a:

Estudi d'una professió feminitzada. Qui treballa al nostre centre? Observar el quadre i destacar el nivell educatiu amb més presència femenina, tipus d'activitat que comporta i a qui va dirigit el servei.

Es farà un debat a classe en que l'alumnat expressi les seves opinions respecte al tema. També es pot demanar que pensin algunes professions que estan feminitzades.

El tutor/a explica què és un organigrama i els facilita l'organigrama del Centre. Seguint les instruccions de l'activitat 5 l'alumnat elabora i analitza la situació respecte al sexe de les persones que ocupen els diferents càrrecs al Centre. Es farà en petit grup.

Cada grup haurà d'exposar les conclusions a que ha arribat.

Material: Annex bloc IV activitat 5 (4t ESO)

ACTIVITATS BLOC IV COEDUCACIÓ

Curs. 3r ESO. SEXUALITAT I AFECTIVITAT

SESSIÓ1a:

Rols sexuals socials: Individualment es contestaran les preguntes de l'activitat 1 (3rESO) després d'haver fet una primera lectura als dos textos. Es comentaran les respostes en gran grup, s'obrirà un debat i s'extrauran conclusions.

Material: Annex bloc IV activitat 1 (3r ESO)

SESSIÓ 2a:

La sexualitat a altres cultures i a altres èpoques: lectura del text. Treball de les qüestions en petit grup. Debat i conclusions en gran grup i aportacions sobre maneres de viure la sexualitat en altres cultures i altres èpoques.

Material: Annex bloc IV activitat 2 (3r ESO)

SESSIÓ 3a:

Comentari d'un article de diari sobre un cas d'abusos i agressions sexuals: Lectura individual del text. Contestar l'activitat 3 (3rESO). Debat posterior en petit i gran grup.

Material: Annex bloc V activitat 3 (3r ESO)

SESSIÓ4a:

Actituds davant abusos i agressions: L'activitat presenta una sèrie de casos d'abusos i agressions. Caldrà debatre i reflexionar, en petit grup, les possibles actituds a prendre. Després cada grup exposarà a la resta les conclusions.

Material: Annex bloc IV activitat 4 (3r ESO)

SESSIÓ 5a:

Violència domèstica: Cada grup ha de redactar el contingut de la notícia expressada en el titular que els ha facilitat el tutor/a.

Presentació de la notícia per part de cada grup a la resta de la classe. Debat posterior sobre els diferents supòsits plantejats en les notícies .

Material: Annex bloc IV activitat 5 (3r ESO)

ACTIVITATS BLOC IV COEDUCACIÓ

Curs 2n ESO. ESTEREOTIPS I PUBLICITAT

Sessió 1a:

Els estereotips: es demana als alumnes que portin un anunci d'una revista on aparegui un noi o una noia. Demanarem a l'alumnat que pensi adjectius per definir la personalitat del noi/ noia. També demanarem que pensin quins valors volen transmetre cada anunci. Feu un llistat dels adjectius i valors que acompanyen als anuncis amb figures masculines o femenines.

Material: Anuncis diversos i Annex bloc IV activitat 1 (2nESO)

SESSIÓ 2a:

Quins anuncis de televisió t'agraden més? Realització de l'enquesta entre l'alumnat del Centre. Buidatge en tants per cent de les dades i la seva posterior valoració (per parella). Presentació de les dades mitjançant gràfics.

Posada en comú i posterior reflexió sobre els resultats tot incident en quins trien els nois i quins les noies. Relacionar els gustos amb els estereotips.

Material: Annex bloc IV activitat 2 (2nESO)

SESSIÓ 3a:

Bellesa física i estereotips: Farem que l'alumnat, individualment, busqui entre els anuncis de revistes, propaganda de les bústies, els diaris... tot allò que apel·li a la necessitat de tenir una determinada figura .

Col·lectivament analitzaran quin mitjans ens proposen per aconseguir-ho, a qui van adreçats i quins recursos són utilitzats.

Tot seguit, reflexionarem sobre la seva relació amb la salut i concretament amb la nutrició i els perills que pot comportar intentar acostar-se a la imatge estereotipada.

Material: Diferents anuncis en paper i Annex bloc iV activitat 3 (2nESO)

SESSIÓ 4a:

Fem de publicistes: Demanarem a l'alumnat que, per parelles, triïn un valor que creguin que val la pena transmetre i difondre.

Proposarem que elaborin un anunci tenint en compte tots els elements anteriorment treballats: música, colors, símbols, eslògans,...

S'exposarà a la resta de companys els treballs realitzats. Valoració col·lectiva dels treballs resultants.

Material: Annex bloc IV activitat 4 (2nESO)

SESSIÓ 5a:

Els estereotips als contes populars: farem grups de 5/6 alumnes. Cada un triarà un conte

popular: La Caputxeta Vermella, La Blancaneus,...

Després de fer la lectura els demanarem que pensin adjectius per definir els protagonistes masculins i femenins.

Farem una llista dels adjectius per les protagonistes femenines i una altra per als protagonistes masculins.

Proposarem veure el video "La Bella i la Bèstia2. A continuació farem un col·loqui sobre els comportaments masculins i femenins que hi apareixen. Apuntarem les conclusions

Material: Contes populars, video "La Bella i la bèstia" i Annex bloc IV activitat 5(2nESO)

ACTIVITATS BLOC IV COEDUCACIÓ

Curs: 1r ESO. TREBALL DOMÈSTIC

SESSIÓ 1a:

Qui ha d'estudiar? Lectura col·lectiva del text. Respondre les qüestions que es presenten en petit grup. Posada en comú de les respostes i formulació de conclusions

Material: Annex bloc iV activitat 1 (1rESO)

SESSIÓ 2a:

El Julià i la seva família: Llegir, individualment, el text i contestar les preguntes.

Formar grups de $\frac{3}{4}$ alumnes procurant que hi hagi els dos sexes i debatre les respostes.

Anotar a la pissarra les respostes dels diferents grups fent dues columnes: una amb les respostes teòriques i l'altra amb allò que realment fem a diari.

Material: Annex bloc IV activitat 2 (1rESO)

SESSIÓ 3a:

Doble jornada: realitzar per parelles les activitats que es proposen. Posada en comú i anàlisi de la situació de la dona treballadora.

Material: Annex bloc iV activitat 3 (1rESO)

SESSIÓ 4a:

Organització familiar: llegir la fitxa. Cada alumne triarà una opció i defensarà el perquè de la seva tria. Posada en comú i debat.

Material: Annex bloc iV activitat 4 (1rESO)

SESSIÓ 5a:

Qui fa que? Cada alumne afegirà dalt de la graella el nom de les persones que viuen a casa. Posaran una creu a la casella que correspongui segons qui normalment fa la tasca.

Comptabilitzar els resultats i fer-ne percentatges, gràfiques, murals,...

Material: Annex bloc iV activitat 5 (1rESO)

7.5. BLOC V: SALUT

Temporització: 5/6 sessions

OBJECTIUS

- 1.- Desenvolupar els hàbits de salut en l'alumnat
- 2.- Fomentar que el noi/noia assumeixi el control i la responsabilitat de la seva salut.
- 3.- Desenvolupar en l'alumnat estils de vida saludables.

CONTINGUTS

- 1.- Educació vial i accidents
- 2.- Sexualitat i afectivitat
- 3.- Drogodependències
- 4.- Alimentació i cura del nostre cos

METODOLOGIA

Es treballarà cada activitat durant una sessió de la tutoria grupal. Segons les característiques de la mateixa i a criteri del tutor/a es treballarà individualment, en petit grup o amb tot el grup classe. Els últims moments es destinaran a extreure conclusions sobre els temes tractats.

ACTIVITATS BLOC V SALUT

Curs: 4t ESO.

SESSIÓ 1a:

Identificar risc d'accidents de tràfic: s'entrega l'activitat 1. Els alumnes va dient, per ordre, diferents situacions que suposin un risc d'accident. Es recullen diferenciant: risc com a vianants i risc com a conductors. En petits grups, enumerem els riscos per ordre d'importància, segons diferents criteris (quins afecten més a la nostra salut...).

Posada en comú. Recollir els motius de la jerarquització, analitzant sobre quins factors poden actuar i quins factors poden dependre més d'altres persones o del medi. Factors que poden aparèixer junts i augmenten el risc (cansament + boira...), com poden actuar en situacions desfavorables: carreteres en mal estat, boira...

Material: Annex bloc V Activitat 1 (4t ESO)

SESSIÓ 2a:

Investigant els accidents de tràfic: Fer un estudi sobre els accidents de tràfic que han passat durant l'últim any en el nostre poble o ciutat. Classificar el nombre de víctimes (morts, ferits greus o lleus), segons diferents grups d'edat. Analitzar les causes.

En petits grups i amb l'activitat 2, s'analitzen algunes frases relacionades amb la circulació de vehicles. Elaborar un decàleg de normes que puguin disminuir el risc de viatjar en cotxe, en bici o en moto. Posada en comú, resum i conclusions.

Material: Annex bloc V Activitat 2 (4t ESO)

SESSIÓ 3a:

Algunes dades entorn els accidents: El grup visiona el DVD. El tutor/a divideix la classe en cinc subgrups i es reparteix l'activitat 3. Els demana que es fixin en un fragment d'una de les

afirmacions que apareixen en el vídeo juntament amb la gràfica 1 sobre “Causa de mort per grup d’edat”. Cada grup ha de comentar i escriure quines pensen que són les tres causes més importants d’aquestes morts en accidents de trànsit (ex: velocitat, falta de pràctica, consum d’alcohol, consum de drogues,...).

Un membre de cada grup llegeix en veu alta i el professor va anotant els resultats a la pissarra per tenir una visió general de les opinions dels alumnes. És interessant al mateix anar confeccionant aquesta llista propiciar el debat entre l’alumnat per justificar quines causes poden ser més importants i quines no tant.

A continuació se’ls demana que es fixin en els gràfics 2,3,4,5 i que responguin les preguntes que els segueixen.

Material: Annex bloc V Activitat 3 (4t ESO)

SESSIÓ 4a.

Por i adrenalina juntes: Es reparteix l’activitat 4 i es demana que observin les vinyetes on apareixen un grup de joves acostant-se a un control d’alcoholèmia.

Es convida a tota la classe a reflexionar al voltant d’aquest tema contestant una sèrie de preguntes:

- Us han fet algun cop un control d’alcoholèmia? Què vareu sentir? Per què’ estàveu nerviosos esperant el resultat?
- Sabíeu si el conductor havia begut? Per què vareu pujar al cotxe’
- Creieu que són importants aquests tipus de controls? Per què?
- Quines conseqüències del consum d’alcohol coneixeu a l’hora de conduir?

Es demana als alumnes que es fixin en les dues darreres vinyetes i que reflexionin al voltant d’aquesta figura (conductor alternatiu) i que pensin els avantatges i desavantatges que pot suposar a l’hora de sortir de festa. Es demana que aixequin la mà els que utilitzaran el sistema de conductor alternatiu i per quins motius ho faran.

El tutor/a demana a tota la classe que defineixin la paraula **adrenalina**. A continuació caldrà que pensin i expliquin situacions personals, vivències en que hagin experimentat el gust de l’adrenalina (parcs atraccions...)

Estan d’acord amb la frases d’Ivan Corretja que apareix al full de treball?

A continuació hi ha una llista de factors de risc i els alumnes els han d’anar ordenant de major a menor risc. Al costat han d’escriure quin perill o conseqüència pot portar cada risc a

l'hora de conduir.

Finalment es poden comparar els llistats i fer una sola llista única.

Material: Annex bloc V Activitat 4 (4t ESO)

SESSIÓ 5a:

Et pot passar a tu!!!: El tutor/a fa la pregunta "Quines tipologies de costos hi ha darrere d'un accident?" Després de la pluja d'idees, el grup classe es divideix en cinc subgrups i es reparteix l'activitat 5 on apareixen unes imatges del DVD i demana als alumnes que les relacionin amb el concepte que representen.

Cada grup treballa un dels costos a través de l'exercici que proposa l'activitat 5.

- Costos policials i serveis d'emergència
- Costos mèdics i hospitalaris
- Costos de seqüeles
- Costos del capital humà
- Costos materials

Cada grup ha d'omplir les dades que manquen del quadre corresponent per aconseguir una xifra total del tipus de cada cost.

A continuació es proposa de fer el càlcul dels costos dels accidents més recents que hi ha hagut a la ciutat.

Es demana als alumnes que expliquin si tenen alguna experiència propera d'accidents de trànsit i se'ls convida a que reflexionin al voltant del dany moral que ha suposat a les persones del seu entorn.

- Poden desenvolupar la vida com la que tenien abans de l'accident?
- Com és i com era la vida laboral de l'accidentat i de la seva família?
- Com són les conductes davant la conducció? Han canviat? Per què?

Material: Annex bloc V Activitat 5 (4t ESO)

SESSIÓ 6a:

Pacte social per la seguretat viària: El tutor lliura l'activitat 6 i demana als alumnes que mirin la imatge del Director General de la FIA Foundation, David Ward i llegeixin la frase que l'acompanya. A continuació se'ls diu que imaginin que formen part de l'equip de treball de la FIA per elaborar iniciatives que busquin la reducció dels accidents de trànsit entre els joves.

Es divideix la classe en cinc grups. Cada grup té un rol diferent: joves, publicistes, polítics, famílies i autoescoles

Cada grup ha de llegir l'anunci que els correspon de l'activitat 6 i que proposin cinc mesures per reduir l'accidentalitat entre els joves.

Per acabar cada grup presenta les seves mesures i aquestes són votades per tots els participants des del seu rol. Caldrà veure quines mesures són ben acollides per tota la comunitat i quines generen més polèmica.

Material: Annex bloc V Activitat 6 (4t ESO)

ACTIVITATS BLOC V SALUT

Curs. 3r ESO. SEXUALITAT I AFECTIVITAT

SESSIÓ 1a:

Pluja d'idees i enquesta: Realització i recull d'una pluja d'idees sobre el que suggereix la paraula SEXUALITAT a l'alumnat de manera anònima.

Es dona als alumnes els fulls amb l'enquesta que es contestarà de forma individual i anònima.

