

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Àlbum de records

Data:

Desenvolupament:

En una fulla de paper per davant ficarem el nostre nom en gran, i per darrere ficarem de cadascú com el meu menjar preferit, la meva primera entremaliadura, el meu primer viatge, els noms dels pares, quants germans tinc i de que m'agradaria treballar.

Una vegada acabat el nen/a llegirà la seva fitxa i la deixarà al mig, poc a poc el monitor/a haurà d'anar preguntant diverses coses sobre els altres a la resta del grup qui l'acerti s'endurà un punt.

Objectius:

- Treballar la confiança
- Treballar la autoestima
- Perdre la vergonya
- Conèixer-nos més

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Abraçades cooperatives musicals

Data:

Desenvolupament:

Es tracta d'anar abraçant-se a la resta del grup, primer per parelles, després de 4 en 4...al compàs de la música, s'ha d'anar ballant relaxadament i poc a poc anar fent abraços fins que estigui tot el grup junt.

Objectius:

- Afavorir el sentiment de grup
- Jugar a jocs no competitius

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: L'amic desconegut

Data:

Desenvolupament:

Cada participant escull un amic secret, preferentment entre els companys que menys freqüenta. No revela el nom a ningú, durant un temps cadascú estarà atent a les qualitats de altre company i finalment li escriurà una carta dient-li quines qualitats pensa que té i per que l'ha escollit a ell. La carta serà en majúscula per que la lletra no es reconegui, una vegada llegida la carta haurà de explicar que ha sentit en llegir-la i la persona que la ha escrit haurà de dir també que es el q ha sentit.

Aquesta activitat s'explicarà al principi de la tarda així hi haurà temps per a poder observar.

Objectius:

- Conèixer les qualitats dels altres
- Augmentar la confiança en els altres

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: El vent i l'arbre

Data:

Desenvolupament:

Farem una rotllana, i un company/a es ficarà al mig i s'haurà de deixar caure cap a tots els cantons, la resta de companys/es hauràn de procurar que no caigui.

Objectius:

- Afavorir la confiança en el grup
- Eliminar pors
- Afavorir la confiança en un mateix

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Fila d'aniversari sense parlar

Data:

Desenvolupament:

El director del joc dona les següents instruccions, " sense parlar, s'ha de fer una fila segons el dia i el mes del vostre aniversari, des de gener fins a desembre" els participants deuen comunicar-se sense paraules.

Objectius:

- Aprendre a guardar silenci
- Treballar l'imaginació
- Treballar l'organització
- Fomentar la comunicació no verbal

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Llibre màgic

Data:

Desenvolupament:

És un joc de gestos. El llibre màgic és un lloc imaginari en el centre del cercle de jugadors. Cada jugador per torns, va al llibre i treu alguna cosa, en aquest moment simula l'activitat relacionada amb l'objecte aquell (per exemple si ha tret una raqueta de tenis doncs simula jugar a tenis) .

Els que adivinin la simulació i el objecte/s poden anar al centre del cercle i acompanyar al jugador. No es diuen res, doncs el primer jugador els hi pregunta si han acetat el/els objectes correctament. Després tots tornen al cercle i un altre jugador treu alguna cosa del llibre.

Objectius:

- Treballar l'imaginació

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Aros musicals

Data:

Desenvolupament:

Cada membre del grup agafa una part del aro i mentre sona la música, balla per l'habitació mantenint-se dins del aro. Cada vegada que la música deixi de sonar, els altres jugadors de dos aros diferents formaran equip col·locant-se junts en el interior de dels aros (un a sobre del altre funcionen com un sol). El joc continua fins que el major número possible de participants estiguin dins del únic aro. Es importat que existeixi coordinació de moviments entre les persones que estiguin dins del mateix aro a l'hora de moure's, no només per l'ideea de cooperació si no per el domini del pròpi cos.

Objectius:

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Pilota té 3 sil.labes

Data:

Desenvolupament:

Amb una pilota ens ficarem en rotllana i el primer que tingui la pilota dirà una sil.laba, i la tirarà al altre que haurà de dir una altre sil.laba per a poder fer una paraula, la persona que acabi la paraula s'annotarà tants punts com sil.labes tingui la paraula.

Objectius:

- Treballar la llengua
- Enfortir la imaginació
- Aprendre a jugar a jocs no competitius

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Paraules prohibides

Data:

Desenvolupament:

Ens inventarem una situació, una tenda de roba, el mercat i mantindrem una conversa amb el/la dependent/a aquesta no podrà pronunciar 3 paraules (estan prohibides), per altre banda la persona que fa de client haurà d'incitar a el/la dependent/a a dir-les.

Objectius:

- Treballar la llengua
- Enfortir la imaginació
- Aprendre a jugar a jocs no competitiu

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Joc de la brúixola

Data:

Desenvolupament:

Primer haurem de saber on esta el sud, nord, est i oest, seguidament ens taparem els ulls i el monitor/a dirà un dels quatre punts cardinals hi haurem de mirar cap allà, (4, 5 cops) una vegada fet, farem unes voltes amb els ulls tancats, i tornarem a fer el joc, en aquesta part s'anirà eliminant tota la gent que s'equivoqui.

Objectius:

- Aprendre a orientar-nos
- Enfortir la capacitat de concentració

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Racó de lectura (fotos nens)

Data:

Desenvolupament:

- Els nens portaran una fotografia de quan eren petits.
- Escriuran perquè han portat aquella foto, quines activitats realitzaven en el seu temps lliure, que ha canviat del seu temps lliure...

Objectius:

- Conèixer-nos més.
- Aprendre a parlar en públic.
- Millorar l'escriptura i la redacció.
- Adquirir hàbits d'escolta.
- Reflexionar sobre que fem en el temps lliure.

Material:

- Fotografies.

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Mapa d'Europa

Data:

Desenvolupament:

A partir d'un mapa gran d'Europa intentarem situar-nos a nosaltres i buscar alguns països.

