



# Aprendre junts, créixer en família

## El llibre dels fills



# **OBRA SOCIAL. L'ÀNIMA DE "LA CAIXA"**

Per tal d'evitar la repetició excessiva de formes dobles en el text (nens i nenes, fills i filles, pares i mares, etc.) i agilitzar-ne la lectura, s'ha optat pel masculí morfològic (gènere no marcat), que té valor genèric en les llengües romàniques. Aquest ús normatiu és recomanable, dins el marc d'un llenguatge no sexista, en els casos de contínua repetició dels mateixos termes.

**EDICIÓ:**

**Fundació Bancària "la Caixa"**

AUTORS:

*Universitat de Barcelona*

Pere Amorós

Núria Fuentes

Ainoa Mateos

Crescència Pastor

*Universitat de La Laguna*

M.<sup>a</sup> José Rodrigo

Sonia Byrne

*Universitat de Lleida*

M. Àngels Balsells

*Universitat de Las Palmas de Gran Canaria*

Juan Carlos Martín

Mónica Guerra

DIRECCIÓ DEL PROJECTE

Pere Amorós (Universitat de Barcelona)

DISSENY GRÀFIC:

Cèl·lula Acció Creativa, SL

IL·LUSTRACIONS:

Imma Itxart

CORRECCIÓ LINGÜÍSTICA:

Isidro Sánchez i Aston Translations

TRADUCCIÓ:

Esther Barnet, Joaquim Obrador i Aston Translations

IMPRESSIÓ:

Milimétrica Producciones

© de l'edició, Fundació Bancària "la Caixa"

3a Edició, 2016

Av. Diagonal, 621 – 08028 Barcelona

D.L.: B 13385-2016

Aprendre  
junts, créixer  
en família  
El llibre  
dels fills



# Índex

|   |     |
|---|-----|
| Presentació .....                                 | 7   |
| Dades personals .....                             | 11  |
| Introducció .....                                 | 13  |
| Característiques<br>del programa .....            | 14  |
| Aprendre junts, créixer en família .....          | 14  |
| Com es desenvolupen les sessions .....            | 15  |
| Fitxes i orientacions .....                       | 16  |
| Mòdul 1. Mostrem afecte en la família .....       | 16  |
| Mòdul 2. Eduquem els nostres fills .....          | 30  |
| Mòdul 3. Aprenem a comunicar-nos en família ..... | 45  |
| Mòdul 4. Mengem en família .....                  | 56  |
| Mòdul 5. Connectem amb l'escola .....             | 77  |
| Mòdul 6. Gaudim junts en família .....            | 90  |
| Mòdul 7. Afrontem els reptes quotidians .....     | 101 |



# Presentació

**Aprendre junts, créixer en família** és un programa de l'Obra Social "la Caixa" dirigit als nens i als seus pares que els convida a parlar i a entendre's, a compartir punts de vista i a expressar sentiments.

Les sessions són participatives, divertides i es plantegen com un joc. Com ens pot ajudar la nostra família a tirar endavant en els nostres estudis? Què podem fer per millorar la convivència a casa? Mentre els nois debatem sobre aquests temes, els nostres pares també reflexionen i intercanvien impressions. Quin paper ha de jugar la família en el nostre desenvolupament i benestar? Què poden fer els nostres pares perquè tots ens sentim bé a casa? Al final, nens i pares es reuneixen en sessions conjuntes, que tenen com a finalitat arribar a acords sobre drets i compromisos per tal de potenciar el paper de la família i millorar la vida en família.

Pel que fa a les tasques domèstiques, per exemple, què podem fer per distribuir-les equitativament i que les dones no hagin de carregar amb més tasques que els homes? Què poden fer els pares per ajudar-nos en les tasques escolars i que ens sigui més fàcil adaptar-nos a l'escola? I nosaltres, els nois, què estem disposats a fer perquè la relació amb els nostres pares sigui més fluida? Per què no busquem activitats que ens agradin i que puguem compartir amb ells? Esports, aficions, sortides... Si a casa estem bé, si ens sentim compresos i rebem suport, tot és molt més fàcil.