El tutor/a recollirà i registrarà les respostes.

Material: Annex bloc V Activitat 1 (3r ESO)

SESSIÓ 2a:

Activitats sobre el coneixement del propi cos i dels canvis de la pubertat: De manera individual, l'alumnat realitzarà les diferents activitats relatives a. els canvis fisiològics i actitudinals en la pubertat, la higiene personal i genital i els coneixement dels genitals masculins i femenins.

Material: Annex bloc V Activitat 2 (3r ESO)

SESSIÓ 3a:

Orientacions sexuals: Es llegirà el text i es contestaran les preguntes que l'acompanyen. Es farà el mateix amb la cançó. Debat en gran grup.

Material: Annex bloc V Activitat 3 (3r ESO)

SESSIÓ 4a:

Anticonceptius: L'alumnat anirà realitzant les diferents activitats, individualment. Posada en comú.

Es podria planificar la visita a un centre de Planificació Familiar o bé la visita d'una persona assessora al Centre.

Material: Annex bloc V Activitat 4 (3r ESO)

SESSIÓ 5a:

L'embaràs no desitjat: Es portarà a terme el joc de rol segons les instruccions de l'activitat

5 de l'annex bloc V

Material: Annex bloc V Activitat 5 (3r ESO)

SESSIÓ 6a:

Malalties de transmissió sexual: Visionar un vídeo. Contestar les preguntes del full d'activitat

Material: Annex bloc V Activitat 6(3r ESO). Vídeo "La vida alegre"

SESSIÓ 7a:

Cert o fals: Llegir les afirmacions del full d'activitats; contestar si es considera cert o fals i dir el perquè.

El tutor/a ha de recollir les respostes i després realitzar un debat a classe per acabar de desemmascarar mites i tabús que existeixen en les relacions sexuals

ACTIVITATS BLOC V SALUT

Curs 2n ESO. DROGODEPENDÈNCIES

Sessió 1a:

Què sabem de les drogues: Fem una pluja de idees en la que els alumnes van dient

diferents drogues que coneixen i coses que coneixen al respecte, es poden anar anotant.

El/la docent farà una explicació participada en que s'aclareixen conceptes de : efecte, dependència física i psíquica, tolerància,...(veure teoria sobre el tema)

L'alumnat respondrà el qüestionari sobre drogues i que un cop acabat es pot analitzar en gran grup.

Material: Annex bloc V Activitat 1 (2n ESO)

SESSIÓ 2a:

Enquesta sobre el tabac: L'alumnat respondrà a l'enquesta sobre el tabac farà l'autocorrecció i donarà algunes raons per fumar o no fumar.

Material: Annex bloc V Activitat 2 (2n ESO)

SESSIÓ 3a:

Informacions sobre el tabac: El tutor/a donarà informació sobre el tabac: composició, efectes, que en diu la Llei,...

Material: Annex bloc V Activitat 3 (2n ESO)

SESSIÓ 4a:

El meu primer cigarret per poc em mata: L'alumnat reflexionarà sobre un cas . Es llegirà amb tot el grup el cas i després cada un respondrà unes preguntes i portarà a terme unes reflexions. Per acabar farem una posada en comú.

Material: Annex bloc V Activitat 4 (2n ESO)

SESSIÓ 5a:

Diversos punts de vista: l'alumnat assumirà el rol de diferents personatges i hauran de raonar per què actuar d'una manera o d'una altra. Es portarà a terme en situació de gran grup.

Material: Annex bloc V Activitat 5 (2n ESO)

SESSIÓ 6a:

Confecció d'un adhesiu: cada alumne/a dissenyarà un adhesiu en contra del tabac. Entre tots escollirem el que més agradi i el repartirem a tota la resta del centre. També el podem anar enganxant en llocs visibles per a tothom.

Material: propi

ACTIVITATS BLOC V SALUT

Curs: 1r ESO. SALUT I ESTILS DE VIDA

SESSIÓ 1a:

Salut i models de vida sana: Es treballa en petits grups sobre aquestes preguntes de l'activitat 1. Posada en comú per a recollir les aportacions, comentar el concepte de salut i els factors que la determinen, els estils de vida, les formes de vida sana.

Material: Annex bloc V Activitat 1 (1rESO)

SESSIÓ 2a:

La higiene personal: En petits grups discutir i arribar a un acord sobre hàbits d'higiene que considereu necessaris per a estar bé i la freqüència que considereu necessària per a cada un d'ells. Treballar en petit grup les opinions que apareixen en la fitxa 5A i posada en comú comentant l'anàlisi que n'hagin fet els diferents grups. Omplir individualment la fitxa 5B comentar en gran grup les respostes i elaborar unes normes bàsiques d'higiene. Individualment es pot resoldre la sopa de lletres de la fitxa 5C.

Material: Annex bloc V Activitat 2 (1rESO)

SESSIÓ 3a:

Activitat i descans: Es pregunta als alumnes: Quin tipus d'activitat realitzen?, Quantes hores dormen durant el curs? i Quantes hores dormen quan estan de vacances? Fem una ronda i escrivim el nombre d'activitats que es realitzen i el nombre d'hores de son del grup. Fem una mitjana de cada una d'elles.

En petits grups treballar les preguntes de la fitxa 6. Posada en comú. Recollir i completar les aportacions posant l'accent en les preferències i les necessitats personals i en un respecte dels mateixos.

Material: Annex bloc V Activitat 3 (1rESO)

SESSIÓ 4a:

Alimentació: El professorat farà una breu explicació sobre l'alimentació i substàncies nutritives seguint les pautes de l'annex. L'alumnat ha de fer un autoregistre del aliments que mengi durant una setmana (diari dietètic). El professor ha de recollir l'autoregistre dels alumnes per treballar-lo la setmana següents.

Els nois i noies han de discutir en petits grups la fitxa "els hàbits dels meus companys i companyes", que presenta els diferents hàbits alimentaris d'un grup de joves, i han de valorar fins a quin punt les dietes són equilibrades tenint en compte l'activitat física. Al final de la sessió extraurem les conclusions de la sessió.

Material: Annex bloc V Activitat 4 (1rESO)

SESSIÓ 5a:

Valorem la nostra dieta: cada alumne analitza individualment el seu propi diari alimentaria(autoregistre). Partint de la fitxa " valorem la nostra dieta" iniciem una petita discussió preguntant als alumnes quants pensen que, en conjunt, la seva dieta es podria considerar equilibrada i per què. Seria interessant que aquesta autovaloració arribi als pares dels alumnes .

Els joves de forma individual identifiquen aquells aliments que podrien afegir a la seva dieta per millorar-la i aquells que en traurien o en reduirien. Es tracta de proposar petits canvis que es puguin aconseguir fàcilment . extraure conclusions en gran grup.

Material: Annex bloc V Activitat 5 (1rESO)

SESSIÓ 6a:

Anàlisi de "recull de premsa": es proposa que l'alumnat analitzi críticament, en grups petits, la fitxa "Recull premsa". Es tracta d'un conjunt d'articles, cartes i anuncis de diferents revistes adreçades als joves. L'alumnat ha de llegir i discutir si afavoreixen comportaments saludables o no i per què. Aquesta activitat es pot desenvolupar amb el material que presenten o amb retalls de premsa que busquin els joves

Material: Annex bloc V Activitat 6 (1rESO)

SESSIÓ 7a:

Anàlisi d'anuncis: el professor/a explica com poden influir els mitjans de comunicació i la publicitat sobre la nostra conducta (veure informació a l'annex). La alumna fa la fitxa "Anem d'anuncis". Han de discutir en petits grups un conjunt d'anuncis de diferents mitjans de comunicació relacionats amb alguna conducta de salut. Aquesta activitat es pot desenvolupar amb el material que presentem o amb anuncis que busquin els propis joves.

Material: Annex bloc V Activitat 7 (1rESO)

SESSIÓ 8a:

Canvis per a tenir cura de la nostra salut: Treballar de forma individual la fitxa 7A. En petits grups es comenten i s'analitzen les diferents formes de tenir cura de nosaltres mateixos, les noves cures que es proposen i les dificultats o alternatives per portar-les a terme. Posada en comú. Es proposa als alumnes que experimentin a la seva vida quotidiana alguns dels canvis favorables treballats i els registrin a la fitxa 7C. Es queda per comentar l'experiència en sessions posteriors.

Material: Annex bloc V Activitat (1rESO)

7.6. BLOC VI: INTERCULTURALITAT

Temporització: 4/5 sessions

OBJECTIUS

- 1.- Desfer el estereotips etnocèntrics
- 2.- Promocionar la idea que la diversitat és positiva
- 3.- Donar elements per entendre la diversificació
- 4.- Transmetre confiança en la possibilitat que tenim tots i totes d'ajudar a canviar les coses

CONTINGUTS

- 1.- Diferents col·lectius i ètnics que conviuen amb nosaltres
- 2.- La diversitat
- 3.- Actituds racistes i solidaries
- 4.- La immigració

METODOLOGIA

Es treballaran les activitats durant una sessió de la tutoria grupal. Segons les característiques de la mateixa i a criteri del tutor/a es treballarà individualment, en petit grup o amb tot el grup classe. Els últims moments es destinaran a extreure conclusions sobre els temes tractats. La primera activitat es treballarà de manera conjunta per tots els cursos, cada un d'ells analitzarà i estudiarà algunes cultures de les que formen el nostre mapa escolar. La resta d'activitats seran específiques per a cada curs.

ACTIVITATS BLOC VI INTERCULTURALITAT

Curs: 4t ESO

SESSIÓ 1a:

Qui som? Es tracta de veure de manera gràfica l'origen dels pares i els avis de cada un dels components del grup. Quan se sàpiga el lloc de naixements dels antecessors de cada alumne, es tracta de dibuixar un gran mapa i assenyalar-hi els llocs, marcant-hi tantes creuetes com familiars dels membres del grup hi hagi. Un cop cada alumne/a ha descobert el seu origen, es posen en comú les característiques que encara conserven (o no) dels llocs d'origen de la seva família.

La segona part de l'activitat treballa la identitat cultural i es demana a l'alumnat que reflexioni sobre la seva pròpia identitat. S'acaba fent un debat sobre el perquè cada un i cada una se sent més proper a una o altra identitat.

Material: Annex bloc VI activitat 1 (4t ESO)

SESSIÓ 2a:

La diversitat cultural: A partir del textos que proposem (l'oració, la parella i la relació amb la natura) es tracta de fer debats que facin reflexionar a l'alumnat sobre aquests temes.

Es pretén, també, que s'adonin que dins la nostra societat els costums, valors,... tampoc són homogenis. La diversitat no només està condicionada per la cultura, sinó també per altres factors: edat, classe social, sexe,...

.

Material: Annex bloc VI activitat 2 (4t ESO)

SESSIÓ 3a:

Discriminació cultural: El tutor/a llegirà la definició de discriminació. En petit grups es buscaran situacions en que les persones siguin discriminades en funció de diferents trets físics (raça, sexe, minusvalidesa...) o culturals (llengua, religió, costums...). Es portaran a terme en petit grup la resta d'activitats. Es farà una posada en comú i es trauran conclusions.

Es demanarà a algun grup que faci una posada en escena d'alguna situació de discriminació que pot ser viscuda per algun d'ells o inventada. Han de fer un guió previ in acurat repartiment de papers. A partir de les diferents posades en escena es pot fer un debat sobre el tema

Material: Annex bloc VI activitat 3 (4t ESO)

ACTIVITATS BLOC VI INTERCULTURALITAT

Curs. 3r ESO.

SESSIÓ 1a:

Qui som? Es tracta de veure de manera gràfica l'origen dels pares i els avis de cada un dels components del grup. Quan se sàpiga el lloc de naixements dels antecessors de cada alumne, es tracta de dibuixar un gran mapa i assenyalar-hi els llocs, marcant-hi tantes creuetes com familiars dels membres del grup hi hagi. Un cop cada alumne/a ha descobert el seu origen, es posen en comú les característiques que encara conserven (o no) dels llocs d'origen de la seva família.

La segona part de l'activitat treballa la identitat cultural i es demana a l'alumnat que reflexioni sobre la seva pròpia identitat. S'acaba fent un debat sobre el perquè cada un i cada una se sent més proper a una o altra identitat.

Material: Annex bloc VI activitat 1 (3r ESO)

SESSIÓ 2a:

Racisme i xenofòbia: El tutor/ a llegeix a la classe les notícies sobre actes de violència racista (poden ser els de l'Annex o altres més actuals). Es comenten en gran grup. Individualment l'alumnat respondrà l'enquesta, després en gran grup hauran d'aclarir el perquè de les seves respostes, fer una reflexió de si impliquen o no actituds xenofòbiques i prendre consciència del grau de racisme i xenofòbia que hi ha entre es persones que els envolten.

Cada alumne/a podria passar la mateixa enquesta a cinc o deu persones conegudes: familiars, companys/es...Un cop recollides totes les dades es podria fer una estadística global i veure els resultats.

Material: Annex bloc VI activitat 2 (3r ESO)

SESSIÓ 3a:

Models d'interrelació: Es treballaran les quatre opcions respecte a la diversitat de cultures que creiem que es donen més sovint. El tutor/a farà una exposició d'aquestes quatre postures i un cop acabada cada alumne/a realitzarà individualment l'activitat. Es pot posar

en comú les conclusions a que hem arribat.

Material: Annex bloc VI activitat 3 (3r ESO)

ACTIVITATS BLOC VI INTERCULTURALITAT

Curs 2n ESO

SESSIÓ 1a:

Qui som? Es tracta de veure de manera gràfica l'origen dels pares i els avis de cada un dels components del grup. Quan se sàpiga el lloc de naixements dels antecessors de cada alumne, es tracta de dibuixar un gran mapa i assenyalar-hi els llocs, marcant-hi tantes creuetes com familiars dels membres del grup hi hagi. Un cop cada alumne/a ha descobert el seu origen, es posen en comú les característiques que encara conserven (o no) dels llocs d'origen de la seva família.

La segona part de l'activitat treballa la identitat cultural i es demana a l'alumnat que reflexioni sobre la seva pròpia identitat. S'acaba fent un debat sobre el perquè cada un i cada una se sent més proper a una o altra identitat.