Objectius:

- Saber situar-nos en un mapa i tenir un coneixement d'Europa.
- Treballar l'atenció i el saber escoltar.
-

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Tómbola

Data:

Desenvolupament:

- 1- una taula col·locarem diferents sobres amb situacions diferents
- 2- Cada nen/a agafarà un sobre i haurà de dir si aquella situació es fruit de la sort o de l'esforç

1. Tenir molts amics
2. Guanyar un sou cada mes
3. Tenir carinyo de la família
4. Guanyar molts diners en la loteria
5. Tenir una bona feina
6. Ser apreciat pels companys
7. Treure bones notes
8. Rebre molts regals el dia del nostre aniversari
9. Tenir una bona feina
10. Ser una bona persona
11. Ser apreciat per els professors
12. Tenir un ordinador

Objectius:

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Racó de lectura (fotos nens)

Data:

Desenvolupament:

- Els nens portaran una fotografia de quan eren petits.
- Escriuran perquè han portat aquella foto, quines activitats realitzaven en el seu temps lliure, que ha canviat del seu temps lliure...

Objectius:

- Conèixer-nos més.
- Aprendre a parlar en públic.
- Millorar l'escriptura i la redacció.
- Adquirir hàbits d'escolta.
- Reflexionar sobre que fem en el temps lliure.

Material:

- Fotografies.

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Mapa d'Europa

Data:

Desenvolupament:

- A partir d'un mapa gran d'Europa intentarem situar-nos a nosaltres i buscar alguns països.

Objectius:

- Saber situar-nos en un mapa i tenir un coneixement d'Europa.
- Treballar l'atenció i el saber escoltar.
-

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS
FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Les conseqüències de les meves reaccions
Nom de l'activitat: Tombola
Data:
Data:

Desenvolupament:

- 1- Explicarem una situació conflictiva.
Desenvolupament:
2- Cada nen/a haurà d'explicar com es sentiria si fos ell el participant, i s'aniran apuntant les respostes
3- Una vegada acabat es farà un petit debat per a veure quina seria la manera més correcta de reaccionar
4- Cada nen/a agafarà un sobre i haurà de dir si aquella situació es fruit de la sort o de l'esforç

13. Tenir molts amics
Objectius:
14. Guanyar un sou cada mes.
- identificar possibles reaccions davant una determinada situació
15. Tenir carinyo de la família
- identificar possibles conseqüències de les nostres reaccions.
16. Guanyar molts diners en la loteria
- Desenvolupar la predisposició a regular les nostres reaccions tenint en compte les seves possibles conseqüències.
17. Tenir una bona feina
18. Ser apreciat pels companys
19. Treure bones notes
20. Rebre molts regals el dia del nostre aniversari
Material:
21. Tenir una bona feina
- Conflicte
22. Ser una bona persona
23. Ser apreciat per els professors
24. Tenir un ordinador

Objectius:

Material:
Avaluació i observacions:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Així sóc jo

Data:

Desenvolupament:

- Cada nen en un full posarà el seu nom i se'l penjarà a l'esquena
- Després anirem tots caminant per la aula i cada nen/a haurà de posar una qualitat positiva de cadascú.
- Finalment llegirem i debatrem si allò que han escrit és cert o no

Objectius:

- Estimular el desenvolupament de la autoestima a través del coneixement personal
- Identificar característiques personals
- Adonar-se de les característiques individuals
- Expressar verbalment característiques pròpies.

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Aprendre a escoltar

Data:

Desenvolupament:

- Per parelles, un component de la parella li explicarà a l'altre com li ha anat el dia, o el que va fer el dia anterior, i l'altre nen/a ha de fer veure que no l'escolta.
- També per parelles, s'asseuran un amb l'esquena de l'altre, i s'explicaran el que faran el següent cap de setmana.
- La persona que parla estarà asseguda i l'altre de peu i s'explicaran l'última pel·lícula que van veure al cine o a casa.
- Finalment intentarem saber com ens em sentit en cada ocasió.

Objectius:

- Apreciar la necessitat d'escoltar
- Descobrir el sentiment de sentir-se ignorat
- Reflexionar o intentar reflexionar sobre els nostres sentiments.

Material:

Preguntes del grup A:

1. *Que ha passat?*
2. *Com t'has sentit?*
3. *Per què?*
4. *Què has fet per a què t'escoltessin?*
5. *Creus que si t'haguessin parat atenció t'hagués estat més fàcil parlar?*
6. *Continuaries parlant en aquesta situació?*
7. *T'hagués agradat escoltar?*
8. *Has perdut informació?*
9. *Com t'hauries sentit d'estar en el grup A?*

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Tómbola

Data:

Desenvolupament:

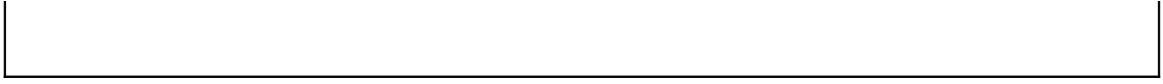
- 1- una taula col·locarem diferents sobres amb situacions diferents
- 2- Cada nen/a agafarà un sobre i haurà de dir si aquella situació es fruit de la sort o de l'esforç

1. Tenir molts amics
2. Guanyar un sou cada mes
3. Tenir amor de la família
4. Guanyar molts diners en la loteria
5. Tenir una bona feina
6. Ser apreciat pels companys
7. Treure bones notes
8. Rebre molts regals el dia del nostre aniversari
9. Tenir una bona feina
10. Ser una bona persona
11. Ser apreciat per els professors
12. Tenir un ordinador

Objectius:

Material:

Avaluació i observacions:



FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Fantasmes

Data:

Desenvolupament:

