

Benestar
per estar bé



Benestar emocional

Dinàmica
**Els meus
tresors**

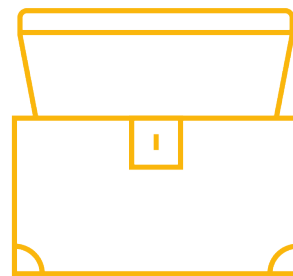


Generalitat
de Catalunya

Benestar emocional

Dinàmica

Els meus tresors



Edat aproximada

Secundària.



Durada

1 hora.



Objectiu general

Aprendre a compartir allò que us agrada amb els companys i a valorar allò que agrada a les altres persones.



Objectius específics

- Millorar l'empatia amb els altres
- Practicar l'expressió oral.
- Fomentar l'escolta activa.



Material necessari

Cada alumne/a ha d'estar en possessió de tres objectes significatius: música, objecte i fotografia d'un moment o persona clau en la pròpia vida.



Font



5 Kxs de convivència.
(gencat.cat)

<https://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/recursos/aux/5kxs/index.html>



Desenvolupament

Donar la consigna a l'alumnat de dur, pel dia que es farà l'activitat, els seus "tres tresors": una foto d'una persona o moment significatiu, un objecte especial i cançó escollida. Cada alumne/a fa una presentació: posa la cançó, explica la història de la fotografia i l'objecte triat. Un cop finalitzada l'exposició, escriu en un full tres preguntes sobre la seva exposició (ex.: perquè m'agrada aquesta cançó? quin és el nom del meu peluix?). Entrega aquest full a la persona que condueix l'activitat. Una vegada tot l'alumnat ha fet la seva exposició, el/la professor/a llegeix en veu alta les preguntes dels fulls que li han lliurat i, de manera individual, cadascú escriu la resposta. Després es fa la correcció: per cada encert es compta un punt. Qui obté una puntuació alta demostra conèixer bé al company/a.

Tot el grup pot enraonar sobre allò que més ens ha interessat dels companys"

Per acabar, es valorarà la dinàmica.

Consells per la dinàmica

Es recomana que el/la professor/a disposi de la llista de cançons escollides i que les posi des de l'ordinador de la seva taula en cada exposició per evitar perdre temps en buscar la cançó en cada exposició.



Avaluació

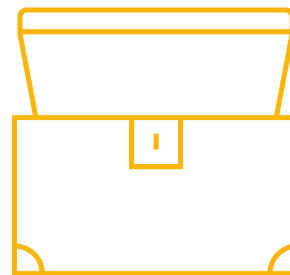
Hi ha 2 fitxes d'avaluació:

- Una per l'alumnat.
- Una pel docent.

Benestar emocional

Dinàmica

Els meus tresors



Autoavaluació alumne

Pinta les estrelles en funció del grau d'acord amb aquestes afirmacions:

He participat seguint tots els passos de l'activitat



He mostrat interès per l'activitat d'avui



He treballat de manera ordenada i constant



He mostrat tolerància i respecte envers els companys



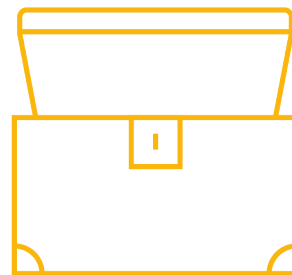
Què és el més important que he après avui?

Què canviaries de la dinàmica del grup?

Benestar emocional

Dinàmica

Els meus tresors



Avaluació de la dinàmica

Nom de la dinàmica:

Docent:

Curs:

Lloc:

Data:

Hora:

Indica el teu grau d'acord amb aquestes afirmacions respecte a la dinàmica realitzada, tenint en compte que 1 vol dir gens d'acord i 5 vol dir totalment d'acord.

Preguntes	Grau d'acord				
	1	2	3	4	5
L'alumnat ha entès la dinàmica	☐	☐	☐	☐	☐
Ha participat tot l'alumnat	☐	☐	☐	☐	☐
S'ha mostrat tolerància i respecte	☐	☐	☐	☐	☐
S'ha dut a terme una escolta activa	☐	☐	☐	☐	☐
S'ha afavorit la confiança entre els membres del grup classe	☐	☐	☐	☐	☐
S'ha generat cohesió de grup	☐	☐	☐	☐	☐
S'han assolit els objectius de la dinàmica	☐	☐	☐	☐	☐
El temps previst per la dinàmica ha estat adient	☐	☐	☐	☐	☐

Ets docent? T'ajudem.

Truca'ns de dilluns a divendres de 8 a 19 h al **900 841 383**
o escriu-nos a equipbenestaremocional.educacio@gencat.cat