Material: Annex bloc VI activitat 1 (2n ESO)

SESSIÓ 2a:

Les migracions: Després de llegir el text, l'alumnat ha de respondre individualment les preguntes. Es fa una posada en comú i es demana si algú coneix algun cas o bé de la família o de persones conegudes que hagin emigrat durant la guerra.

El segon exercici, cada alumne/a contesta individualment les preguntes i es fa una posada en comú. Els alumnes del grup que siguin immigrants poden explicar les seves experiències

reals.

Material: Annex bloc VI activitat 2 (2n ESO)

SESSIÓ 3a:

Restriccions a la immigració: El tutor/a farà una introducció sobre la Llei d'Estrangeria. Es poden comentar alguns paràgrafs entre tots.

L'alumnat i el tutor/a aportaran notícies sobre els intents d'entrada al país dels immigrants, problemes legals,.. En petits grups faran una anàlisi de cada notícia. El portaveu del grup ho explicarà a la resta de la classe. Es farà una classificació dels fets trobats per temes. Entrada al país, habitatge, dificultat per aconseguir els papers... Es demana a l'alumnat que proposin solucions discutint en gran grup quines són millors o més factibles.

Material: Annex bloc VI activitat 3 (2nESO)

ACTIVITATS BLOC VI INTERCULTURALITAT

Curs: 1r ESO. INTERCULTURALITAT

SESSIÓ 1a:

Coneguem els trets d'identitat de les cultures que convivim al centre: Els alumnes treballaran les cultures de l'alumnat del centre . Dividits en grups cada grup confeccionarà un mural sobre la cultura que els ha sigut assignada segons el model i les dades que figuren a l'Annex. Un cop confeccionat el mural es penjarà al passadís i els alumnes encarregats de la seva elaboració faran la explicació teòrica a la resta de l'alumnat.

Material: Annex bloc VI activitat 1 (1rESO)

SESSIÓ 2a:

Qui som? Es tracta de veure de manera gràfica l'origen dels pares i els avis de cada un dels components del grup. Quan se sàpiga el lloc de naixements dels antecessors de cada alumne, es tracta de dibuixar un gran mapa i assenyalar-hi els llocs, marcant-hi tantes creuetes com familiars dels membres del grup hi hagi. Un cop cada alumne/a ha descobert el seu origen, es posen en comú les característiques que encara conserven (o no) dels llocs d'origen de la seva família.

La segona part de l'activitat treballa la identitat cultural i es demana a l'alumnat que reflexioni sobre la seva pròpia identitat. S'acaba fent un debat sobre el perquè cada un i cada una se sent més proper a una o altra identitat.

Material: Annex bloc VI activitat 2 (1r ESO)

SESSIÓ 3a:

L'intercanvi cultural: es pretén que els alumnes entenguin que les cultures no són una cosa estàtica, sinó que es van transformant i que totes les cultures són fruit d'intercanvis diversos.

Partim de la cultura catalana i explicarem les aportacions de les diferents cultures que han conviscut al que avui anomenem Catalunya i que han conformat el que avui en dia som, pensem, parlem...

Com a segona part podem proposar als alumnes buscar elements que estan incorporats a la nostra vida i que provenen d'altres cultures (carrers, arquitectura...)

Material: Annex bloc VI activitat 3 (1rESO)

7.7. BLOC VII: AVALUACIÓ

Temporització: 1 sessió periòdicament

OBJECTIUS

- 1.- Valorar de forma individual i com a grup, el procés que han portat a terme des de l'inici del curs
- 2.- Detectar les necessitats personals, buscar solucions i acordar els compromisos corresponents
- 3.- Detectar les necessitats grupals, buscar solucions i acordar els compromisos corresponents

CONTINGUTS

- 1.- Graella d'autoavaluació
- 2.- Graella resultats i comentaris professorat trimestral
- 3.- Entrevista família
- 4.- Entrevista alumnat

METODOLOGIA

Abans de donar els resultats de l'avaluació els alumnes reflexionaran sobre el seu procés d'aprenentatge, contrastant les expectatives amb els resultats. En funció de les conclusions arribades l'alumnat arribarà a compromisos per tal de millorar el seu procés d'aprenentatge

8.ANNEXOS:

ANNEX BLOC I:

ACTIVITAT 1

ELS MEUS PROFESSORS I PROFESSORES

MATÈRIA	PROFESSOR/A	NÚM. HORES

El meu tutor/a es diu:.....

És professor/a de:

El seu horari d'atenció a pares i alumnes és:

HORARI DE CLASSES

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

FITXA TUTORIA

ALUMNE/A.			
Grup:			
TUTOR/A:			
Data naixement:			
Adreça:			
Nom pare:			
Nom mare:			
Telèfon de casa:			
Telèfon mòbil pare:			
Telèfon mòbil mare:			
Adreça correu electrònic pares:			
Repeteix curs:			
Té matèries suspeses d'altres cursos:			
Quines:			

CONTRACTE CONVIVÈNCIA

Jo,

alumne/a de l'INS AUBENÇ D'OLIANA del curs de d'ESO

EM COMPROMETO A:

- Ser molt respectuós amb tots els membres de la comunitat educativa.
- Acceptar les decisions de l'equip de professors/es
- Assistir a totes les classes. En cas d'haver-me d'absentar portaré un justificant d'absència tant bon punt em reincorpori de nou al centre,
- Portar tot el material necessari per treballar les matèries assignades a cada dia de la setmana.
- No utilitzar mòbils, mp3 o altres aparells a l'interior de l'edifici. Si un membre del claustre del professorat detecta que utilitzo algun d'aquests aparells en qualsevol part de l'edifici, me'l requisarà i es retornarà a la família passat un període determinat (quinze dies). En cas de reincidir, no se'm retornarà cap aparell fins a la finalització del curs escolar.
- No tirar papers a terra i utilitzar la paperera i les safates de paper reciclat
- Mantenir els pupitres en bon estat i en el seu lloc.
- Romandré assegut al meu lloc assignat, treballaré en silenci i no beuré ni menjaré dins l'aula.
- No obrir les finestres sense autorització del professor/a.
- No sortir de l'aula en els canvis de classe. En cas d'anar a una altra classe esperaré el professor/a que em vingui a buscar.
- Anar al pati de forma ordenada, sense córrer ni cridar pels passadissos, tampoc jugar a pilota.
- No desembolicar l'entrepà o qualsevol altre menjar fins que arribi al pati i tirar l'embolcall a les papereres de la zona d'esbarjo.
- No fumar en cap espai del centre.



- Anar als serveis durant l'hora de l'esbarjo i sempre demanant permís al professorat de guàrdia . En cas de veritable necessitat, demanaré permís al professor/a per sortir de l'aula.
- Col·laborar a mantenir els lavabos nets i polits, tal i com a mi m'agrada trobar-los.
- Arribar a classe amb puntualitat. En cas d'arribar amb retard complir la sanció corresponent.
- No romandre a la porta del centre al finalitzar les classes del matí o de la tarda.
- No entraré a la sala del professorat, ni a les dependències de direcció ni consergeria sense autorització
- No duré gorres ni cap altra peça de roba que em cobreixi el cap a l'interior de l'aula. Només se'm permetrà la seva utilització en casos raonats prèviament amb la família.
- Seguiré les instruccions del professorat en l'ús dels ordinadors.
- Quan acabi la classe faré baixar la tapa de l'ordinador i no la podré tornar a aixecar fins que el professor o la professora següent ens ho indiqui.
- Només podré treure els ordinadors de l'aula quan vagi a altres aules a fer classe i quan marxi cap a casa.
- Faré un ús responsable de la connexió a la xarxa. No és permès connectar-se a d'altres webs diferents a les que el professorat indiqui, no es poden descarregar pel·lícules, jocs, cançons o d'altres fitxers no relacionats amb el seu ús acadèmic i també està prohibit connectar-se a xats, msn, facebook o fotologs.
- Tindré cura del meu ordinador i del dels companys, així com del seu aspecte que estarà d'acord als criteris establerts per d'altres materials escolars: els alumnes i les alumnes podran personalitzar-los respectant en tot moment la normativa de convivència del centre.
- Portaré la bateria de l'ordinador carregada de casa però cal portar al centre el cable d'alimentació.
- No tocaré els ordinadors dels companys i de les companyes sense el seu consentiment.
- Qualsevol actuació, per part de l'alumnat, contrària a les normes establertes es considerarà falta. La sanció per aquestes faltes suposarà la retirada de l'ordinador per un període de quinze dies naturals. La retirada del portàtil



implica que l'alumne/a treballarà amb altres recursos i que en cap cas el centre li deixarà un ordinador.

El no compliment d'aquestes normes em pot comportar un full d'incidència, l'acumulació de fulls d'incidència una mesura correctiva i, depenent de la gravetat, l'expulsió temporal del centre.

Alumna/e

Tutor/a

Oliana, setembre de 2011



NORMES DE CONVIVÈNCIA

1.- ASSISTÈNCIA:

- Obligatòria
- Justificació de les faltes per part del pare, mare o tutor/a, abans dels **tres** dies de la incorporació
- Cada falta no justificada, consergeria la comunicarà a la família per sms.

2.- PUNTUALITAT:

- Serà estricta tan en les primeres hores com entre classe, pujada del patí, etc
- Amb **tres** retards acumulats, el/la professor/a pot optar per posar un comunicat d'incidència a l'alumne/a.
- Si un alumne arriba tard i el/la professor/a no el deixa entrar a l'aula ha d'anar a veure el professorat de guàrdia.

3.- DISCIPLINA:

- Les faltes de disciplina es recullen en els comunicats d'incidència.
- De cada comunicat d'incidència se'n fan dues còpies una pel Cap d'estudis i l'altra pel tutor/a.
- Es comunica via sms la incidència a la família.
- Els comunicats d'incidència han de ser firmats pel pare o mare i retornats al tutor.
- Quan s'han acumulat **tres** comunicats d'incidència, el tutor juntament amb el Cap d'Estudis decideixen les accions a prendre.
- Es consideren faltes de disciplina.
 1. L'acumulació de conductes perjudicials per la convivència en el centre
 2. Arribar repetidament tard a classe i no estar justificat.
 3. Faltar a classe sense justificació
 4. No entrar a la classe quan pertoca
 5. Marxar voluntàriament de classe i del recinte escolar



6. Estar-se als serveis fora de l'horari marcat (sense permís)
7. Saltar la tanca del recinte escolar
8. Pujar a la teulada de l'edifici del gimnàs-menjador
9. Llençar coses per les finestres de les aules
10. Tirar petards, bombes fètides, etc dins del recinte escolar
11. Córrer en bicicleta, monopati o qualsevol altre tipus d'artilugi pel pati de l'escola.
12. Usar de manera indeguda i malbaratar de manera intencionada el material i mobiliari del centre
13. Connectar-se a internet sense permís i fer-ne un ús indegut d'aquesta connexió
14. Fumar durant el període lectiu en tot el recinte escolar
15. Maltractar les plantes i els arbres del pati escolar
16. Usar els aparells de telefonia mòbil durant el període lectiu
17. Usar els aparells de música personal
18. Barallar-se
19. Desobeir les instruccions d'un/a professor/a
20. Falta de respecte a qualsevol membre de la comunitat educativa
21. Agressió física a qualsevol membre de la comunitat educativa

4.- ESBARJOS:

- Es faran al pati de l'Institut, ni al pati de primària ni darrera al gimnàs
- Qualsevol incidència que tingui lloc serà comunicada al professorat de guàrdia.
- Només en cas de pluja o fred es podrà estar en la planta baixa de l'edifici.
- En els canvis de classe no es pot sortir al passadís ni anar al servei, si no és una urgència.

5.- CONSERVACIÓ DE L'AULA:

- La classe ha d'estar neta i endreçada en tot moment.
- La conservació de l'aula en bon estat és responsabilitat del grup d'alumnes i del tutor/a.
- Al acabar les classes hauran de quedar les cadires al damunt de les taules, les llums apagades i les portes tancades.

6.- MATERIAL DEL TALLER, LABORATORI, etc:

- Els alumnes abonaran allò que per negligència es trenqui, faci malbé o es perdi.
- El grup assumirà els desperfectes que no tinguin "autor"

7.- SERVEIS DEL CENTRE:

- Biblioteca:
 - És un lloc d'estudi i consulta
 - S'ha de guardar silenci i respectar les normes
- Aula informàtica, aula tecnologia, laboratori, gimnàs.
 - No es pot estar en aquestes aules si no és en companyia d'algun/a professor/a.
- Fotocòpies:
 - Es demanaran les fotocòpies a el/la conserge

8.- FUMAR:

- Esta prohibit fumar en tot el recinte escolar

ACTIVITAT 2

QÜESTIONARI D'INTERESSOS

De les preguntes que tens a continuació tria les respostes que vagin més amb la teva manera de pensar. Valora amb dos punts la resposta que millor s'acosti a la teva manera de pensar. I amb un punt la segona en importància.

1.- LES DUES ASSIGNATURES QUE MÉS M'AGRADEN, independentment de les notes que trec, SÓN:

1. Llengua catalana
2. Llengua castellana
3. Llengua anglesa
4. Matemàtiques
5. Ciències experimentals
6. Ciències socials
7. Educació Física
8. Altres:

2.- LA MEVA MANERA D'OCUPAR LES ESTONES LLIURES, és, sobre tot, per mitja de:

1. Esports al aire lliure
2. Jocs de taula (escacs, dames, futbolín...)
3. Música i cançons (tocar, ballar o escoltar)
4. Manualitats i pintura
5. Lectura
6. Sortir amb els amics
7. Veure la televisió o el cinema
8. Altres; digues quines

3.- ELS TRETOS QUE MILLOR DEFINEIXEN LA MEVA MANERA DE SER SÓN:

1. Alegre i divertit
2. Tímid i reservat
3. Entusiasta en tot el que faig
4. Sincer
5. De geni fort i a vegades rancuniós
6. Molt fidel en l'amistat

7. Amb tendència a donar voltes a les coses en el meu cap
8. Amb poca confiança en les meves possibilitats

4.- LES DIFICULTATS QUE MÉS SOVINT TINC solen fer referència a:

1. Problemes de salut
2. Problemes d'estudi
3. Dificultats en la relació amb els companys
4. Dificultats amb la família
5. Dificultats amb el meu caràcter
6. Problemes personals
7. Altres, digues quins

5.- M'agradaria que en aquest curs es tractessin els temes següents en les sessions de tutoria

- 1.
- 2.
- 3.