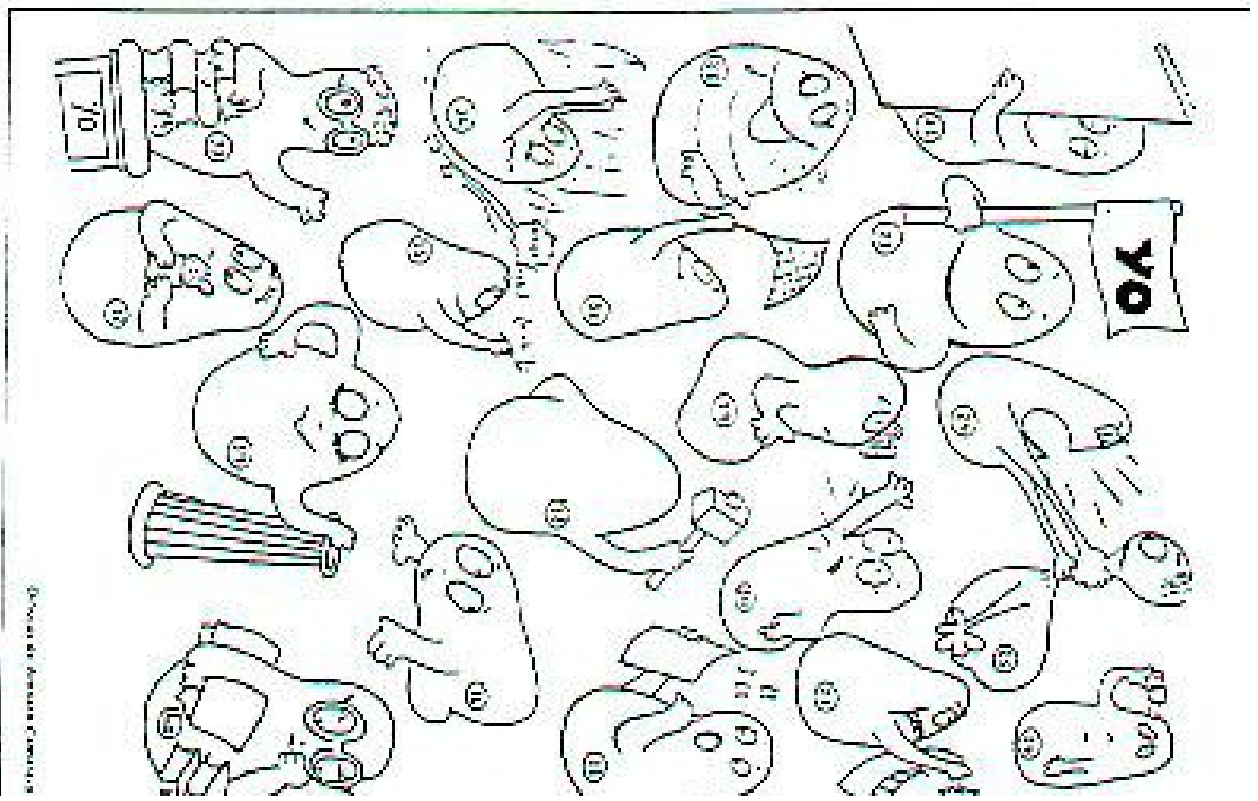
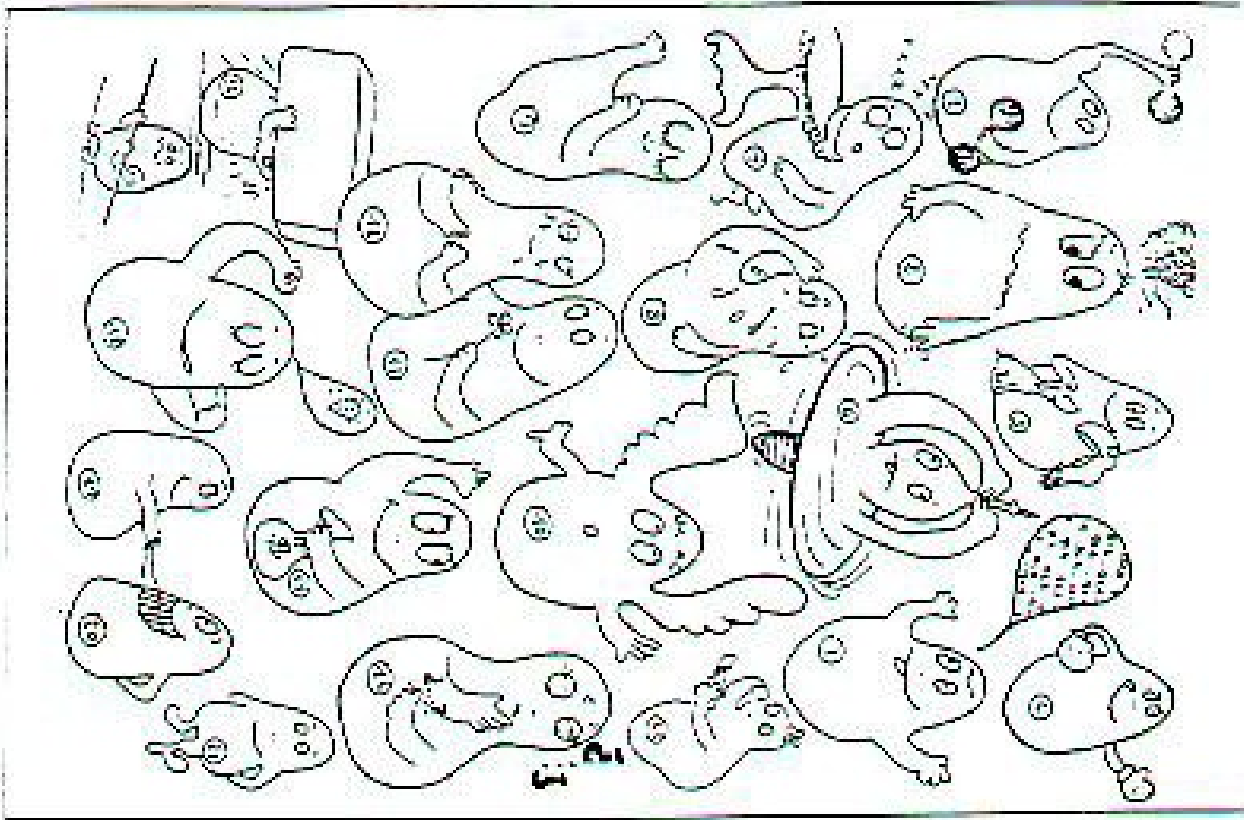
- Repartirem a cada nen/a un full amb un seguit de fantasmes
- Cada nen/a s'haurà d'identificar amb un d'ells i haurà d'explicar a la resta perquè ha escollit aquell.
- Després el pintarem i l'enganxarem en un full i escriurem perquè som aquell fantasma

Objectius:

- Fer una reflexió personal sobre cadascú tan individualment com en el grup, i poder veure si hi ha alguna cosa que ens agradaria canviar i com fer-ho.

