

Com som?

Tema: Autoconeixement, identificació de diferents emocions i estats d'ànim, reconeixement de diverses maneres de ser i anàlisi positiva de la pròpia.

Cicle: 1r

Objectius:

- Reconèixer i diferenciar emocions i trets del caràcter personal.
- Treballar el propi autoconeixement de forma positiva.

Guió de la unitat:

1. Treball individual a partir de fotografies: fitxa "*Emocions i estat d'ànim*".
2. Comentari col·lectiu: emocions i experiència personal.
3. Treball col·lectiu sobre personatges i vocabulari: fitxa "*La seva manera de ser*".
4. Treball per parelles i posada en comú: diferents maneres de ser.
5. Treball individual sobre la fitxa: "*I jo?*".

Indicacions:

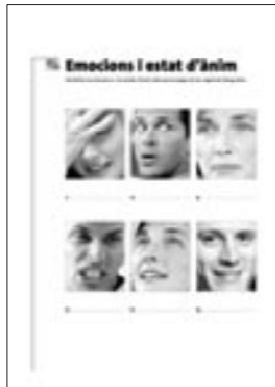
- S'ha de vigilar que els personatges de la fitxa "*La seva manera de ser*" estiguin de moda i siguin propers i suggerents pels i les alumnes.
- Al final de la unitat hi ha algunes propostes per a donar-li continuïtat.

Recursos:

- Fotocòpia per a cada alumne/a de la fitxa "*Emocions i estat d'ànim*".
- Fotocòpia per a cada alumne/a de la fitxa "*La seva manera de ser*".
- Fotocòpia per a cada alumne/a de la fitxa "*I jo?*".

1

fitxa “*Emocions i estats d'ànim*”



Objectiu: Identificar i reconèixer emocions a partir de fotografies.

Repartir la fitxa “*Emocions i estat d'ànim*”.

Cada alumne/a ha d'identificar les emocions i estats d'ànim que expressen cadascuna de les fotografies.

2

emocions i experiència personal

Objectiu: Comentar i relacionar les emocions amb les pròpies experiències.

Promoure el comentari col·lectiu de les emocions que s'expressen a través de les fotografies una per una, provant d'aclarir com les reconeixem, què les pot causar i què acostumen a comportar.

Algunes possibles preguntes per animar el debat:

Quina cara fa aquest personatge?

Com està?

Com es sent?

Què el deu haver fet sentir-se així?

T'has sentit alguna vegada així? Què

t'havia passat?

És un sentiment positiu o negatiu?

Com estàs millor, quan et sents així o d'una altra manera?

Com t'agrada que es sentin els teus amics?

Què has fet tu, a vegades, quan estaves així?

És important destacar que podem controlar les emocions.



3

Treball sobre personatges i vocabulari: fitxa “La seva manera de ser”



Objectiu: Donar nom a trets físics i maneres de ser a partir de personatges coneguts.

Aquesta activitat consta de tres parts:

1. Amb antelació a la sessió de tutoria, demanar als alumnes que portin dues fotografies de personatges coneguts.
2. Individualment o per parelles triar els adjectius adients per descriure la manera de ser de cada un dels personatges i anotar-los a la fitxa.
3. Conduir una posada en comú en la que s’haurà de presentar el personatge i dir els adjectius que millor descriuen el seu caràcter. És el moment de comentar el significat de cada adjectiu i de dir en quines actituds personals es pot reconèixer.

4

Treball per parelles i posada en comú: diferents maneres de ser

Objectiu: Practicar vocabulari relacionat amb les formes de ser.

Aquesta activitat consta de dues parts:

1. Individualment o per parelles, els nois i les noies han de relacionar cada personatge amb els adjectius que creuen que li corresponen.
2. Posar en comú el que han fet i comentar-ho entre tots.

Algunes possibles preguntes sobre cadascun dels personatges per animar el debat:

Per què creieu que aquest personatge és...?

Què fa habitualment per reflectir-ho...?

Coneixeu altres personatges que també podrien definir-se amb aquesta paraula?

Què fan les persones...(agressives/altruistes/etc.)?

Es pot comentar la diferència entre les emocions o estats d'ànim i la manera de ser:

La forma de ser de les persones és allò que no veiem al mirall o en una fotografia. És més permanent que les emocions que sentim en moments determinats.

Treball individual sobre la fitxa: “Ijo?”

The image shows a worksheet titled "Ijo?". It has a header with the title and a small graphic. Below the header, there are several horizontal lines for writing, organized into sections. The first section has a title, followed by a line for a name, and then several lines for text. There is another section with a title and a line for a name, followed by more lines for text. The worksheet is designed for students to write about themselves.

Objectiu: Reconèixer trets característics d'un mateix destacant la manera de ser.

Repartir la fitxa “Ijo?” als nois i noies. Convidar-los a pensar en ells mateixos durant cinc minuts i a omplir la fitxa individualment. Procurar que reconeguin els aspectes més positius de la seva manera de ser.

Després, es podrien llegir les fitxes col·lectivament. També es podrien penjar a la paret de l'aula o en un mural sota el lema “Així som els nois i les noies de la classe de...”

Altres possibilitats

Algunes de les activitats que suggerim per a donar continuïtat a la unitat són:

- A partir d'una de les fotografies dels personatges, inventar una història, exposar-la oralment o per escrit i comentar-ne els sentiments.
- Preparar una presentació sobre un mateix/a, representar-la davant una càmera de vídeo, comentar-la.
- A la classe de dibuix o de plàstica, es poden retallar els perfils de cada alumne/a fent un joc d'ombres.
- Fer un “collage” sobre un mateix/a amb fotografies, retalls de diari, etc.



Emocions i estat d'ànim

Identifica les emocions i els estats d'ànim dels personatges de les següents fotografies.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



Ijo?

Jo em dic

Sóc de

La meva família és de

Tres coses bones de la meva forma de ser són:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

M'agradaria millorar en:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