ACTIVITAT 3

ELECCIÓ DEL DELEGAT/DA DE CLASSE

NORMATIVA PER L'ELECCIÓ:

1. El Delegat/da serà escollit per tots els alumnes del grup corresponent
2. L'acte serà presidit pel Tutor/a.
3. Els resultat de la votació quedaran reflectits en una acta que firmarà el tutor/a i dos alumnes més del grup .
4. En la mateixa sessió de votació s'escollirà un Sots delegat/da que farà les funcions del Delegat/da en cas d'absència o dimissió.
5. El Delegat/da i sots delegat/da podran ser revocats del seu càrrec a petició dels 2/3 dels alumnes dels grup, prèvia aprovació del Tutor/a.

RESPONSABILITATS:

1. És el representant dels seus companys en el Centre
2. És el responsable de la disciplina i ordre de la classe en cas de retard del professor
3. Respondrà de l'ordre i cura de l'aula així com del mobiliari i materials comuns que es fan servir (esborrador, guix, diccionaris,...).
4. Assumirà totes aquelles responsabilitats que el propi grup , presidit pel tutor/a, li assignin.
5. Podrà proposar al tutor, en sentit constructiu tantes iniciatives, suggeriments, queixes,... ànim de millorar en la mesura del possible el funcionament del grup i del Centre.
6. Serà el portaveu oficial de portar i recollir la informació procedent de la classe als diferents estaments de la vida del Centre
7. Podrà convocar assemblea de curs, segons les normes que el propi grup estableixi, per informar, demanar opinió, recollir propostes, etc

ACTA D'ELECCIÓ DE DELEGAT/DELEGADA

S'ha constituït la mesa de votacions, presidida per
en qualitat d'alumne/a més gran

i per
en qualitat d'alumne/a més jove, que actua com a secretari/a

Un cop fet el recompte dels vots emesos pels alumnes d'aquest curs, els resultats són els següents.

Nom de l'alumne/a	Vots
-------------------	------

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

Nombre d'alumnes que han participat en la votació



D'acord amb els resultats de la votació, es declara que són representants de la classe.

Delegat/da: Vots:

Sotsdelegat/da : Vots:

..... ,

lloc

data

(Signatures)

El/la president/a

Vistiplau del/a tutor/a

El/la secretari/a

ELECCIONS A REPRESENTANTS DE CLASSE

d'ESO – Curs 201 -201

El meu vot és per als companys o companyes següents:

Delegat/ delegada:

.....

Sotsdelegat/sotsdelegada:

.....

(No has de signar ni posar el teu nom la votació és secreta)

ELECCIONS A REPRESENTANTS DE CLASSE

d'ESO – Curs 201 -201

El meu vot és per als companys o companyes següents:

Delegat/ delegada:

.....

Sotsdelegat/sotsdelegada:

.....

(No has de signar ni posar el teu nom la votació és secreta)

L'ESTUDI



ACTIVITAT 4 Model 1 (1r i 4t ESO)

Alumne/a:

Curs:

Data:

QÜESTIONARI D'HÀBITS I TÈCNIQUES D'ESTUDI

Respon amb sinceritat encerclant la resposta SÍ o NO, en cas de dubte encercla la interrogació (?). Així coneixeràs com estudies actualment i aquells aspectes que pots millorar.

1.- A vegades he pensat com podria millorar el meu rendiment en els estudis però no sé com fer-ho?

SÍ

NO

?

2.- M'agradaria aprendre algunes tècniques que em permetessin aprofitar el meu temps d'estudi amb més eficàcia?

SÍ

NO

?

3.- Acostumo a utilitzar un mètode per portar a terme les meves tasques d'estudiant?

SÍ

NO

?

4.- Tinc un lloc fixa per estudiar?

SÍ NO ?

5.- El lloc on estudio no és de pas ni hi ha soroll?

SÍ NO ?

6.- Ho tinc tot molt ben endreçat?

SÍ NO ?

7.- Hi ha bona llum i la rebo pel cantó contrari del que estudio?

SÍ NO ?

8.- La taula és ampla i la cadira còmoda?

SÍ NO ?

9.- Dedico a l'estudi dues hores al dia, com a mínim?

SÍ NO ?

10.- Estudio tots els dies a la mateixa hora?

SÍ NO ?

11.- Estudio segons les dificultats que em planteja cada assignatura'

SÍ NO ?

12.- Tinc programat el meu temps d'estudi i el respecto?

SÍ NO ?

13.- Faig un petit descans després de l'estudi de cada assignatura?

SÍ NO ?

14.- Acostumo a fer una lectura ràpida del tema que he d'estudiar?

SÍ NO ?

15.- La meua velocitat lectora és força bona?

SÍ NO ?

16.- Entenc perfectament allò que llegeixo?

SÍ NO ?

17.- Acostumo a buscar al diccionari aquelles paraules que trobo i no entenc?

SÍ NO ?

SÍ NO ?

SÍ NO ?

SÍ NO ?

SÍ NO ?

SÍ NO ?

23.- Normalment prenc nota al marge esquerra del text, de les idees principals de cada paràgraf

SÍ NO ?

24.- Aquestes notes les utilitzo després per fer els esquemes i els resums?

SÍ NO ?

25.- En els temes d'estudi sempre trobo allò més important sense dificultat?

SÍ NO ?

26.- En qualsevol text, distingeixo fàcilment les idees principals de les secundàries?

SÍ NO ?

27.- Tinc alguns coneixements sobre la memòria que m'ajuden a retenir allò que estudio?

SÍ NO ?

28.- Conec algunes tècniques mnemòniques que em són útils per memoritzar?

SÍ NO ?

29.- Acostumo a subratllar els textos tenint en compte quines són les idees principals i quines les secundàries?

SÍ NO ?

30.- Sempre faig esquemes dels temes que estudio?

SÍ NO ?

31.- Com a mínim, sé fer dos tipus d'esquemes?

SÍ NO ?

32.-Per elaborar esquemes, faig servir les notes al marge i el subratllat fet amb anterioritat'

SÍ NO ?

33.- Sé resumir perfectament qualsevol tema?

SÍ NO ?

34.- Habitualment faig resums dels temes que he d'estudiar?

SÍ NO ?

SÍ NO ?

SÍ NO ?

SÍ NO ?

SÍ NO ?

SÍ NO ?

SÍ NO ?

41.- Normalment per prendre apunts faig servir un sistema d'abreviatures que em permeten fer-ho amb més rapidesa'

SÍ

NO

?

Respostes positives:

Respostes negatives i interrogants:

Quan més gran sigui el número de respostes positives més petit haurà de ser l'esforç que has de fer per aconseguir un bon rendiment en els teus estudis.

Els interrogants i les respostes negatives les hem de convertir en positives al llarg d'aquest curs que hem començat. Si són moltes no et preocupis que amb el teu interès i la nostra ajuda seràs capaç d'aconseguir-ho.

EL LLOC D'ESTUDI

Recorda:

1. El lloc d'estudi ha de ser sempre el mateix.
2. Ha de ser tranquil, que no hi hagi reunions ni sigui lloc de pas a altres habitacions.
3. Silenciós, que estigui el més allunyat possible de la televisió, la ràdio, la sala d'estar,...
4. No convé posar musica si ens volem concentrar en l'estudi.
5. Perfectament il·luminat, tant si tenim llum artificial com natural convé que estigui ben distribuïda, no sigui massa intensa i no incideixi directament als ulls.
6. La llum ha d'entrar-nos pel costat contrari al que escrivim per evitar ombres.
7. la temperatura, de la sala d'estudi ha d'anar dels 17 als 20 graus, es a dir que no faci ni fred ni calor.
8. haurem de ventilar sovint la zona d'estudi ja que un ambient carregat facilita l'aparició del cansament degut a la disminució de l'oxigen



9. El mobiliari pot estar constituït per una taula, una cadira, unes prestatgeries i una pissarra de suro.
10. La taula ha de ser ampla i l'altura dependrà de l'alumne/a i de la cadira.
11. La cadira ha de tenir respall i l'alumne podrà posar els peus a terra i l'esquena recta.
12. Les prestatgeries estaran prop de la taula d'estudi i permetran tenir a mà tots els llibres i material necessari
13. La pissarra de suro ens serà útil per penjar l'horari, les dates d'examen, els treballs,...
14. La zona d'estudi ha d'estar organitzada i neta, sense elements que ens distreguin.

ON JO ESTUDIO

Encercla la resposta correcta SI, NO,(?) (a vegades) segons les teves actuals condicions d'estudi.

1.- Estudio sempre al mateix lloc?

SI

NO

?

2.- L'habitació és per a mi sol?

SI NO ?

3.- La meva família respecta el meu temps d'estudi evitant molestar-me i interrompre'm?

SI NO ?

4.- Estic tranquil i sense sorolls?

SÍ NO ?

5.- Quan treballo, no escolto música?

SÍ NO ?

6.- La llum m'arriba pel cantó contrari a la mà amb la que escric?

SÍ NO ?

7.- Tinc una llum flexible per quan hi ha poca llum natural?

SÍ NO ?

8.- Cada descans procuro obrir finestres i portes perquè es ventili?

SÍ NO ?

9.- La taula té l'amplitud que necessito?

SÍ NO ?

10.- La seva alçada em resulta còmoda per treballar?

SÍ NO ?

11.- Hi ha una prestatgeria prop on tinc el material i els llibres?

SÍ NO ?

12.- la cadira té respatller i em permet posar els peus a terra sense aixecar els genolls?

SÍ NO ?

13.- Tinc una pissarra de suro per posar l'horari, les dates d'examen,...?

SÍ NO ?

14.- La temperatura és agradable, no hi fa fred ni calor?

SÍ NO ?

15.- En el meu espai d'estudi no hi ha joguines ni altres objectes que em distreguin?

SÍ

NO

?

16.- Està perfectament endreçat i sé on trobar cada cosa?

SÍ

NO

?

17.- Procuro tenir-lo sempre net?

SÍ

NO

?

Total SÍ:

Total NO i ?:

Si totes les respostes són afirmatives estàs estudiant en condicions òptimes. Si tens alguns NO hauràs de corregir aquestes deficiències el més aviat millor.

EL MEU PLA D'ESTUDIS

Contesta amb sinceritat encerclant la resposta

1.- Estudio tots els dies laborables sense que els professors o els meus pares m'ho diguin?

SÍ

NO

?

2.- Quan algun dia no puc estudiar ho recupero el cap de setmana?

SÍ

NO

?

3.- Sempre estudio a la mateixa hora'

SÍ

NO

?

4.- Sempre ho faig al mateix lloc?

SÍ

NO

?

5.- Em dedico a treballar diàriament un mínim de dues hores a casa?

SÍ

NO

?

6.- Aproximadament cada 40 minuts acostumo a canviar d'activitat'

SÍ NO ?

7.- Faig un petit descans cada vegada que canvio d'activitat?

SÍ NO ?

8.- Començo a estudiar les assignatures de dificultat mitja, continuo amb les difícils i acabo amb les més fàcils?

SÍ NO ?

9.- Repasso sovint els temes treballats a classe?

SÍ NO ?

10.- Acabo les tasques que m'han quedat inacabades?

SÍ NO ?

11.- Faig tot el possible per evitar les “empollades” d’última hora?

SÍ NO ?

12.- Faig lectures i busco enciclopèdies i diccionaris per ampliar o profunditzar en determinats temes?

SÍ NO ?

13.- Tinc sempre a la vista l'horari de les activitats de classe ?

SÍ NO ?

14.- Abans de començar a estudiar sé exactament totes les activitats que faré durant la sessió?

SÍ NO ?

Total respostes SÍ:

Total respostes NO i ? :

Si totes les respostes a aquest qüestionari són afirmatives estàs en excel·lents condicions per assolir els objectius del teu pla d'estudis.

Si tens algun NO has de tractar de modificar-ho el més aviat possible.

EL MEU PLA SETMANAL

DIES	ACTIVITATS
Dilluns	
Dimarts	
Dimecres	

Dijous	
Divendres	
Dissabte	
Diumenge	

NOTES:

ACTIVITAT 4 Model 2 (2n ESO)

QÜESTIONAR D'HÀBITS I TÈCNIQUES D'ESTUDI

INSTRUCCIONS.

Assenyala amb una X la resposta que millor indiqui el teu comportament. Marca el signe d'interrogació (?) solament quan no puguis decidir-te entre el SÍ o el NO. L'interrogant equival a algunes vegades, no sempre...

LLOC	SI	?	NO
1. Estudies sempre al mateix lloc?			
2. Estudies en una habitació allunyada de les fonts de soroll: televisió, ràdio, etc?			
3. Tens lloc suficient a la taula d'estudi?			
4. La taula està lliure d'estris que et puguin distreure?			
5. Hi ha prou claror pe estudiar sense forçar la vista?			
6. Quan estudies, tens a l'abast tot allò que pots necessitar'			

TEMPS	SI	?	NO
7. T'has marcat un horari de descans, d'estudi, d'esbarjo, etc?			
8. Programes el temps que vols dedicar a l'estudi cada dia?			
9. Distribueixes el temps entre les matèries que vols estudiar?			
10. Estudies cinc dies a la setmana com a mínim?			

11. Inclous estones de repòs en el teu programa d'estudi?			
---	--	--	--

ATENCIÓ	SI	?	NO
12. Mires al professor/a quan explica?			
13. T'apuntes les lliçons assenyalades per estudiar i els exercicis que has de fer?			
14. Fas cas de les explicacions del professor/a?			
15. Fas preguntes quan no entens alguna qüestió?			
16. Participes en l'activitat general de la classe?			

APUNTS	SI	?	NO
17. Prens apunts de les explicacions del professor/a?			
18. Tens llibretes d'apunts distribuïdes per matèries?			
19. T'apuntes els mots difícils, les tasques especials o allò que no entens?			
20. Repasses i completes els apunts?			
21. En subratlles les idees importants?			