Material:

Avaluació i observacions:



FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Qui ha fer què?

Data:

Desenvolupament:

- Ens asseurem tots al terra en una rotllana, amb 5 o 6 paperets.
- Cada nen/a haurà de dir alguna cosa que no hagi fet mai, i la resta si ho ha fet li haurà de donar un paper a la persona que hagi plantejat l'acció. Guanya el nen/a que tingui més paperets.

Objectius:

- Treballar la imaginació
- Conèixer-nos una mica més
- Identificar-nos amb altres nens/as del grup

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Copiem a l'estàtua

Data:

Desenvolupament:

- 1- De tres en tres, un farà d'estàtua, un altre de "cec" i l'altre d'avaluador.
- 2- La persona que fa de cec haurà d'anar tocant a la persona estàtua i s'haurà de col.locar amb la mateixa posició.
- 3- La persona que avalua, podrà ajudar una mica al que fa de cec.

Objectius:

- Fomentar la cohesió del grup
- Intentar treballar la concentració

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Les quatre cantonades

Data:

Desenvolupament:

- Ens posem en les cantonades de l'aula i quan es faci una senyal haurem d'anar cap a una cantonada, sense fer mal, ni empènyer als altres companys, i acceptant que hagi arribat primer.
- Els que no tinguin cantonada hauran d'anar al centre.

Objectius:

- Fomentar els jocs no competitius
- Millorar l'atenció mitjançant el joc

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Que sent una persona cega

Data:

Desenvolupament:

- Per parelles, un es tancarà els ulls, i l'altre el guiarà per l'escola.
- Després intercanviarem els paper
- Finalment intentarem parlar i treure conclusions de com es sent una persona cega i quines son les seves dificultats.

Objectius:

- Adonar-nos que no tots som iguals, i que hi ha persones amb limitacions, però porten una vida normal.

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Jocs de diversos

Data:

Desenvolupament:

Estic a les teves mans: Fem un cercle i un dels nens/as es posa al mig, amb els ulls tancats s'ha de deixar caure i la resta de companys l'hem d'agafar.

Fem curses especials: Es tracte de fer curses, però no guanya aquell qui arribi primer si no aquell que s'aproximi més al temps que ha dit que trigaria en fer la cursa.

Congelador: Es juga igual que al cuita a amagar, però cada vegada que un dels "congeladors" atrapi a un "fugitiu" aquest es quedarà immòbil i els companys l'hauran de salvar fent-li una abraçada.

Objectius:

- Treballar la confiança tan individual com del grup
- Aprendre a no ser competitiu
- Fer un exercici de cooperació amb el grup

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Piu-piu

Data:

Desenvolupament:

Tot el grup amb els ulls tancat, caminarà per la sala, la monitora a cau d'orella li dirà a un nen/a que és la gallina, la resta de nens/as han d'anar agafant de la mà als companys que trobin i dient "piu-piu" si el company/a respon "piu-piu" voldrà dir que no és la gallina i haurà de deixar-li la mà.

Si el company/a no respon, voldrà dir que és la gallina i en silenci es quedarà agafat de la seva mà, mentre la resta de companys/es troben la "gallina".

Objectius:

- Treballar la capacitat de concentració i escolta
- Treballar la cohesió del grup
- Aprendre a respectar les normes explicades per les educadores

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: La taronja

Data:

Desenvolupament:

Es fan parelles (a cada parella hi ha un Pere i una Marta).

A cadascú de la parella se'ls dóna el text que li correspon (veure text en aquesta mateixa pàgina). Enmig dels dos, es posa un paper arrugat que fa de taronja. Se'ls diu que llegeixin el text que té cadascú sense dir ni paraula. A la de tres, comença el joc. Tenen un minut per resoldre el conflicte. Per superar la prova: cal que almenys la meitat de les parelles hagin trobat la solució adient, que és que en Pere es queda la pell de la taronja i la Marta el seu interior.

Objectius:

- Treballar l'escolta mútua
- Potenciar la imaginació
- Aprendre a resoldre conflictes d'una manera no agressiva

Material:

Avaluació i observacions:

Text per a en Pere

Finalment, s'ha produït la catàstrofe nuclear i ara ens trobem en el “dia després”. Han desaparegut milions d'éssers humans. Afortunadament, tu i els teus us heu salvat.

Hi ha pocs aliments i els pocs que queden estan contaminats. El teu fill està greument malalt i només podrà salvar-se si es menja la pell de la taronja que tens aquí al davant. És l'única cosa que el pot fer sobreviure.

Aquesta és l'última taronja que queda en tota la Terra. T'ha costat molt arribar fins aquí, però no ets l'únic que la vol.

Text per la Marta

Finalment, s'ha produït la catàstrofe nuclear i ara ens trobem en el “dia després”. Han desaparegut milions d'éssers humans. Afortunadament, tu i els teus us heu salvat.

Hi ha pocs aliments i els pocs que queden estan contaminats. El teu fill està greument malalt i només podrà salvar-se si pren tot el suc de la taronja que tens aquí al davant. És l'única cosa que el pot fer sobreviure.

Aquesta és l'última taronja que queda en tota la Terra. T'ha costat molt arribar fins aquí, però no ets l'únic que la vol.

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: sóc així

Data:

Desenvolupament:

- 1- Es distribuiran per tot l'aula unes targetes que tinguin missatges com “ sóc dona”, “sóc una persona gran”, “sóc una persona molt tímida”, “sóc una persona “grossa”, “sóc noi i porto el cabell llarg”, “sóc jove”
- 2- Cada nen/a agafarà un paper sense veure'l, i quan sàpiga quin paper li toca haurà de representar-lo.
- 3- Per últim entre tots intentarem veure quines discriminacions es fan a la societat per les característiques individual i veurem si concorden amb les que estan darrere de les targetes.