Aquesta publicació recull les fitxes que faràs servir en els tallers perquè les puguis consultar i puguis recuperar els temes que s'hi van tractant. Els exercicis es presenten de manera senzilla i clara, amb activitats pràctiques i consells útils, organitzats al voltant de vuit mòduls: "Mostrem afecte en la família", "Eduquem els nostres fills", "Aprenem a comunicar-nos en família", "Mengem en família", "Connectem amb l'escola", "Gaudim junts en família", "Afrontem els reptes quotidians" i "Recordant el que hem après". A més de la reflexió teòrica, el programa té un vessant pràctic, i per aquest motiu et proposem que et marquis objectius de coses que puguis fer que repercuteixin en el dia a dia de la vida familiar.

Compartir, debatre i argumentar les opinions, treure tot el partit de la nostra capacitat de relació i de les nostres potencialitats afectives és la meta final d'**Aprendre junts, créixer en família**. Esperem que aquestes fitxes ens ajudin a aconseguir-ho.

L'Obra Social "la Caixa" vol agrair la col·laboració dels centres universitaris que han participat en l'elaboració del programa –Universitat de Barcelona, Universitat de Lleida, Universitat de Las Palmas de Gran Canaria i Universitat de La Laguna–, dels professionals que el desenvolupen i, d'una manera especial, l'aportació de pares i nens que, amb la seva experiència, ens ajuden a millorar.





# Dades personals

Nom i cognoms:

Nom de les persones dinamitzadores:

Data d'inici del curs:

Dies en què es durà a terme el curs:

Horari:

Dies d'assistència:



# Introducció

**Aquest llibre és per a tu**, perquè te l'emportis a casa i el cuidis molt. Et servirà per tenir els continguts del programa que estàs desenvolupant sessió a sessió. De manera que quan vulguis saber per on anem i què et cal fer, només hauràs d'obrir-lo i llegir els continguts de la sessió corresponent. Dins de cada sessió trobaràs una petita introducció que t'explica de què parlarem en aquesta sessió. També et presentarem les fitxes de treball que has d'omplir en la sessió, completades amb els jocs i les activitats que proposarà la persona dinamitzadora. Després trobaràs l'apartat "Recorda", on es resumeixen les idees que volem que recordis perquè recullen el més important que hem tractat durant la sessió. Així, quan vulguis recordar de què es va parlar, només hauràs de mirar-ho en el teu llibre personal. Finalment, s'hi inclou un "Compromís", és a dir, alguna cosa que vols millorar. Perquè no siguis tu sol, els compromisos els decidireu en família, veient el que podeu fer plegats cada setmana per millorar. Esperem que aprenguis molt i, sobretot, que aprofitis totes les coses interessants de les quals estem parlant en el programa.

# Característiques del programa

## Aprendre junts, créixer en família

Aquest és el títol que hem posat al programa. Què et sembla? Què et suggereix? La primera idea que volem que tinguis en llegir-lo és aquesta, que en gaudeixis amb la família, que estigueu junts, que us acompanyeu, com quan sortiu a passejar o de viatge i esteu tots junts i us ho passeu molt bé. Pensant en tu i en la teva família hem fet aquest programa. Amb això t'ajudarem a millorar en tot el que has de fer dia a dia. Estàs creixent, estàs deixant de ser un nen petit i aquest procés és molt bonic. Però això té avantatges i inconvenients. L'avantatge és que cada vegada et deixen fer més coses. Confien més en tu perquè estàs creixent i madurant. L'inconvenient és que cada vegada els teus pares esperen més de tu, et donen més responsabilitats a casa, amb els teus germans, a l'escola, motiu pel qual t'has d'esforçar a aprendre coses cada vegada més difícils. No parlem de coses de l'escola, ja que per això tens els professors, sinó de coses teves, de la teva manera de pensar, de les coses que fas, del que t'agrada, de com et portes amb els companys de classe, amb els teus germans o amb els teus pares. Estàs en una edat molt bona per millorar en tot el que puguis i continuar creixent fins que arribis a ser adolescent. Els teus pares i nosaltres serem aquí ajudant-te en tot el que puguem perquè vegis complerts els teus desitjos de ser millor, d'acord?



# Com es desenvolupen les sessions

## Composició dels grups

Es formaran dos grups: el dels grans i el vostre. En el primer hi haurà tots els pares; no només els teus, sinó també els dels altres nens. Hi haurà mares, pares i també algun avi o algun altre familiar proper. En el teu grup, hi seràs amb altres companys de la teva edat o semblant, que són els fills dels pares que t'he dit abans.