ESTUDI	SI	?	NO
22. Llegeixes la lliçó abans d'estudiar-la?			
23. Trobes fàcilment les idees bàsiques d'allò que llegeixes?			
24. En subratlles les idees i dades principals?			
25. Si dubtes del significat d'un mot, consultes el diccionari?			
26. Assenyaales el que no entens?			

27. Escrius les dades importants o difícils de recordar?			
28. Estudies activament, fent-te preguntes que intentes respondre?			
29. Quan estudies, proves de resumir els textos mentalment?			
30. Fas servir un mètode eficaç per recordar dades, noms, etc?			
31. Repasses la lliçó després d'haver-te-la après?			
32. Intentes relacionar el que has après amb altres matèries?			
33. Demanes que algú t'ajudi si tens problemes d'estudi?			
34. Completes la informació del llibre amb els apunts de classe?			
35. Estàs al corrent de les assignatures i exercicis?			
36. Quan t'asseus per estudiar, t'hi poses ràpidament?			
37. Quan estudies, et fixes una tasca i l'acabes?			
38. Estudies intensament?			
39. Si desconeixes alguna dada geogràfica, la consultes en un atlas?			
40. Quan es presenta una qüestió o una dificultat en l'estudi, mires d'examinar-ne les dades que tens abans de trobar-hi la solució intuïtivament?			

ESQUEMA	SI	?	NO
41. Fas un esquema de cada lliçó?			
42. Inclous en els esquemes la matèria del llibre i dels apunts de classe?			
43. Fas servir un nombre de mots reduïts per fer els esquemes?			
44. Quan una unitat et resulta complicada, procures organitzar-la mitjançant esquemes o guions per fer-la més entenedora?			
45. Els teus esquemes ressalten les idees principals?			

EXERCICIS	SI	?	NO
46. T'assegures que has entès bé el que has de fer per començar a			

treballar?			
47. Consultes altres manuals a més del llibre de text?			
48. Fas un guió o un esquema abans de redactar un treball?			
49. Redactes els exercicis de la manera més entenedora possible?			
50. Comproves l'ortografia, la redacció i la polidesa dels escrits?			

ACTIVITATS:

1.- Fes un recompte del nombre de qüestions on hagi contestat SÍ o ?

RESULTAT: punts

En el quadre que hi ha a continuació marca la casella que correspongui a aquest resultat i llegeix el comentari

MENYS DE 30 Necessites conèixer i utilitzar les tècniques d'estudi més elementals amb profunditat. Observa les respostes amb un NO i mira que pots fer per esmenar-les
ENTRE 30 i 40 En general te'n surts força bé, però convé que milloris la teva organització i que ampliïs el coneixement de les tècniques d'estudi
MÉS DE 40

Es pot dir que estudies correctament. No estarà de més, però, que aprofundeixis en temes importants de tècniques d'estudi per a augmentar el teu rendiment

2.- Escribe breument, en els requadres següents, la relació d'actituds i situacions de la teva manera d'estudiar que es poden millorar segons allò que hagi contestat en el qüestionari

Ara respon per apartats:

LLOC

TEMPS

ATENCIÓ

--

APUNTS

--

ESQUEMES

--

EXERCICIS

--

ACTIVITAT 4 Model 3 (3r ESO)

LA MEVA ACTITUD EN L'ESTUDI

L'estudi, en definitiva, és una part important de la teva activitat diària. Seria interessant que coneguessis quina és la teva actitud davant d'aquesta tasca. El qüestionari que ara et proposem pot ajudar-te a clarificar aquest aspecte.

⇒ Posa una creu a les casetes corresponents.

	Gens	Poc	Força	Molt
M'entenc bé amb els meus companys.				
Els professors són força justos.				
Continuaria estudiant encara que em sortís un bon treball.				
Cada dia hi ha alguna cosa de l'estudi que m'interessa.				
Només deixaria d'anar a classe si no em trobés bé.				
Quan s'acaben les vacances ja tinc ganes de començar el curs següent.				
L'ambient al meu centre és agradable.				
Intento millorar el meu rendiment.				

Una vegada posades totes les creus, uneix-les en una sola línia. Si el conjunt et queda cap a l'esquerra, és a dir, cap als valors negatius, o bé hauràs de deixar els estudis o bé hauràs de canviar d'actitud.

ELS MEUS HÀBITS D'ESTUDI

És interessant de mesurar també com vas d'hàbits d'estudi, si els tens assumits o no, si estàs prou preparat per enfrontar-te amb l'esforç que et demana aquesta nova etapa d'estudis.

⇒ Marca amb una rotllana l'opció que representi més clarament la teva situació.
Si dubtes entre dues opcions tria la que sigui més habitual o probable.

1.El temps que dedico a l'estudi:

- a) Se'm fa llarg b) Se'm fa curt c) Depèn del que estudio

2.M'interessen les assignatures que estudio aquest any?:

- a) Cap b) Totes c) Algunes

3.Dormo vuit hores diàries

- a) Normalment sí b) Normalment no c) Sóc molt irregular

4.Tinc dificultats per comprendre el que llegeixo?:

- a) Mai b) Sempre c) De vegades

5.M'he aixecat després d'estudiar amb la impressió que no he entès res?

- a) Mai b) Sempre c) De vegades

6.A quines hores estudio preferentment?:

- a) Abans de les 9 del vespre b) Després de les 9 del vespre
c) Al matí abans d'anar a l'escola.

7.Comprenc els meus apunts quan estudio i/o repasso?:

- a) Mai b) Sempre c) De vegades

8.Tinc dificultat per recordar coses?:

- a) Mai b) Sempre c) De vegades

9.Trobo fàcil de fer treballs escrits?:

- a) Sí b) No c) De vegades

10. Penso que els resultats dels meus exàmens es corresponen amb l'esforç que faig?:

- a) Mai b) Sempre c) De vegades

11. Trobo que progresso en les diferents assignatures?:

- a) En cap b) En totes c) En algunes

12. Abans de posar-me a estudiar, ¿em distribueixo la feina que vull fer, segons el temps que vull

dedicar a les diferents matèries?:

- a) Mai b) Sempre c) De vegades

13. Dedico de 12 a 15 hores setmanals a l'estudi?:

- a) Sí b) No c) Quan tinc avaluacions

14. Quan llegeixo em resulta molt còmode seguir les paraules amb el dit:

- a) Mai b) Sempre c) De vegades

15. Quan em poso a estudiar em concentro:

- a) De seguida b) Al cap de molta estona c) Em costa una mica

16. Estudio amb la TV o la ràdio... engegada?:

- a) Mai b) Sempre c) De vegades

17. Estudio sempre:

- a) Al mateix lloc b) En un o dos llocs, sempre els mateixos
c) A qualsevol lloc

18. Treballo amb els papers i els llibres:

- a) Sobre la taula b) Sobre la falda c) Sobre el llit

19. En una biblioteca trobo tot el que necessito?:

- a) Si m'ajuda algú sí. b) Sí, però ho trobo complicat
c) Normalment no tinc dificultats

20. Descobreixo fàcilment les idees importants del que he d'estudiar?:

- a) Quasi sempre b) Quasi mai c) De vegades

Comprova la puntuació que tens a cada pregunta i suma els punts

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	3	0	1	0	0	0	3	0	0	3
b	1	3	3	3	3	2	0	3	2	0
c	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2

	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a	3	3	0	0	0	0	0	0	3	0
b	0	0	3	3	3	2	1	2	2	2
c	1	2	1	2	1	1	2	2	0	1

8.1.1.1. Suma total de punts	
-------------------------------------	--

Menys de 15 punts. Molt bé, segurament ets un bon estudiant i les coses et deuen anar bé. Si no és així, vol dir que t'has enganyat en alguna de les respostes.

Entre 15 i 25. Força bé, amb més esforç i unes tècniques es pot treure molt més partit de la feina que fas. Per saber quins són els teus punts flacs revisa i planteja't els apartats que t'han donat una puntuació més alta.

Entre 25 i 35. Vol dir que estàs per sota de la mitjana, si tens clar que vols estudiar hauràs de treballar fort. Amb ajut i esforç te'n pots sortir. Per saber quins aspectes et cal revisar, busca les respostes que t'han donat 3 i mira a quines preguntes corresponen.

⇒ En veure els resultats penso que:

Ets al davant la taula amb els llibres de text, els apunts... disposat a estudiar. Quins aspectes has de tenir clars perquè l'estudi sigui eficaç?

- a) És segur que vols estudiar?
- b) Necessites condicions favorables.
- c) Has de dominar alguns hàbits i tècniques d'estudi.

a) És segur que vols estudiar?

Voler estudiar significa:

- Que l'estudi t'interessa. Que estàs disposat a dedicar-hi esforç. Mai no serà motiu suficient el desig dels pares. Cal que **tu vulguis** estudiar.
- Que tens prou voluntat. Si has pres la decisió d'estudiar has de mantenir-te en aquesta actitud per poder superar els entrebanys que trobaràs al llarg dels cursos escolars.
- Que has de desenvolupar les teves capacitats. Cada curs et demana esforç. L'atenció i la concentració et vindran donades per la motivació personal i per la voluntat que hi posis.
- Si creus que tens poc interès per l'estudi el pots augmentar:
 1. Proposant-te petites fites.
 2. Pensa que molts èxits petits et poden portar a un gran èxit.
 3. Felicita't quan aconseguixis una petita fita (tindràs una gran satisfacció).
 4. Pensa que tens l'ajuda dels pares i professors.

b) Necessites condicions favorables



- Quan no ens trobem bé físicament o no hem dormit prou, no estem en bones condicions per estudiar. Ens cal un cos valent i saludable per poder mantenir un ritme de treball i per assegurar la seva eficàcia. Així també els desgavells psíquics: un disgust, un enamorament ferotge, un estat de tensió exagerat... són mals companys d'estudi.
- Sempre que sigui possible intentarem treballar en els millors condicions. Potser serà difícil trobar la situació òptima, però com més ens hi acostem més millorarà el nostre rendiment intel·lectual.

c) Has de dominar alguns hàbits i tècniques d'estudi

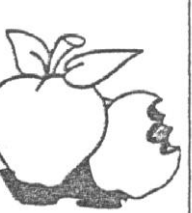
- Adquirir un mètode de treball, unes tècniques d'estudi, una manera ordenada, sistemàtica de treballar fa que tot resulti més fàcil d'aprendre.
- Conèixer a fons certes tècniques ens estalvia molt temps innecessari.
- Recorda que si aprens a treballar bé podràs disposar de molt més temps per a tu.

CONDICIONS QUE AFAVOREIXEN L'ESTUDI

A l'igual que per realitzar qualsevol treball, per estudiar cal estar i sentir-se preparat; per això és necessita una alimentació sana, dormir bé i suficient, practicar algun esport o activitat física, estudiar amb ganes, estar molt atent i concentrar-te.

a) Alimentar-se de manera sana.

Per tenir una alimentació sana, has de menjar amb moderació, és a dir ni molt, ni poc. No has de menjar postres amb molt sucre ni aliments amb molt greix o sal. tampoc has de menjar a deshores. Els aliments sans que et convenen tenint en comte la teva edat són els rics en fòsfor, calci i vitamines. Els aliments que porten aquests elements són:

				
vegetals	llet	peix	ous	fruita

⇒ Marca si és vertader o fals:

- ➡ Menjar de manera sana és menjar amb moderació.
- ➡ Menjar de manera sana és menjar aliments rics en: calci, fòsfor i vitamines.
- ➡ Menjar de manera sana és atipar-se fins no poder més.
- ➡ He de menjar aliments amb molta grassa i sal.
- ➡ No he de menjar a deshores.

⇒ Senya-la les verdures, les fruites i els llegums que normalment menges:

Verdures

Fruites

Llegums

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



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

⇒ Escribe los tres alimentos que puedes añadir para tal de mejorar tu alimentación:

Verdures:,,

Fruites:,,

Llegums:,,

b) El descanso

Cal que tinguis en compte que el descans és un component imprescindible per a un bon rendiment.

Una persona jove ha de dormir una mitjana de vuit hores, Si per exemple, decideixes estudiar cada dia dues hores abans d'anar a les classes o al vespre després de fer un volt, caldrà que la teva vida giri entorn d'aquesta decisió; el que no pots fer és veure la TV fins a les 12 i aixecar-te a les 6 del matí, o bé posar-te a treballar després de les 12 de la nit i aixecar-te a les 8.

Les condicions del descans també influeixen en el rendiment. Un llit no excessivament tou, la roba necessària però no més, i el silenci són condicions indispensables perquè aquest descans sigui productiu.

Una alimentació sana i un sopar també lleuger també són bons amics d'una dormida sense entrebancs. Si menges plats de digestió difícil i en quantitat excessiva, pots tenir un son agitat i, per tant, un mal descans.

⇒ Contesta a les següents preguntes si o no:

- ☞ Vas a dormir sempre a la mateixa hora?
- ☞ Et despertes sempre a la mateixa hora?
- ☞ Et costa dormir-te?
- ☞ Dorms com a mínim 8 hores?
- ☞ Et despertes amb freqüència a la nit?
- ☞ Tens malsons amb freqüència?

Per poder dormir bé cal que:

- ☞ Vagis a dormir a la mateixa hora.
- ☞ Dormis 8 hores o més.
- ☞ Si estàs nerviós o inquiet, banyat amb aigua tèbia abans de sopar.
- ☞ Aclareix les teves preocupacions abans d'anar-te'n al llit. Per això pots parlar amb els teus pares.
- ☞ Vés al llit amb el convenciment de dormir, no de jugar.

c) L'esport o exercici físic

Per estar en forma per a estudiar a més a més d'alimentar-te de manera sana i de dormir bé, és convenient que facis quelcom d'exercici físic.



⇒ Fes una llista dels esports que t'agradaria practicar:

.....

.....

.....

L'esport o exercici físic:

- 🚲 Et tranquil·litza i relaxa.
- 🚲 Contribueix a que estiguis de bon humor.
- 🚲 T'ajuda a desenvolupar millor el cos.
- 🚲 Millora el teu treball a l'escola i a casa.

⇒ Contesta a les preguntes següents:

Fas gimnàstica o algun esport?.....