Objectius:

- Analitzar la imatge que tenim sobre altres persones amb característiques individuals diferents.
- Prendre consciència de com aquestes imatges condicionen les nostres expectatives sobre gent de grups diferents.
- Reflexionar sobre la discriminació

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Bé o malament

Data:

Desenvolupament:

Llegirem una sèrie de frases relacionades amb el que està bé i malament. Els nens/as hauran d'anar a la punta de l'aula on sigui el d'acord o desacord depenen del que ells pensin, una vegada allà hauran d'explicar el perquè de la seva decisió.

Objectius:

- Intentar reflexionar sobre les coses que estan bé, o malament.
- Millorar la capacitat d'escolta.
- Adonar-nos del perquè no està.

Material:

Frases

- No escoltar a la gent.
- Recollir un paper del terra.
- Ajuda a una persona gran a creuar el carrer.
- Cridar en un cinema
- No fer els deures
- Fer cas als pares
- Insultar a una persona
- Faltar al respecte
- Estar atent/a quan faig els deures
- Pegar a algú
- Ajudar als pares en les feines de casa
- Recollir l'habitació
- Parlar amb els pares
- Fer-li un favor a un amic o amiga.
- Corre i cridar en un parc
- Saltar dins de classe

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: pirates

Data:

Desenvolupament:

- Es posen objectes i un nen/a es tapa els ulls i es fiquen objectes a la taula el nen/a ha de mirar els objectes se li tapa els ulls i s'agafa un objecte, el nen/a obre els ulls hi ha de saber quin objecte falta.

Objectius:

- Treballar l'atenció

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Trobar-se (joc de pista)

Data:

Desenvolupament:

- A cada punta de la pista hi ha dos nens que intentaran trobar-se. Els altres intentaran impedir-ho amb les mans al darrera. Mig grup intentarà impedir un company i mig l'altre.

Objectius:

- Treballar la no agressivitat
- Millorar la cohesió del grup
- Fomentar el joc no competitiu
- Treballar la imaginació

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: La fotografia

Data:

Desenvolupament:

- Un nen/a del grup serà el que farà d'observador/a, la resta del grup es col·locarà per tota la sala com si fossin una fotografia.
- El nen/a que fa d'observador tindrà 2 minuts per observar la fotografia seguidament marxarà fora i el grup canviarà de posició o algun objecte.
- Quan els canvis estiguin fets entrarà l'observador/a i haurà d'endevinar quins canvis hi ha.

Objectius:

- Treballar l'atenció
- Fomentar la imaginació
- Reforçar la memòria
- Aprendre a observar

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Gàbia d'animals

Data:

Desenvolupament:

- A cada nen/a se li diu un animal
- Seguidament amb els ulls tancats hauran d'imitar el soroll i el moviment del seu animal i trobar la seva parella.

Objectius:

- Treballar la imaginació
- Fomentar el joc en equip
- Millorar la relació del grup

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Cercle

Data:

Desenvolupament:

- Un nen està al centre i diu un nom d'un nen alhora que el senyala, el nen al·ludit seurrà a terra ràpidament, els del voltant es senyalen i es diuen el nom el més ràpid possible.
- El que triga més a reaccionar ha de seure a terra. Els eliminats resten asseguts a terra per complicar més el joc en els que encara estan drets. Al final només en queden dos.

Objectius:

- Treballar la capacitat de reacció
- Fomentar l'atenció
- Aprendre a observar

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Cercle

Data:

Desenvolupament:

- En un cercle hi ha un lloc buit. El de l'esquerra ha de picar l'ullet a un altre i ocupar el seu lloc. Els dels costats del receptor intentaran impedir que aquest ocupi el seu lloc. Val agafar però quan ja s'ha aixecat no val perseguir-lo.

Objectius:

- Treballar l'atenció
- Controlar l'agressivitat
- Treballar la cohesió del grup

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Futbol per parelles (exterior)

Data:

Desenvolupament:

- Es tracta de jugar a futbol per parelles agafats de la mà, les parelles seran mixtes, i es farà un petit torneig.

Objectius:

- Aprendre a jugar en equip
- Fomentar el joc no competitiu
- Respectar les normes i acomplir-les.

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Hàbits d'estudi

Data:

Desenvolupament:

En aquesta activitat intentarem explicar quins són els hàbits d'estudi, i quina és la millor manera d'estudiar.

Objectius:

- Aprendre a enfrontar-nos a un examen
- Adquirir uns bons hàbits d'estudi
- Adonar-nos del que ens pot ajudar a estudiar planificar-nos
- Autoavaluar la nostra manera d'estudiar

Material:

Avaluació i observacions:

OPTIMITZA ELS TEUS HÀBITS D'ESTUDI

Uns bons hàbits d'estudi són imprescindibles per aconseguir l'èxit acadèmic. La clau pel bon rendiment acadèmic resideix en el ritme que impartim al nostre treball i en el temps que dediquem.

Mira si les preguntes següents et són útils per adonar-te dels factors que podries millorar en els teus hàbits d'estudi. Llegeix l'enunciat de cada pregunta i senyala amb un cercle la resposta SÍ o NO que millor expressi els teus hàbits d'estudi.

1. Quan comences a estudiar et concentres fàcilment?		
2. Tens força de voluntat per aconseguir allò que et proposes?		
3. Fas una lectura del temes donats a classe?		
4. Preparaes els exàmens amb temps suficient?		
5. Estudies en un lloc tranquil i sense soroll?		
6. Dorms aproximadament un mínim de 8 hores?		
7. Dediques al estudi un temps fix cada dia?		
8. Quan estudies et fixes unes tasques i un temps?		
9. Les aconpleixes?		
10. Utilitzes el diccionari?		
11. Utilitzes la biblioteca de la teva escola o barri?		
12. Prens apunts de les explicacions del professor?		
13. Fas una primera lectura de la lliçó abans d'estudiar-la?		
14. Fas resums dels temes que estudies?		
15. Subratlles aquelles idees que te semblen més importants?		
16. Fas esquemes dels temes que has d'estudiar?		
17. Repasses el tema una vegada l'has estudiat?		
18. Fas una lectura detinguda de cada pregunta del examen?		
19. Tens cura de la presentació del examen?		