## Horari

Després de treballar una estona per separat, hi haurà un descans amb un petit refrigeri, i després s'ajuntaran els dos grups per treballar una mica més tots plegats. Diem treballar, però també ens divertirem, jugarem, parlarem, etc.

## Contingut del programa

- Sessió 0. Ens coneixem.
- Mòdul 1. Mostrem afecte en la família.
- Mòdul 2. Eduquem els nostres fills.
- Mòdul 3. Aprenem a comunicar-nos en família.
- Mòdul 4. Mengem en família.
- Mòdul 5. Connectem amb l'escola.
- Mòdul 6. Gaudim junts en família.
- Mòdul 7. Afrontem els reptes quotidians.
- Mòdul 8. Recordant el que hem après.

Cada mòdul consta de dues sessions, de manera que estarem diverses setmanes treballant plegats i, com hem dit abans, divertint-te, primer, amb els companys que coneguis en el teu grup i, després, amb totes les famílies d'aquests nens, incloent-hi la teva, evidentment! Una última cosa. Encara que ho hem preparat tot perquè t'agradi i t'ho passis bé, també esperem que et portis bé en el grup i que estiguis atent per aprendre de tot el que fem. Atendre, escoltar, participar, gaudir i aprendre. Aquesta és la idea.

# Fitxes i orientacions

## Mòdul 1. Mostrem afecte en la família

Les persones tenim la necessitat d'estimar i ser estimats, encara que de vegades no ho expressem de la manera que ens agradaria. Quan tenim la sensació que ningú ens estima, sentim que no importem, que no valem res i que ningú s'interessa per nosaltres. En canvi, quan sentim que els altres ens estimen, creiem que som les persones més importants en les seves vides, i probablement per a ells ho siguem.

Però el fet que sentim en algun moment que no es preocupen per nosaltres no vol dir que realment sigui així. Sempre hi ha algú que es preocupa per nosaltres, encara que tingui una certa dificultat per expressar-ho, o a nosaltres ens costi comprendre el significat de les seves accions.

En totes les relacions, amb els pares, els germans o els amics, és important demostrar a les altres persones que les estimem i les apreciem, encara que siguin afectes diferents. L'important és trobar la manera de transmetre'ls el que sentim per elles i comportar-nos de manera que tots puguem arribar a ser feliços.








## Recorda:

- Els nostres pares ens demostren cada dia que ens estimen amb petites coses.
- És important que també sapiguem demostrar afecte a les persones que estimem.
- Cadascú expressa els seus sentiments d'una manera diferent; per això cal que cada persona trobi la forma de fer-ho que més li agradi.
- Si som capaços de demostrar afecte a la nostra família i d'adonar-nos que ells també ens el demostren, serem una família més feliç.

# Compromisos per a casa

|                    | No aconseguit   | Aconseguit en part  | Aconseguit  |
|--------------------|---|---|---|
| Em comprometo a... |  |  |  |
|                    |   |   |   |

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...





# Història d'en Carles

**E**n Carles és un nen molt actiu i nerviós que sempre està buscant la manera de sortir-se amb la seva. Moltes vegades amaga els seus jocs per no haver de deixar-los als altres i pren les coses als seus amics sense permís. A vegades, per aconseguir allò que desitja, fa sentir malament els altres, però no li importa si a la fi se surt amb la seva. Tots els nens el respecten perquè li tenen por i sempre fan allò que ell els diu.



# Història d'en Pau

**E**n Pau és un nen molt tranquil; encara que li agrada molt fer esport i estar amb els seus amics, és una mica tímid i reservat. Moltes vegades li agradaria quedar-se les coses per a ell, però acaba compartint-les perquè entén que tots tenen dret a passar-s'ho bé. Quan els seus amics tenen un problema, parlen amb ell perquè els ajudi a resoldre'l, perquè sempre està disposat a donar-los un cop de mà.

# Accions d'amics

Ajudar el teu amic a aixecar-se quan cau.

Tens cura de la motxilla del teu amic quan va a algun lloc.

Quan el teu amic està plorant vas a consolar-lo.

Comparteixes el berenar amb el teu amic.

Pegues al teu amic.

Prens al teu amic alguna cosa que és seva.

Ignores el teu amic quan et parla.