Quin?

On?
.....

Quantes hores a la setmana?

Quantes hores cada dia?

NO ÉS NECESSARI QUE SIGUI MOLTES HORES, AMB UNA MICA CADA DIA ÉS
SUFICIENT.

d) La atenció i la concentració.

Concentrar-te es posar tota l'atenció en allò que estàs fent. Si millores l'atenció
aprendràs més amb menys temps.

Per millorar l'atenció pots:

-  Portar les coses que et distreguin a un lloc diferent del d'estudi.
-  Estudiar en un lloc tranquil, sense música n sorolls.
-  Procurar eliminar les teves preocupacions abans de posar-te a estudiar.

⇒ Afegeix coses que et puguin millorar l'atenció.





.....

.....

.....

.....

.....

LLOC D'ESTUDI

Sempre que et sigui possible, has d'estudiar en un lloc fix de casa teva. És important que aquest lloc reuneixi les condicions següents:

- Que et permeti de concentrar-te (sense trucades, TV, distraccions ...)
- Que et permeti de treballar còmodament (taula, cadira adequada, llibres i material d'estudi a l'abast, bona ventilació, il·luminació, temperatura).
- Que et permeti de pensar que aquest lloc "és teu" (sense que ningú no interfereixi, no et

remeni les coses, no te les desordeni...)

a) Sempre el mateix

Totes les persones que treballen sempre ho fan al mateix lloc. El pastisser, el metge, el mecànic... T'imagines si les eines que utilitza el mecànic les tingués cada vegada en un lloc diferent? Sens dubte seria un caos.

El lloc de treball d'un estudiant és el lloc d'estudi, un mateix lloc on puguis treballar sense ser molestat, i on tens les teves eines de treball: llapis, llibres, diccionari ...

b) Condicions del lloc d'estudi

Ventilació: Cal treballar en un lloc que tingui alguna finestra o balcó. Si estudies molta estona seguida en un lloc tancat recorda que l'has d'airejar de tant en tant per substituir l'anhidrid carbònic per oxigen.

Temperatura: Sempre que et sigui possible procura mantenir la temperatura de l'habitació de treball entre els 18° i els 20°. Ni massa fred (no podem evitar moure'ns per entrar en calor) ni massa calent (ens provoca son i ens trobem cansats).

Il·luminació: Una de les condicions indispensables per poder estudiar és la llum adequada. Sempre que et sigui possible estudia amb llum natural. Si ets dretà, la llum, tant natural com artificial, t'ha de venir del costat esquerre i si ets esquerrà a l'inrevés. Si has d'estudiar amb llum artificial, la claror no ha de ser mai brillant perquè la lletra impresa contrasta massa amb la blancor del paper i fatiga els ulls. Però tampoc no s'ha de caure a l'extrem contrari, també la manca de llum provoca fatiga.

Silenci: Aquesta és la condició fonamental. Per treballar amb màxima comoditat el millor és disposar d'una habitació per a tu sol. Si la comparteixes, procura no coincidir a l'hora d'estudiar. En tot cas és imprescindible un mínim de silenci. Res de TV, ni ràdio, ni walkmans engegats.

T'imagines un pastisser treballant en un lloc on la gent entra i surt tota l'estona? Sens dubte no es pot treballar amb condicions.

Un estudiant no es pot concentrar si està en un lloc sorollós o en lloc de pas i de reunió.



Postura: Mantenir una bona postura quan s'estudia és important per dies raons. La primera perquè d'una mala postura poden sorgir lesions al cap dels anys: desviacions de columna, deformacions òssies... I segona perquè, si l'esquena no està ben recolzada, el coll i les espatlles han d'inclinar-se excessivament i això comporta dolors musculars

Per adequar la postura ideal al mobiliari has de tenir present que:

- a) la cadira no ha de ser tova, t'ha de permetre descansar els peus a terra fent angle recte entre la cama i la cuixa. El respatller ha de ser recte.
- b) La taula s'ha d'adequar a la pròpia alçada: la mida ideal seria la que ens permetés recolzar-hi l'avantbraç sense forçar la postura.

⇒ Ara escriu els canvis que et sembla que has de fer al lloc on estudies per millorar les condicions d'estudi.



c) Planificació de l'estudi: horari

És important tenir un horari de treball, perquè ens evita perdre temps, estudiar més hores de les necessàries i ens ajuda a crear un hàbit d'estudi.

Abans de posar-te a organitzar el curs, cal que facis un repàs mental de quina és la teva situació personal: capacitat intel·lectual, capacitat d'atenció, memòria, voluntat... El nivell d'exigència ha de ser diferent per a aquell que comprèn ràpidament les coses però que és incapaç de recordar-les o per aquell que té molta memòria i poca capacitat intel·lectual. Saber on hi ha les dificultats et posa en camí de superar-les.

La planificació s'ha de fer a llarg termini (calendari de curs) i curt termini (horari setmanal)

Calendari de curs

Va molt bé de tenir una perspectiva un xic àmplia per: lliurament de treballs, exàmens d'avaluació o finals, fixats amb molt de temps, terminis de lectures de llibres, presentacions de làmines, llibretes, exercicis i/o problemes...

Aquest model de calendari que t'oferim a continuació et recordarà els dies o les setmanes crítiques. Pots fer-lo tu mateix per tenir-lo com a pòster a l'habitació d'estudi.

Si hi ha alguna tasca urgent aquella setmana caldrà que t'hi dediquis més a fons.

Pots usar el calendari amb tota mena de senyals i colors que t'ajudin a comprendre la dificultat d'una prova, la urgència, l'interès...(exàmens en vermell, llibreta en verd, exàmens forts subratllats ...)

Dia	Desembre	Gener	Febrer	Març
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
....				
....				



Horari setmanal

Els punts que has de tenir en compte per confeccionar l'horari són:

- Has d'estructurar tota la setmana, no un dia.
- Has de tenir en compte totes les ocupacions fixes que tens (classes, menjadors, esports ...)
- Les hores que has de dedicar a cada assignatura, depenen de la dificultat que et presenti.
- El temps d'estudi s'ha de distribuir per assignatures concretes. No podem dir: "estudiaré";
- Cal saber què estudiarem, així:
- Evitem dubtes.
- Evitem triar sempre el més fàcil.
- Podem distribuir millor el temps.
- No va bé posar juntes assignatures semblants, no et cansaràs tant si alternes.
- L'horari ha de ser flexible i realista; no facis un horari tan dur que després no puguis complir.
- L'horari ha de ser provisional, pots anar modificant fins que trobis el que et va més bé, però, una vegada decidit, no te'l pots saltar.
- Has de tenir sempre l'horari a la vista.
- Has de preveure de 12 a 15 hores setmanals d'estudi.
- Aquest gràfic l'has de fer tenint al davant l'horari de classes per poder decidir quin dia tens o no tens una determinada assignatura.

	Dilluns			Dimarts			Dimecres			Dijous			Divendres			
	$\frac{1}{4}$ h	$\frac{1}{2}$ h	1 h	$\frac{1}{4}$ h	$\frac{1}{2}$ h	1 h	$\frac{1}{4}$ h	$\frac{1}{2}$ h	1 h	$\frac{1}{4}$ h	$\frac{1}{2}$ h	1 h	$\frac{1}{4}$ h	$\frac{1}{2}$ h	1 h	
Assignatures																Total

Total hores_____

⇒ Fes un horari de trimestre i un horari setmanal per entregar al teu tutor.

IMPORTANT

Aquest apartat és molt fàcil. sabent les coses que has de fer de manera més immediata i la dificultat que hi tens et fas una llista que tingui en compte:

1.- Les feines de més a menys urgents. Primer les més urgents i cap al final les que no ho són

tant.

2.- Per ordre de dificultat. Les més difícils, fes-les ben aviat perquè estaràs més despert i freq.

3.- Que siguin variades o alternades. No has d'estudiar de manera seguida anglès, català i

castellà; pots alternar l'estudi de les llengües amb altres activitats.

4.- Has de tenir en compte que al matí s'aprèn més ràpid però s'oblida abans i per la tarda es va

més lentament, però s'oblida menys.

Un exemple: Si demà tens classe de matemàtiques (has de pensar problemes), català (redacció sobre...), gimnàs, anglès al matí i a la tarda ciències (preguntarà la lliçó d'ahir).

Pots plantejar un horari com ara:

½ h. Problemes de matemàtiques.

½ h. Redacció de català.

¼ h. Repàs lliçó de ciències.

Mapes d'història (per demà passat).

Acabar lectura llibre anglès.

AUTOCONTROL

- 1.- En Josep té un lloc fix per estudiar a casa seva, és l'habitació on hi ha el telèfon i també serveix per planxar, cosir... Té una taula i una cadira que li permeten de treballar a gust encara que de vegades el seus germans li remenen alguna cosa. Al sostre, al mig de l'habitació, hi ha un llum potent.

⇒ Quins aspectes positius té el lloc d'estudi d'en Josep?

⇒ I quins de negatius?

2.- La Lluïsa s'asseu al lloc d'estudi i un cop asseguda s'adona que s'ha deixat el bolígraf a la cuina. S'aixeca a buscar-lo i, al passadís, troba la seva germana que li explica un problema que ha tingut a l'escola; quan torna a seure, obre el llibre i de cop es recorda que havia quedat a trucar un amic en aquella hora. Després de trucar torna a seure i comença a estudiar seriosament, però al cap d'una estona li ve a la memòria l'acudit que li han explicat a classe i ... comença a riure ...

⇒ Quins consells pràctics podries donar a la Lluïsa perquè el seu temps d'estudi fos més eficaç?

AVALUA COM T'ORGANITZES A L'HORA D'ESTUDIAR

⇒ Posa la V si és vertader i F si es fals.

- Estudies tots els dies V F
- Sempre estudies al mateix lloc
V F
- Treballes com a mínim 1 hora i mitja cada dia.
V F
- Et poses a estudiar sense que t'ho hagin de dir.
V F
- Sempre fas un horari. V F
- Fas 5 minuts de descans entre matèria i matèria.
V F
- Comences a estudiar el que més et costa i deixes el més fàcil pel final.
V F
- Acabes sempre les tasques que comences.
V F
- Repasses, fas els deures cada dia
V F
- Fas servir el diccionari sempre que no entens alguna paraula
V F

Compta les V i les F. Com més V tinguis millor t'organitzes. Las F són coses que has de canviar.

CRITERIS D'AVALUACIÓ

El projecte Curricular de Centre (PCC) és un document on hi figuren molts aspectes de l'organització del centre, entre els quals hi ha els criteris generals d'avaluació i els criteris específics d'avaluació de cada matèria.

Cada escola té els seus criteris per avaluar els alumnes. Aquests criteris assenyalen els percentatges de la nota d'avaluació que correspon als procediments, als continguts i a les actituds, els valors i les normes a cada matèria. Concreten també com s'han de recuperar les matèries pendents.

Aquests criteris són molt importants i cal que els coneguis quan comencis el curs per saber com seràs avaluat. A continuació ompliràs les graelles següents amb les

informacions que tens i que t'hagin facilitat els diferents professors/es de les matèries. En cas d'algun dubte pots demanar ajuda al teu tutor/a

CRITERIS GENERALS D'AVUACIÓ:

1.-
2.-
3.-
4.-
5.-

CRITERIS ESPECÍFICS D'AVALUACIÓ I DE RECUPERACIÓ DE MATÈRIES.

MATÈRIA	CRITERIS D'AVALUACIÓ I RECUPERACIÓ





ANNEX BLOC II

ACTIVITAT 6 (3r ESO)

CONFLICTES EN EL GRUP

1.- Fareu un anàlisi del cas en funció a les següents qüestions.

- Quin conflicte o conflictes es donen?



- Quines són les possibles causes d'aquest conflicte?
- Proposeu formes creatives de solucionar aquest conflicte
- Altres observacions

2.- Feu un debat sobre aquestes qüestions.

- Com us ha ajudat l'activitat anterior a conèixer el funcionament del grup?
- Es donen en el vostre grup aquests tipus de conflictes?
- Qui o què són les causes dels conflictes que patiu vosaltres?
- Creieu necessari l'establiment d'unes normes de comportament consensuades per tot el grup?



ACTIVITAT 4 (2n ESO)

L'AMISTAT

És amic teu...

- Qui escolta la mateixa història per segona vegada, com si fos la primera
- Qui quan et mira ja sap que diràs
- Qui no és dur amb tu quan t'esmena
- Qui no s'aprofita de les teves debilitats
- Qui et deixa plorar davant seu
- Qui t'anima a ser millor sense forçar-te a ser com ell



- Qui sap valorar per igual la teva paraula i el teu silenci
- Qui t'ajuda a sortir de situacions difícils
- Qui t'aconsella bé
- Qui t'ajuda desinteressadament
- Qui en una excursió t'espera i t'acompanya si prens mal o et quedes enrere perquè estàs cansat
- Qui es preocupa si faltes a classe
- Qui et deixa tot allò que necessites
- Qui et defensa davant els altres companys
- Qui quan juga amb tu no fa trampes i intenta no fer-te mal
- Qui t'acull quan els altres et rebutgen
- Qui et comprèn quan els altres no t'entenen
- Qui és al teu costat en els moments difícils
- Qui t'ajuda sense res a canvi

■

■

Contesta les preguntes següents :

1. Quin és el perfil d'amic que et dona el poema que acabem de llegir ?

2. Quants amics tens que responguin a aquestes característiques?

3. Resumeix amb uns quants adjectius les qualitats del teu millor amic/ga:

El meu millor amic/amiga és :

4. Què és per a tu un amic/amiga íntim? En tens algun o alguna?

5. Explica quina diferència veus entre tenir un amic/amiga i un company/companya

6. Escribe qui són els teus amics/amigues i digues perquè ho són :
7. Quan els amics esteu junts, parleu de coses intrascendents o de coses serioses, d'esports, de nois i noies, d'assumptes de classe,... ?
8. En el cas del teu grup d'amics/amigues, quines afeccions compartiu ?