Una vegada llegit i fet l'apartat anterior i amb les respostes obtingudes, omplim el següent quadre:

	Que fas a l'hora del estudi?	Que puc fer per millorar?
Quina és la teva actitud?		
Quines condicions		
Com m'organitzo		
Quines tècniques faig servir		

A partir de les teves respostes, reflexiona sobre què podries començar a fer per millorar? Ens proposarem uns objectius a acomplir per el pròxim examen:

Algunes orientacions generals per que puguis millorar els teus hàbits d'estudi:

- 1a. Elabora el teu pla de treball diari. Ningú més bé que tu no sap l'estona que has de dedicar a l'estudi.
- 2b. Dedica't a les coses més difícils quan estiguis més descansat.
- 3c. Acostuma't a treballar a la mateixa hora.
- 4d. Estudia cada dia una mica (és millor que estudiar molt alguns dies).
- 5e. Regula el temps de descans, si el sistema nerviós està cansat el rendiment baixa.
- 6f. Evita distraccions.
- 7g. Revisa periòdicament l'organització de la feina.
- 8h. Centra't en tot allò que consideres important.
- 9i. Alimenta't regularment sobretot abans de realitzar esforços intel·lectuals.

Orientacions específiques

"No sé per on començar" Autocontrola't

- 1- Fes llistes de tot el que has de fer.
- 2- Prioritza.
- 3- Sigues realista amb el temps que tens.
- 4- Fes descans entre classes.
- 5- Comença a estudiar aviat, no ho deixis pel final.

"Tinc massa per estudiar...i poc temps per a fer-ho" Sigues previsor

- 1- Identifica els aspectes més importants

"Aquest temari és avorrit, impossible mantenir-se despert llegint això" Activa't.

- 1- Fes-te preguntes sobre el text.
- 2- Pren notes mentre llegeixes.
- 3- Discuteix la matèria amb els companys.

"Jo ho llegeixo, ho entenc però no ho puc recordar" Elabora.

- 1- Sintetitza, fes esquemes reorganitzant tot el que has après.
- 2- Tècniques mnemotècniques

"Suposo que ho entenc" Autoavalua't.

- 1- Fes-te preguntes a tu mateix.
- 2- Intenta recordar tot allò que el professor destaca com a important.
- 3- Pensa què et poden demanar a l'examen i intenta buscar respostes.

“Hi ha massa cosa a memoritzar”
Organitza’t.

- 1- Organitza la informació de forma que sigui fàcil d’entendre.
- 2- Subratlla amb colors diferents.
- 3- Fes mapes conceptuals.

“Ho sabia fa només uns minuts”
Revisa.

- 1- Un mateix contingut s’ha d’anar estudiant en diferents fases.
- 2- Cal aprofitar a fons les hores d’estudi reelaborant la informació.
- 3- Després de cada tema intenta recordar tot allò que has après.

“Però jo prefereixo estudiar al llit”
Cuida el context.

- 1- Cuidar el context d’aprenentatge t’ajudarà a millorar el rendiment.

“Estudiar molt la nit abans d’un examen m’ajuda a tenir les idees ben fresques”
Espaia l’estudi.

- 1- Comença a estudiar amb suficient antelació ja que al cap d’unes hores d’estudi el rendiment baixa considerablement.

“Estaré despert tota la nit fins que m’ho aprengui”
Evita esgotar la teva ment.

- 1- Fes parades curtes durant l’estudi.
- 2- Per a poder fer un bon examen s’ha d’estar ben despert i actiu

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Cinema mut

Data: 2/05/05

Desenvolupament:

- Es divideixen els alumnes en grups de 3 o 4 persones; cada grup s'ha d'inventar una petita història/situació en la qual tots els components del grup tinguin un paper.
- Cada grup representa la seva història als altres companys, fent que aquests l'entenguin, però sense utilitzar paraules (fent cinema/teatre mut).
- La resta dels grups han de dir què és el que han entès. Si no correspon amb la història original, el grup que l'hagi representat haurà de comptar el que ells volien transmetre.

Objectius:

- Aprendre a expressar-se amb la comunicació no verbal.
- Adquirir l'hàbit de atendre i estar atent.
- Perdre la vergonya d'actuar davant dels companys.

Material:

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Parlem de l'ESO

Data:

Desenvolupament:

A partir de les preguntes i dubtes dels nens i nenes sobre l'ESO, l'institut, els itineraris formatius, etc. farem una explicació s'obre aquests. Alhora també es mostraran llibres per poder començar a familiaritzar-se amb ells, veure quines dinàmiques d'ensenyament que proposen aquests, o també les diferències de continguts respecte la primària.

Objectius:

