



DADES GENERALS DE L'ACTIVITAT

Títol: Taller de gestió emocional

A quin curs s'adreça: 3r i 4t d'ESO

Entitat que l'organitza: Ajuntament de Sant Celoni.

Lloc on es realitza: A l'aula

Durada: 4 hores dividides en 2 dies. Es parteix el grup classe per la meitat.

Dades de contacte: Anna Urrutia .Àrea de Serveis a les persones – Àmbit de Comunitat, Salut comunitària Telèfon 938641212 C/e: eltrito@santceloni.cat

ESTRUCTURA DE L'ACTIVITAT

Treball previ a l'aula:

El/la mestre/a haurà de contextualitzar l'activitat dintre de l'aula.

Què ha de fer l'alumnat durant i després de l'activitat?

El tutor/a ha d'emmarcar l'activitat dins del treball curricular que ha fet a l'aula.

ASPECTES METODOLÒGICS

Materials que s'utilitzen per dur a terme l'activitat:

Dues aules o espais amplis, una màrrega per alumne, una pissarra amb guixos o rotuladors.

PLANTEJAMENT COMPETENCIAL

Objectius de l'activitat:

Reconèixer les 4 emocions bàsiques (alegria, por, tristesa i ràbia).

- Aprendre els tres passos a seguir per afavorir a les emocions vers el benestar: reconèixer-les, sentir-les i gestionar-les de la manera més favorable.
- Facilitar una visió global i integradora de la persona per tal de desenvolupar unes actituds favorables cap a un mateix i els altres (respecte, tolerància, igualtat, espai, aprenentatge compartit, aprendre a cuidar-se).
- Afavorir la consciència dels nostres límits i de com ens posicionem davant del "no". Reconèixer si ens costa més demanar o dir que no, la importància de saber dir NO quan cal.

Competències i continguts clau marcats pel Departament d'Ensenyament:

ÀMBIT CONEIXEMENT DEL MEDI

Dimensió salut i equilibri personal

Competència 8

Prendre desicions sobre higiene i salut amb coneixements científics per a la prevenció i guariment de malalties

Continguts clau

Educació per a la salut:

- Els riscos del consum de determinades substàncies.
- Els sistema nerviós: aparells i funcionament.
- La sexualitat: dimensió afectiva, física i social.

Globalització, diferenciació i alteritat:

- La identitat i alteritat.

Principis i valors democràtics:

- El respecte per l'opinió dels altres.
- L'expressió raonada de les opinions pròpies.

Educació per a la salut:

- El cos humà des d'una visió integrada d'aparells i sistemes.
- Les substàncies imprescindibles per a la vida humana: aire, aigua i nutrients.
- La gestió del temps personal: equilibri entre activitat (mental i física) i descans.

Continguts específics

- Les emocions:recòneixer-les, sentir-les i gestionar-les de la manera més favorable.
- Visió global i integradora de la persona per tal de desenvolupar unes actituds favorables cap a un mateix i els altres (respecte, tolerància, igualtat, espai, aprenentatge compartit, aprendre a cuidar-se).
- Consciència dels nostres límits i del posicionament davant del "no".