EL CAS DE LA JÚLIA I EN JORDI

Llegeix aquesta història amb atenció:

La Júlia i en Jordi viuen molt a prop l'un de l'altre, des de molt petits van junts a la mateixa escola. Abans els acompanyava alguna de les seves mares, però ja fa temps que van sols. Van a la mateixa classe i es truquen molt sovint per preguntar-se coses de la feina, del que ha passat, del que es comenta,...Les seves mares rondinen sovint pensant en la factura del telèfon.

Són amics de veritat. Fins i tot alguns caps de setmana els passen junts a les cases que tenen fora de la ciutat: els pares de la Júlia a la muntanya i els pares d'en Jordi, a la platja. Allí, van en bicicleta, surten amb els amics del poble,...S'ho passen molt bé.

Un dia, la Júlia esperava molt enfadada en Jordi. El Jordi ho va endevinar per la mala cara que li feia i perquè no li va dirigir la paraula.

--Què et passa, Júlia'—li va dir en Jordi, al cap d'uns minuts de silenci. La Júlia no li va contestar.

--Què et passa, Júlia? Si us plau—va insistir.

-- Què em passa? Ho saps prou bé. Com tens el valor de preguntar-m'ho després del què has dit de mi?

--No t'entenc. Vols aclarir-m'ho?—li va respondre en Jordi, preocupat.

--li has dit a tothom que jo...—i, enfurismada li va deixar anar un seguit de bajanades que alguns companys de classe li havien explicat i que no eren certes.



--Júlia, t'asseguro que això no és veritat. Jo no he dit res de res, absolutament res de tu, mai no et criticaria, i tu ho saps. Com has pogut pensar això de mi? –li va respondre el Jordi amb vehemència.

La Júlia amb els ulls plorosos, mirà en Jordi, intentà somriure i abaixà el cap avergonyida per haver-lo acusat i haver confiat tan poc en ell.

Van caminar uns metres i la Júlia, mirant al terra, va dir:

--Jordi, perdona'm, m'he `precipitat. Ho sento!

En Jordi, somrient, com si no l'hagués sentida, va canviar de conversa.

1. Què et sembla la reacció de la Júlia?

2. Ha demostrat tenir confiança en el seu amic

3. Si et trobessis en una situació com la de la Júlia, com actuaries? Què hauries de tenir en compte?

4. I si fossis en Jordi, quina seria la teva reacció?

5. Malgrat tot, creus que la Júlia finalment s'ha comportat d'una manera correcta?

6. Quins factors externs a la Júlia i a en Jordi han provocat l'enfrontament'

7. Fes un comentari dels valors que, a més de l'amistat, han estat presents en aquesta història

ACTIVITAT 6 (2n ESO)

SÓC ADOLESCENT!

1.-Aquest qüestionari fa referència a moltes característiques d'un adolescent. Assenyala les que responen al teu cas personal i així podràs valorar en quin grau coincideixen la teoria amb la realitat.

Canvis que he observat en mi mateix/a.

- ☐ El meu pes és superior al d'abans
- ☐ Des de fa poc he crescut força
- ☐ Sovint somio despert
- ☐ Tinc ídols (cantants, esportistes, actors,...)
- ☐ Estic enamorat/enamorada
- ☐ Sóc crític amb la manera de fer i de ser dels adults



- Sóc molt presumit o presumida
- La TV i la publicitat m'influeixen molt
- Sovint em sento sol o sola
- El meu estat d'ànim és molt variable
- El grup d'amics és molt important
- El meu cos s'ha transformat força
- Estic molt pendent de la meva imatge física
- Darrerament he sentit parlar molt de l'anorèxia i de la bulímia
- M'importa molt el que pensin de mi
- Els meus pares controlen el que menjo
- M'agradaria ser gran, però...
- Ara tinc un concepte diferent dels meus pares i dels professors i professores
- M'agrada molt escoltar música
- M'agradaria molt sortir (concerts, discoteques,...)
- M'agrada estar sol o sola
- Em poso vermell o vermella amb facilitat
- M'agrada molt l'esport
- De vegades "no m'agrado gens"
- Tinc molta por a fer el ridícul
- Estic considerant la possibilitat de tenyir-me els cabells
- La imatge externa d'algun dels meus amics, no agrada als meus pares.

2.- El grup d'amics/amigues és molt important perquè t'hi sents identificat/da.
Escriu qui són els integrants del teu grup i les qualitats que hi veus en cadascun:

Nois i noies que formen el meu grup	Qualitats de cadascun d'ells

3.- La relació amb la meva família és:

a) Problemàtica, perquè:

Em pressionen molt per les notes

No em deixen sortir

No em compren la roba que vull

.....

.....

b) Cordial, perquè:

M'entenc bé amb els meus pares

Portem una relació equilibrada

Els meus pares m'escolten i miren d'entendre'm

Jo intento comprendre els meus pares

.....

.....

c) Insuportable, perquè:



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

4.- Discutim per:

- La meva manera de vestir
- L'hora d'arribar a casa
- Les idees polítiques
- Perquè fumo
- Les idees religioses
- Normes ètiques o morals
- Les meves amistats
- La seva escala de valors
- Com porto els cabells
- No em deixen portar piercings
- No em deixen tenyir-me els cabells

5.- Els aspectes positius de la meva relació familiar són:

6.- Els aspectes a millorar en la meva relació amb els pares són:

7.- Tens alguna persona de la teva confiança amb qui pots parlar sempre que vulguis? Qui és? Per què t'hi sents bé amb aquesta persona?

Si no tens cap persona de confiança, per què creus que és?

- ☐ No la necessito
- ☐ Són molt introvertit/introvertida
- ☐ Em costa explicar les meves intimitats
- ☐ No l'he trobada
- ☐ No vull explicar les meves coses a ningú
- ☐

8.- En aquesta etapa que ara comences, hi ha algun tret de la teva imatge física que et preocupa? Per què?

9.- Has pensat si això que et preocupa és un fet objectiu o només t'ho sembla a tu?
Què hi diuen els que tens a la vora

10.- Hi ha altres coses que et neguitegen, t'acomplexen o et fan sentir malament?

- a) Sobre els estudis

- b) Sobre les teves relacions

- c) Sobre el teu futur

11.- Quins altres aspectes dels que vius actualment creus que són importants per al teu futur?

EL DIARI DE LA MARTA

La Marta és una noia de la teva edat. Aquesta és una pàgina dels seu diari. Llegeix-la, i a continuació, respon les preguntes:

Mare meva, quin dia! A mig matí m'ha cridat la Roser, la meva tutora i, que si patatim, que si patatam, m'ha vingut a dir que a classe estic molt distreta, que estudio poc, que el professorat coincideix en dir que podria treballar molt més... M'ha agafat per sorpresa i gairebé no he sabut com justificar-me perquè, la veritat, en el fons te raó.

I per si no n'hagués tingut pro, la mare m'ha clavat una bronca monumental. Que si la samarreta que portava em va massa justa, que si l'habitació està sempre desendreçada, que ajudo poc a casa... La cançó de sempre. Per què m'ha de dir com haig d'anar vestida? Ja no sóc una criatura!

I la traca final. L'Albert, el meu estimat Albert, quan ha acabat la classe, aquest migdia, m'ha mirat i ha fet com si no hagués vist ningú. M'ha ignorat i, a sobre, s'ha posat a parlar amb la Mònica animadament, semblava que s'ho passaven la mar de bé. No sé si és que no li agrado o que ho fa tot per fer-me patir. El que em sap més greu és que la Mònica sap que em passa i se n'aprofita.

Avui ha sigut massa: He rebut per tot arreu! Primer la Roser, després la mare, que s'ha posat com una moto, i l'Albert, què hi puc fer, si m'agrada tant i no em fa cas? És desesperant!

Potser sí, però, que hauré de fer alguna cosa per calmar-me i concentrar-me en la feina

A veure si demà em va millor, perquè el que és avui, mare meva, quin dia!

Marta

1.- Defineix quins són els problemes de la Marta.

2.- Creus què és normal això que li passa?

3.- Creus que això que li passa és un problema? Raona la resposta

4.- Podries donar-li algun consell?

5.- Escrius algun diari? T'expresses d'una manera semblant o radicalment diferent de la Marta?

Comenteu la lectura i les respostes en gran grup.

ACTIVITAT 4 (1r ESO)

LA FAMÍLIA

ACTIVITATS:

1.- Escriu el nom dels membres que formen el teu nucli familiar

2.- La família, però, va més enllà dels membres que formen el nucli familiar. Sovint hi ha forts vincles d'afecte amb altres familiars com pot ser un cosí o cosina, tiet o tieta,... Qui són aquestes persones afectivament properes a tu? Escriu-les

Nom	Parentiu	Motiu

--	--	--

3.- Com ja hem dit, la família està formada per més membres que els que formen el nucli de casa. En quines ocasions us reuneix amb alguns d'aquests familiars per fer alguna celebració?

Celebracions	Persones que hi assisteixen

4.- Reflexiona i digues quines són les teves aportacions per aconseguir un clima de convivència, solidaritat i unió a la teva família

5.- Quins aspectes del teu comportament en família saps que has de millorar?

6.- De vegades, les famílies poden passar per situacions delicades per problemes de diversa índole, com la malaltia d'algun membre, l'atur del pare o la mare, les males relacions entre els pares o entre els germans... Si et trobessis davant d'alguna d'aquestes situacions, has pensat què podries fer per ajudar? Diferència els diversos tipus d'actuació segons quin sigui el problema.

Problema	Aportació que faria

7.- Com correspons a l'estimació dels teus avis:

a) Viuen a casa teva?

b) Si no hi viuen, els visites sovint?

c) Són molt grans? Necessiten ajuda? Si és així, com els ajudes?

L'arbre genealògic

ACTIVITATS:

1.- Comprova que ho has entès:

Del primer exemple:

a) Quants fills tenen la Rosa i en Lluís? Qui són?

b) Quina particularitat te l'Enric?

c) Hi ha algun membre més en aquesta situació?

Del segon exemple:

- a) Quina característica té el matrimoni format per la Natàlia i en Joan?
- b) Quin parentiu tenen l'Oriol i en Jordi?
- c) Com es diu l'avi matern de la Mar?
- d) Què és la Neus de la Maria?
- e) Què és la Maria de la Natàlia

2.- Prepara l'arbre genealògic de la teva família, amb les dues branques: la materna i la paterna. Hauràs de consultar amb els teus pares i avis per saber el nom de parents d'altres generacions que no has conegut

ACTIVITAT 5 (1r ESO)

COL·LABORAR

ACTIVITATS:

1.- Cal col·laborar a casa? Per què?

2.- Hem de repartir-nos algunes feines de casa entre els germans i les germanes? Quines?

3.- El monòleg de la mare de la lectura et sona? Per què?

4.- Quines feines creus que hauries d'assumir a casa? Marca-les amb una X. ESCRIU les que faltin

- ☐ Fer el dinar
- ☐ Parar la taula
- ☐ Fer-te el llit
- ☐ Ajudar a endreçar la casa
- ☐ Anar a comprar
- ☐ Preveure les necessitats d'alguna cosa de casa
- ☐ Ajudar al manteniment (reparacions) de la casa
- ☐ Endreçar la teva habitació
- ☐
- ☐



-

5.- I a l'escola

- Ajudar als grups de treball que organitzen alguna cosa de la classe
- Organitzar alguna cosa a l'esplai o en un altre grup
- Participar activament en alguna activitat de voluntariat
- Preparar una festa
- Col·laborar amb el tutor/a a preparar una obra de teatre
-
-

6.- És justa l'actitud d'alguns nois i noies si la comparem amb la disponibilitat absoluta dels seus pares?

7.- Què passaria si els teus pares adoptessin una actitud irresponsable davant la feina, la casa, els diners, la roba, el menjar,...?

8.- A la pràctica, on col·labores?

- ☐ Casa
- ☐ Escola
- ☐ Esports
- ☐ Casal
- ☐ Esplai
- ☐

Si no col·labores en res, quina conclusió en pots extreure? T'has de replantejar la teva actitud?

En gran grup, analitzeu actituds i comportaments sobre col·laboració

ANNEX BLOC V

ACTIVITAT 2

1. ENQUESTA:

Abans de començar ens agradaria saber que penses tu del tema del tabac. Et proposem un petit qüestionar que podràs corregir tu mateix. No es tracta de descobrir si en saps del tema, sinó més aviat quina és la teva postura personal.

1. Crec que fumar és divertit.

- ☐ Segur que no
- ☐ Em sembla que no
- ☐ Em sembla que sí
- ☐ Segur que sí

2. Si fumes tens més oportunitats de relacionar-te amb l'altra gent.

- ☐ Segur que no
- ☐ Em sembla que no
- ☐ Em sembla que sí
- ☐ Segur que sí

3. Els fumadors poden deixar el tabac amb relativa facilitat.

- ☐ Segur que no
- ☐ Em sembla que no
- ☐ Em sembla que sí
- ☐ Segur que sí

4. Quasi tota la gent fuma.

- ☐ Segur que no
- ☐ Em sembla que no
- ☐ Em sembla que sí
- ☐ Segur que sí

5. D'aquí a uns anys fumaré.

- ☐ Segur que no
- ☐ Em sembla que no

☐ Em sembla que sí

☐ Segur que sí

6. El tabac perjudica greument els fumadors

☐ Segur que no

☐ Em sembla que no

☐ Em sembla que sí

☐ Segur que sí

7. El tabac perjudica els qui conviuen amb fumadors.

☐ Segur que no

☐ Em sembla que no

☐ Em sembla que sí

☐ Segur que sí

8. Creus que hi ha d'haver llocs on no es pugui fumar?

☐ Segur que no

☐ Em sembla que no

☐ Em sembla que sí

☐ Segur que sí

9. Normalment els fumadors acostumen a deixar de fumar quan s'adonen que el tabac els perjudica.

☐ Segur que no

☐ Em sembla que no

☐ Em sembla que sí

☐ Segur que sí

10. Hi ha d'haver límit d'edat per consumir tabac.

- ☐ Segur que no
- ☐ Em sembla que no
- ☐ Em sembla que sí
- ☐ Segur que sí

PUNTUACIÓ I ATOCORRECCIÓ DEL QÜESTIONARI

Qüestió	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuació	4	3	3	4	4	0	0	0	3	0
	3	2	2	3	3	1	1	1	2	1
	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3
	0	0	0	0	0	3	3	3	0	4

Si tens una **puntuació** entre **0 i 12**, segurament creus que fumar és quelcom positiu, que t'ajudarà a passar-t'ho bé i que deixaràs de fumar quan vulguis. No t'enganyis deixar de fumar costa molt i sempre les conseqüències de fer-ho són desagradables. Esperem que al final d'aquesta unitat, com a mínim et tornis a pensar si convertir-se en fumador és una bona decisió.