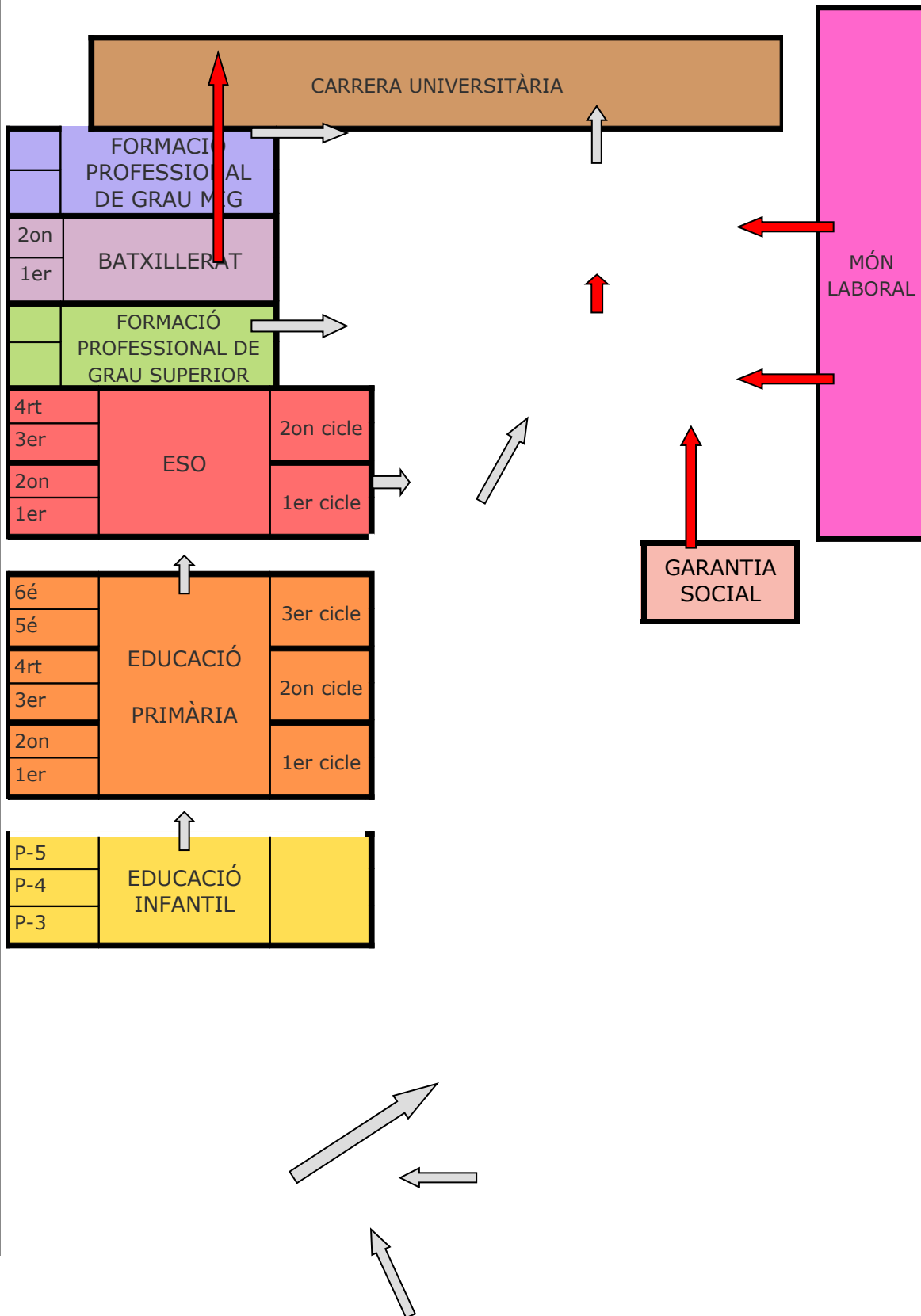
- Resoldre els dubtes sobre l'ESO i els diferents itineraris educatius.
- Aprendre a escoltar.
- Respectar als companys i monitores quan parlen.
- Adquirir recursos per a poder decidir sobre que ens agradaria més estudiar en un futur.

Material:

- Llibres de text d'ESO.
- Fotocòpies sobre l'itinerari educatiu (a continuació)

Avaluació i observacions:

ITINERARI EDUCATIU



FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Les banderes

Data:

Desenvolupament:

Es divideix els participants en dos equips, a cada un dels dos equips se'ls assigna un camp, amb uns límits ben definits. Cada un dels equips disposa d'una bandera que ha de col·locar en el seu camp de forma que es pugui distingir a simple vista per part dels membres de l'altre equip. També han de triar un espai que serà la presó on posarà els membres de l'altre equip que agafi presoners. El joc consisteix en que cada un dels equips ha de prendre la bandera a l'equip contrari i portar-la fins el seu camp i evitar que l'equip contrari els robi la seva. Als enemics se'ls captura només en el camp propi i es fa prenent-los el mocador que porten penjant a la cintura. Quan s'ha capturat un presoner, se li torna el mocador i se'l fa anar a la presó. Els presoners poden ser alliberats pels seus companys d'equip. Per a això han de ser capaços d'arribar fins a la presó i només llavors poden tornar al seu camp per estar segurs, però ni els alliberats ni l'alliberador no poden anar a agafar la bandera fins que no hagin tornat al seu camp

Objectius:

- Aprendre a treballar en equip per tal de aconseguir uns objectius.
- Saber coordinar-se.
- Respectar les normes de joc.
- Adonar-se de que el joc també és una manera d'aprendre.

Material:

Mocadors, un per cada nen i dues "banderes"

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: El concurs dels Hàbits d'higiene.

Data:

Desenvolupament:

Es divideix la classe en tres equips, de forma ordenada es faran preguntes als equips sobre els hàbits d'higiene, quan un equip no sàpiga la resposta, la pregunta "rebota" al següent.

Acabat el concurs, reflexionarem sobre els hàbits d'higiene.

Objectius:

- Aprendre diferents hàbits d'higiene.
- Reflexionar sobre perquè hem de tenir hàbits d'higiene.
- Valorar que podem millorar de la nostra higiene.

Material:

Les preguntes del concurs que es presenten a continuació::

- Quan ens hem de rentar les dents? *després de cada menjada i quan ens anem a dormir.*
- Quan temps dura un raspall de dents? *3 mesos*
- Quanta estona ens hem d'esperar després de dinar per poder-nos dutxar? *3 o 4 hores.*
- Es adequat compartir les pintes i raspalls del cabell? *No.*
- Quan ens hem de rentar la cara? *Dos cops al dia, al aixecar-se per treure les lleganyes i a l'hora d'anar a dormir per treure el gèrmens que s'acumulen durant el dia.*
- Per a que serveixen les llàgrimes? *Per netejar els ulls.*
- Quan ens netegem les orelles, que hem de treure? *La cera de les orelles, ja que sinó se'ns poden formar taps.*
- Amb quina freqüència ens hem de dutxar? *Un cop al dia, almenys, si fem esport o suem molt més d'una vegada al dia.*
- Que eviten els mocs? *Que ens entrin gèrmens pel nas.*
- Quina és l'única manera de rentar-se el nas? *Mocant-nos.*
- Quina part del cos s'embruta amb més freqüència? *Les mans ja que estan en contacte amb l'exterior.*
- A l'estiu que és més aconsellable, portar roba clara o fosca? *Clara ja que els colors clars rebutgen les irradiacions solars i per tant no s'escalfen tant.*

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: La botiga dels somnis

Data:

Desenvolupament:

Els nens i nenes escriuen en un paper una qualitat creuen tenir, mentre, les monitores "munten" la botiga amb unes taules i posen com a producte per comprar paperets amb qualitats positives que pot tenir una persona.