Amagues les coses per no haver-les de compartir amb el teu amic.



## Recorda:

- És normal que ens comportem de forma diferent amb cada persona, perquè la nostra relació amb cadascuna d'elles és diferent.
- Tots tenim coses bones i coses dolentes.
- Per poder ser bons amics d'altres persones ens hi hem de portar bé i evitar que se sentin malament per culpa nostra.
- En les nostres relacions hem de pensar tant en nosaltres mateixos com en els altres.
- La forma de tenir bons amics és ser bons amb ells, ajudar-los en tot el que puguem i no deixar-los de banda; així ells també seran bons amics nostres.

# Compromisos per a casa

|                    | No aconseguit   | Aconseguit en part  | Aconseguit  |
|--------------------|---|---|---|
| Em comprometo a... |  |  |  |
|                    |   |   |   |

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

## Mòdul 2. Eduquem els nostres fills

En aquest mòdul analitzarem la manera en què els vostres pares i familiars us eduquen. Veureu que vosaltres també teniu un paper molt important en l'educació que rebeu d'ells.

Apreneu a desenvolupar maneres d'expressar les vostres opinions, que sempre han d'estar basades en raonaments i en motius justificats. Segur que us agrada dir el que penseu i que us escoltin!

També aprendreu a acceptar les opinions dels altres i, especialment, la dels vostres pares, encara que no us agradin. És important que entengueu que els vostres pares prenen les decisions pensant en vosaltres.

També veurem en aquest mòdul que el dret a expressar l'opinió i a participar en les decisions familiars va acompanyat d'un deure molt important: ser responsables en tot el que fem i diem. Créixer significa que cada vegada es té més en compte la vostra col·laboració a casa, però també que creixeu en la responsabilitat d'ordenar l'habitació, de fer els deures sense que ningú hagi de recordar-vos-ho, de respectar tothom o de no llençar papers a terra.

Jugarem i ens divertirem, explicant tot això i moltes coses més, i, com a resultat de tot això, aprendreu a ajudar els vostres pares en la vostra educació.

# La història de l'Edu

**V**eient l'Edu no et pots imaginar quin tipus de persona és. És un nen com tu, i de vegades està trist. La gent no sap per què. I és que l'Edu viu en un barri poc comú. Allà totes les cases són molt grans, misterioses i semblen molt sòlides. Ningú que visqui al centre de la ciutat s'atreveix a anar-hi, perquè tot sembla molt estrany, en aquest lloc.

La casa de l'Edu és molt gran i amb les parets molt gruixudes; les finestres sempre tancades i la porta blindada. En aquella casa tan especial, l'Edu hi viu amb els seus pares i la seva germana gran. Tota la família té un secret: són superherois (pausa de tres segons). Els pares de l'Edu es van conèixer a l'escola de superherois, on ingressaven tots els nens que tenien poders. Tots els menors que són fills de superherois saben fer alguna cosa extraordinària i després de practicar a casa durant dos anys ingressen a la Superescola.

Tots els superherois poden volar, però la mare de l'Edu ho fa a una velocitat més ràpida que la de la llum (pausa de tres segons). El seu pare és capaç d'aturar el temps (pausa de tres segons).

La germana de l'Edu, la Noemí, es fa invisible (pausa de tres segons).

És una família al·lucinant, excepte per una cosa: l'Edu encara no té poders (pausa de tres segons).

“Com et sents? Tots tenen superpoders menys tu, pensa en una paraula que expliqui els teus sentiments.”

Un dia es desperta sentint una mena d'escalfor que li surt del cor i s'estén a tot el cos, una sensació molt agradable. Quan es mira al mirall, veu que li brillen els ulls més del que és habitual i que les galtes estan lleugerament rosades. Decanta una mica el cap i allarga la mà per tocar el reflex de la seva cara al mirall, però al mateix instant en què el tou del dit índex toca

lleugerament el mirall, aquest explota, vola en mil bocins, però els trossos que toquen l'Edu reboten contra el seu cos.

L'Edu queda bocabadat: per fi han arribat els seus poders! Se sent extraordinàriament feliç (pausa).

Fa un petit salt, amb el cap dóna un cop al sostre i el travessa. "Pata-pam!", sona: és al pis de dalt envoltat de runes. La seva mare el mira amb els ulls com unes taronges, però simplement li diu: "Hem de dir-ho al teu pare", i se li escapa un somriure murri (pausa).