Si tens una **puntuació** entre **13 i 23**, segurament hi ha coses que t'agraden i altres que no tant del fet de fumar. Esperem que el treball d'aquesta unitat t'ajudi aprendre una decisió respecte al teu futur. Pensa que molts fumadors diuen que si poguessin començar de nou no tornarien a fumar... per alguna cosa serà.

Si tens **puntuació** entre **24 i 34**, segurament tens clar que fumar no és bon negoci. Encara que hi ha gent que pugui pensar que els que fumen lliguem més o s'ho passen millor, o que es diverteixen més, el tabac no té res a veure amb tot això. Esperem que el treball d'aquesta unitat serveixi perquè et sentis encara més segur de la teva opinió.



ACTIVITAT 3

2. FUMAR O NO FUMAR?

Fes una llista dels motius pels quals una persona fuma o no fuma. Completa-la amb diferent color amb altres motius de la resta de la classe

RAONS PER FUMAR

RAONS PER NO FUMAR



ACTIVITAT 4

3. INFORMACIÓ:

El tabac és una planta, les fulles de la qual són assecades i tractades en diferents presentacions. Si bé la seva classificació com a droga és polèmica, el què està clar és que és una substància amb un gran poder addictiu, responsable d'una dependència molt potent, i amb una incidència molt important pel que fa a la salut.

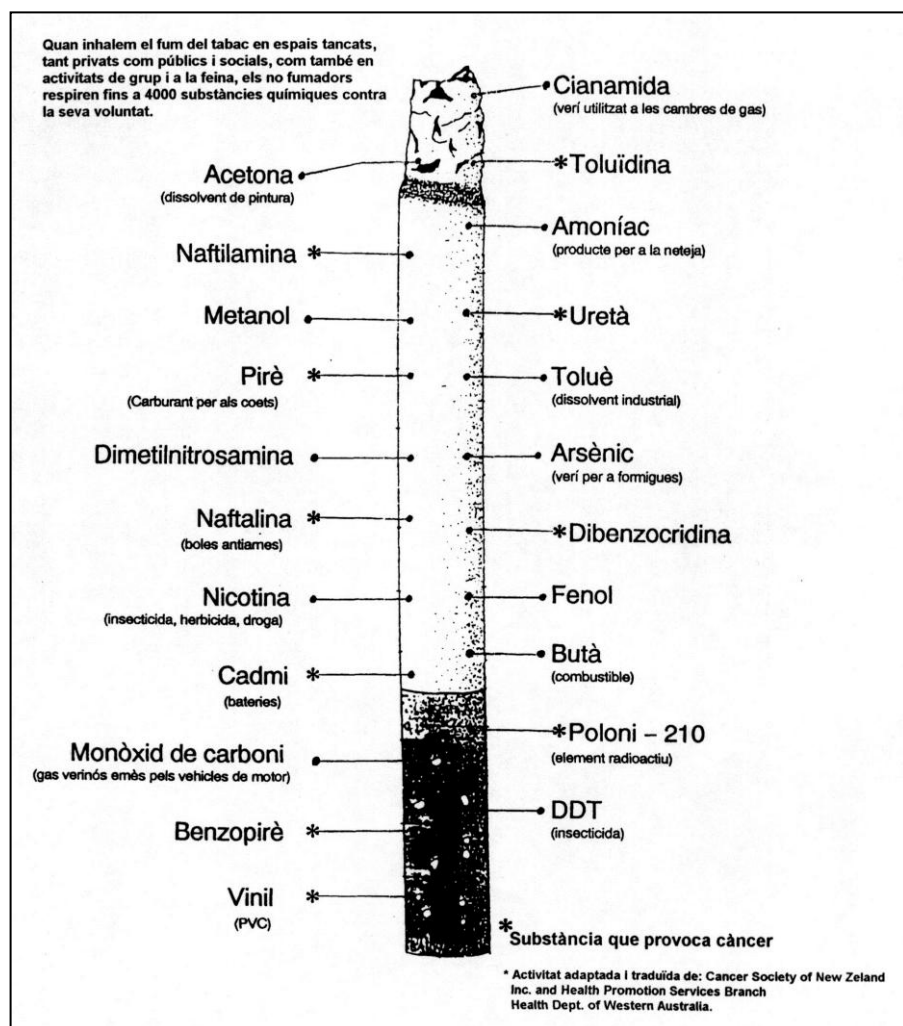
El tabac és inhalat a través de la boca i el nas. El fum arriba als pulmons, després de recórrer totes les vies respiratòries, és a dir la faringe, la laringe, la tràquea i els bronquis.

El fum del tabac és un contaminant poderós. Sembla estrany que ens preocupi la qualitat de l'aire de l'atmosfera i que alhora contaminem els nostres pulmons més i més amb un potent còctel de gasos nocius i partícules.

En el fum del tabac hi ha més de 3000 agents químics, 43 d'ells molt tòxics. Alguns d'aquests són:

NICOTINA: és una droga molt potent i pot provocar danys al cor, als vasos sanguinis i al sistema nerviós. Té un efecte excitant i és el responsable de la dependència del tabac.

QUITRÀ: és una substància viscosa, espessa, que es diposita sobre la superfície



interna del pulmó. Evita que l'oxigen es pugui absorbir i pot provocar càncer de pulmó.

MONÒXID DE CARBONI: es tracta d'un gas verinós i invisible que és absorbit per la sang. S'introdueix amb facilitat als glòbuls vermells i ocupa el lloc de l'oxigen. Això vol dir que el cor i els pulmons hauran de funcionar més ràpid perquè les cèl·lules tinguin l'oxigen que necessiten. Això fa que un fumador quan fa un esforç es cansi excessivament.

ARSÈNIC: Un verí molt potent

BUTÀ: Utilitzat per a la combustió.

POLONI 210: Un residu nuclear

ACETONA: Utilitzada per treure esmalt i goma d'enganxar

AMONÍAC: Utilitzat en tasques de neteja.

BENZÈ: Un dissolvent químic.

CADMI: Base de certs tipus de bateries.

CIANUR: Un dels verins més forts.

CIANUR D'HIDROGEN: Agent de les cambres de gas.

4. EFECTES DEL TABAC:

A curt termini:

- ✓ Provoca mal de cap i dificultats per concentrar-se.
- ✓ Dificulta la respiració i la pràctica de l'esport.
- ✓ Disminueix l'elasticitat de la pell i provoca arrugues.
- ✓ Afavoreix l'acne.
- ✓ Provoca cansament.
- ✓ Torna les dents grogues.
- ✓ La boca fa mala olor, els vestits fan pudor i genera brutícia (cendra, burilles...).

A Llarg termini:

- ✓ És la causa d'entre un 15 i 20% de totes les morts. A més a més, et pot arribar a prendre 20 o 25 anys de la teva vida.

- ✓ Pot donar problemes cardíacs: infart de miocardi, angina de pit, hipertensió...
- ✓ Provoca el 85 % de les malalties cròniques de l'aparell respiratori (bronquitis, emfisema, etc.)
- ✓ Empitjora l'asma.
- ✓ És la causa del 30% de tots els càncers, entre els quals els de pulmó, tràquea, laringe, faringe, cavitat bucal, esòfag, pàncreas i bufeta urinària.
- ✓ Provoca úlcers d'estómac.
- ✓ Empitjora la circulació sanguínia i pot ser causa de gangrenes i amputacions d'extremitats inferiors.
- ✓ Pot retardar el creixement del fetus i augmentar les complicacions durant l'embaràs i al moment del naixement.

5. ERRORS I MALENTESOS MÉS FREQUENTS

- ✓ “És més perillosa la contaminació que fumar.”

FALS. El fum del tabac té una concentració d'alguns productes tòxics 400 vegades superior als nivells de contaminació permesos, internacionalment, en el medi ambient. Els joves ens preocupem pel medi ambient. Cal doncs, ser una mica més ecologistes en aquest aspecte, no creus?

- ✓ “És impossible deixar de fumar.”

FALS. Per algunes persones fumadores pot ser difícil, però per a altres és més fàcil del que es pensen. Cada dia més persones deixen de fumar. Hi ha qui ho resol a la primera, però la majoria necessita alguns intents per aconseguir-ho.

- ✓ “Fumo cigarrets amb baix contingut de nicotina i de quitrà; per tant, no cal que deixi de fumar.”

FALS: El cigarretes ligh tenen les mateixes substàncies perilloses que el tabac normal; només s'hi ha reduït els nivells de nicotina i de quitrans. Moltes persones fumadores inhalen més sovint i més intensament per compensar els



baixos nivells de nicotina d'aquests cigarrets i en conseqüència augmenten la ingestió dels altres tòxics.

- ✓ “Si deixo de fumar segur que m’engreixaré.”

FALS: No tothom s’engreixa, normalment són pocs quilos i el pes anterior és pot recuperar al cap d’uns mesos. L’exercici és una bona tècnica per afrontar la síndrome d’abstinència i per evitar guanyar quilos.

- ✓ “Deixar de fumar no costa gens.”

FALS. És possible deixar de fumar, però requereix un esforç, sobretot si fa força temps que es fuma. Per tant el millor consell és que no comencis a fumar.

6. I QUÈ ÉS EL QUE DÓNA EL TABAC

Disminueix les defenses, produeix picantor als ulls i a la gola i bla bla bla.... Suposo que a hores d’ara no cal que segueixi. Si ets fumador, sempre és un bon moment deixar de fumar.

I has pensat el que s’estalvia un no fumador?. Informa’t del preu d’un paquets de cigarrets i calcula el que es gasta una persona que es fuma un paquet diari. Després pensa en les coses que et podries comprar si no fumés.

7. QUÈ DIU LA LLEI?

La llei regula la publicitat del tabac. Seguidament tens un resum dels principals aspectes referents al consum i la publicitat de tabac:

- ✓ És prohibida la distribució de mostres dels productes de tabac en el territori de Catalunya, siguin o no gratuïtes.
- ✓ No es poden vendre productes de tabac a:
- Centres sanitaris.
 - Centres d’ensenyament.
 - Centres d’atenció social, casals o espais.
 - Centres esportius.

- ✓ És prohibida la venda a menors d'edat de productes constituïts per tabac i de productes que imiten el consum de tabac o que indueixen a l'hàbit de fumar i són nocius per a la salut.

- ✓ No es permet fumar a:
 - Mitjans de transport col·lectiu, tant urbans com interurbans, en què s'admeten viatgers drets.
 - Vehicles de transport de menors d'edat i de transport sanitari.
 - Centres sanitaris.
 - Recintes esportius tancats.
 - Centres d'ensenyament de qualsevol nivell.
 - Sales de teatre, de cinema i auditoris.
 - Altres espais tancats d'ús general i públic.
 - Zones de platja, piscines i parcs aquàtics.

- ✓ És prohibida la publicitat de tabac en publicacions, principalment adreçades a menors d'edat.

- ✓ Tampoc no es pot fer publicitat del tabac a:
 - Platges, càmpings, balnearis, piscines, parcs aquàtics, d'atraccions, zoològics, etc.
 - Vies públiques, a qualsevol suport de publicitat exterior.
 - Cinemes, teatres i auditoris.
 - Centres i estadis esportius (excepte publicitat estàtica del patrocinador).
 - Mitjans de transport públic, etc.

- ✓ No es permet la participació de menors d'edat en la confecció d'anuncis publicitaris que promoguin la venda d'aquests productes.



ANNEX BLOC VI

ACTIVITAT 1

CONEGUEM ELS TRETS D'IDENTITAT DE LES CULTURES QUE CONVIVIM AL CENTRE

En grups de 4-5 alumnes es confeccionaran una sèrie de murals sobre els trets d'identitat de les diferents cultures que tenim al centre. Es facilitarà la informació necessària a l'alumnat.

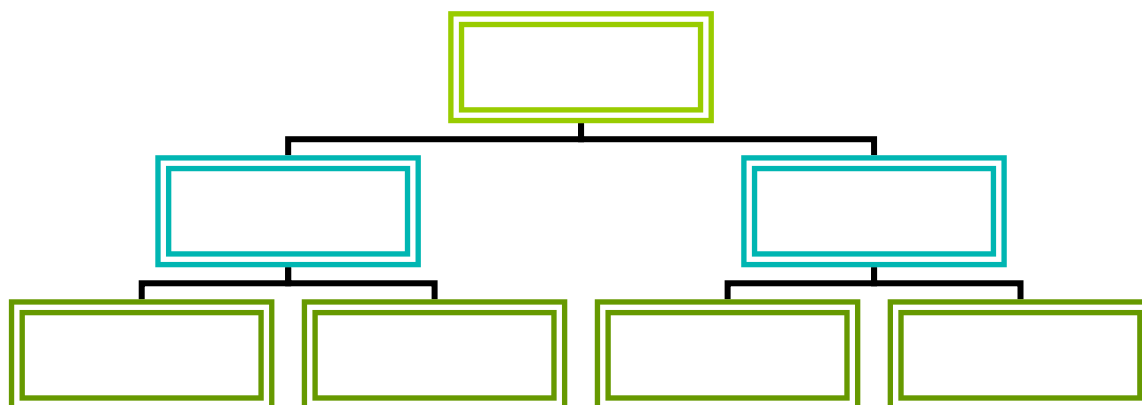
Cada mural ha de contenir.

1. Nom del país
2. Bandera
3. Localització en un planisferi
4. Capital
5. Llengües
6. Història
7. Geografia
8. Clima
9. Política i govern
10. Religió
11. Economia
12. Cultura popular
13. Gastronomia
14. Festes



ACTIVITAT 2

ARBRE GENEALÒGIC



En cada requadre haureu de posar el lloc de procedència dels vostres familiars més propers pare/mare i avis/àvies