Un cop tots han escrit la seva qualitat comença la compra-venda, cada noi i noia passa per la botiga i "compra" allò que creu que li cal/que li manca, i a canvi d'això, deixa la seva qualitat.

Quan la compra ja s'ha acabat, es comenta que ha comprat i deixat cadascun dels nens i nenes i reflexionem sobre això.

Objectius:

- Reforçar l'autoestima.
- Reflexionar sobre aquelles qualitats (tant bones com dolentes) que tenim.
- Pensar "accions" per millorar aquelles coses que no ens agraden de nosaltres mateixos.
- Saber ser autocrític.

Material:

Papers amb diferents qualitats

Senzill/a, honest/a, sincer/a, sociable, tranquil/a, esportista, romàntic/a, treballador/a, lluitador/a, divertit/da, alegre, simpàtic/a, intel·ligent, extravertit/d, carinyos/a, creatiu/va, amable, decidit/da, comprensiu/va...

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: dilema de Keines

Data:

Desenvolupament:

Es presenta un dilema al grup (dilema de Keines), individualment els nens i nenes s'han de posicionar sobre la pregunta que es fa en aquets dilema, creant un debat entre els que estan a favor de robar el medicament i els que estan en contra.

Objectius:

- Reflexionar davant d'una situació de conflicte.
- Aprendre a respectar el torn de paraula.
- Ser capaç de defensar una idea.
- Ser capaç de convèncer a una persona que té una opinió diferent de un mateix.
- Saber portar a terme un diàleg.

Material:

El dilema que es presenta tot seguit:

«Una dona s'està morint d'un estrany càncer. Hi ha un fàrmac que, a parer dels metges, pot salvar-la, una forma de radi que un farmacèutic de la ciutat ha descobert recentment. Però el farmacèutic cobra quatre-centes cinquanta mil pessetes(2700€) per una petita dosi, un preu deu vegades superior al cost del fàrmac. El marit de la malalta, Heinz, demana diners a amics i familiars, però no aconsegueix sinó la meitat del preu de la medicina. Heinz suplica al farmacèutic que li vengui a més bon preu o que li deixi pagar més endavant. El farmacèutic s'hi nega recordant que amb molt d'esforç ha descobert el fàrmac i ara en vol treure benefici. Finalment, Heinz, en un atac de desesperació, entra per la força a la farmàcia i roba la medicina que la seva dona necessitava.

Heinz ha robat la medicina. Però, l'havia de robar o no?»

Avaluació i observacions:

FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: La imatge

Data:

Desenvolupament:

S'ensenya una imatge, es presenta (es comenta amb la classe que és el que es veu). De manera individual els nens i nenes completaran les frases que hi ha a continuació, però posant-se en el lloc de "la protagonista" de la imatge.

jo em sento...

Quan...

I penso...

I faig/actuo...

Em serveix??

Un cop respostes les preguntes es posaran en comú i es farà un reflexió general.

Objectius:

- Reflexionar sobre les nostres actuacions.
- Adonar-nos de que podem actuar de diferents persones
- Discutir sobre quines són les millors opcions/accions davant una situació concreta.
- Pensar el valor que té reflexionar abans d'actuar

Material:

La fotografia que hi ha a la pàgina següent.

Avaluació i observacions:



FITXA D'ACTIVITATS

Nom de l'activitat: Clínica del rumor

Data:

Desenvolupament:

Cinc voluntaris surten de l'aula, mentre que es reparteix un full amb una historia als nens i nenes que resten a la classe. Es llegeix la historia en veu alta i si es necessari, es comenta allò que els nens no entenen.

Es fa entrar un dels voluntaris/es i un dels nens que estaven a l'aula li explica la historia, fent-li saber que l'haurà d'explicar al següent voluntari i així successivament. Es repeteixen aquests passos fins que tothom ha escoltat la historia. A l'últim voluntari se li demana que expliqui la historia i es compara aquesta historia amb la real. A partir d'aquí es fa una reflexió sobre el que ha passat.

Objectius:

- Prendre consciència de la distorsió que pot patir una informació que va de persona en persona.
- Reflexionar sobre els rumors.
- Reforçar l'acció d'escoltar i estar a atents.

Material:

Fotocopies amb la historia.

Avaluació i observacions:

En la pàgina de successos del "*Diario de Andalucía*" ha aparegut la següent notícia:

Un camió del Circ americà, en el que viatjaven cinc lleons africans, a causa d'una fallada en el sistema de frens, després d'atropellar a una senyora i dos nenes en un pas de vianants, va xocar contra l'immoble número 17 del carrer Doctor Fonts, en el que estan situades les galeries comercials <El Corte Vienés> .

A causa de la col·lisió van quedar en llibertat les feres que han sembrat el pànic entre els clients d'aquestes galeries i els transeünts que passaven en aquell moment per allà. Produint-se molts ferits víctimes de la por al tractar de fugir de forma cega.

La ràpida intervenció de la força pública i el valor del domador han evitat pitjors conseqüències.

Han matat dos dels lleons a trets, sent capturats uns altres dos de vius, que estan tancats provisionalment a la presó municipal.

El cinquè lleó s'ha refugiat en les muntanyes properes quan era perseguit per la policia.

Les víctimes de l'accident han sigut identificades com la senyora Rodríguez i les seves dues filles de 7 i 5 anys d'edat.

La ciutat esta commocionada per aquest tràgic succés.