Durant els dies següents, l'Edu no deixa de practicar els seus poders. És el millor que li ha passat mai i no vol desapropiar l'oportunitat. Tots els seus amics han tingut un any més que ell per practicar, però l'Edu no té gaire temps i els resultats dels seus assajos són desastrosos. El que més el fastigueja és que amb la seva superforça ho trenca tot, i com que la casa no és gaire gran, no pot volar. Demana als seus pares que el deixin anar al parc a jugar amb els seus amics superherois per ensenyar-los els seus poders i poder volar amb llibertat, però ells li expliquen per què no pot ser:

"Hi ha tres raons:

— La primera és que els caps dels superherois no deixen que els nens utilitzin els seus poders fora de casa, i si se n'assabentessin segurament et posarien un càstig molt sever.

— La segona és que et pot veure algun nen que no sigui superheroi i ja saps que això seria molt dolent, perquè no poden saber que som especials, ja que els científics voldrien fer-nos proves.

— I la tercera i última és que tu encara no controles gaire bé els teus poders i podries fer mal a algú o fer-te mal tu mateix, i algun dels teus amics podria sortir-ne ferit. Quan comencis a anar a la Superescola, podràs jugar tant com vulguis amb els altres nens superherois, però, fins llavors, només pots practicar amb els teus superpoders a casa." (pausa). Com et sents?

L'Edu és un noi molt intel·ligent i entén el que li diuen els seus pares, però s'ho pren molt malament perquè ell vol jugar amb els seus amics

que ja van a la Superescola. Quan només falten dos mesos per començar l'escola, l'Edu nota que el control sobre els seus poders ha millorat molt.

Una nit molt calorosa, quan l'Edu se'n va al llit, veu per la finestra tots els seus amics que li diuen: "Vine amb nosaltres a volar una estona; no serà perillós, ho farem sense que ningú no ens vegi". Però l'Edu no sap què fer. Si se'n va amb ells, s'ho passarà molt bé, encara que es pot ficar en un embolic, però, si es queda a casa dormint, tots els nens s'ho passaran bé menys ell. Què en penses? Què faries tu? Te'n vas amb els teus amics o et quedes?

L'Edu decideix anar-hi, però, quan van cap al parc, un nen no superheroï els veu. L'Edu es posa nerviós i xoca contra un fanal i el fa miques. El cop és tan gran que cau de morros i es fa mal. Llavors, arriba la policia de superheroï i li prohibeix usar els seus poders. Quan els seus pares el van a buscar, està avergonyit: ja no confiaran mai més en ell. Estan molt enfadats. I ara, com et sents?, ho podries haver evitat?




#### *Final alternatiu:*

A l'Edu li costa molt decidir, però finalment resisteix i es queda al llit, tot i que molt disgustat. L'endemà, ho explica als seus pares i ells decideixen que, com que ha fet el que era correcte, el portaran al camp i el deixaran volar sota la seva vigilància. Com et sents ara?

## Recorda:

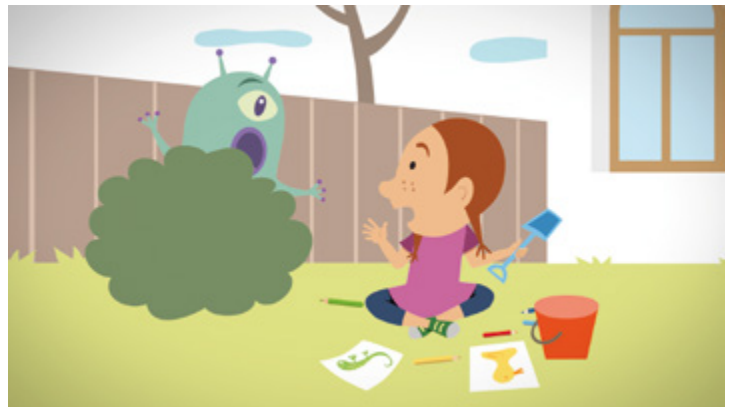
- La nostra opinió és molt valuosa, però per aconseguir que ens escoltin sempre hem d'explicar el perquè de les coses.
- De vegades no estem d'acord amb els nostres pares, però cal que acceptem les seves decisions perquè les prenen pensant en el que és millor per a nosaltres.
- Per poder participar en les decisions de la família, a més de donar la nostra opinió, cal deixar que els altres també puguin expressar-se, encara que les seves idees siguin molt diferents de les nostres.

# Compromisos per a casa

|                    | No aconseguit   | Aconseguit en part  | Aconseguit  |
|--------------------|---|---|---|
| Em comprometo a... |  |  |  |
|                    |   |   |   |

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...



Què passa en la història?

En Frisk s'integra correctament en la vida familiar?

Què ha d'aprendre en Frisk?









# Faula dels tres porquets

**T**res porquets havien crescut alegres, junt als seus pares, en una cabana del bosc. I com que ja eren grans, els seus pares van considerar que era el moment que comencessin a decidir, i que la primera decisió seria com construir la seva pròpia casa. Els tres porquets es van acomiadar dels seus pares, i se'n van anar a veure món.

PORQUET 1 —Què farem ara? —es van preguntar.

PORQUET 2 —Construirem cadascú la nostra pròpia casa.

TOTS —D'acord —van contestar els altres dos.

PORQUET 3 —Però primer hauríem de decidir junts com seran —va dir un dels porquets.

PORQUET 1 —Han de ser cases sòlides perquè ens protegeixin del llop; d'acord?

TOTS —Sí, sí, hi estem d'acord!

Però, el primer porquet, el mandrós de la família, va decidir fer una casa de palla. En un minut va fer la barraca i després se'n va anar a dormir.

El segon porquet, un golafre, va preferir fer la cabana de fusta. No va trigar gaire a construir-la. I després se'n va anar a menjar pomes.

El tercer porquet, molt treballador, va optar per construir-se una casa de maons i ciment. Trigaria més a construir-la, però estaria més protegit. Després d'un dia de molta feina, la casa va quedar preciosa, però ja es començaven a sentir els udols del llop al bosc.

No va passar gaire temps abans que el llop anés a les cases dels tres porquets. Famolenc, el llop es va dirigir a la primera casa i va cridar:

LLOP —Obre'm la porta! Obre'm la porta o bufaré i casa teva ensorraré!

Com que el porquet no el va obrir, el llop va bufar amb força i va esfondrar la casa de palla. El porquet, tremolant de por, va sortir corrents i va entrar a la casa de fusta del seu germà. El llop el va seguir.

Davant de la segona casa, va trucar a la porta, i va cridar:

LLOP —Obre'm la porta! Obre'm la porta o bufaré i casa teva ensorraré!

Però el segon porquet no el va obrir i el llop va bufar i bufar, i la caba-  
na va volar pels aires. Espantats, els dos porquets van córrer i van entrar a  
la casa de maons del seu altre germà. Però, com que el llop estava decidit  
a menjar-se'ls, va trucar a la porta i va cridar:

LLOP —Obre'm la porta! Obre'm la porta o bufaré i casa teva ensorraré!

El porquet treballador li va contestar:

—Bufa tant com vulguis, però no obriré!




Llavors el llop va bufar i bufar. Va bufar amb totes les seves forces, però  
la casa ni es va moure. La casa era molt forta i resistent. El llop es va quedar  
gairebé sense aire. Però, tot i que estava molt cansat, no desistia. Va portar  
una escala, va pujar a la teulada de la casa i es va esmunyir per la xemeneia.  
Estava entestat a entrar a la casa i menjar-se els tres porquets fos com fos.

Però el que ell no sabia és que els porquets havien posat a la llar de  
foc una olla amb aigua bullint. El llop, en caure per la xemeneia, va acabar  
escaldant-se amb l'aigua calenta. Va fer un enorme crit i va sortir corrents,  
i mai més no va tornar. Així els porquets van poder viure tranquils. I tant el  
mandrós com el golafre van aprendre que s'havien equivocat trencant el  
pacte i que només amb el treball s'aconsegueixen les coses.

## Recorda:

- És fonamental saber respectar opinions diferents de les nostres.
- Quan parlem amb altres persones:
  - Només una persona parla a la vegada.
  - Tothom té l'oportunitat de parlar.
  - Tothom escolta les idees dels altres.
  - Si volem que ens escoltin, hem de saber escoltar els altres.
- La nostra responsabilitat va creixent amb nosaltres: quan participem, donem la nostra opinió i decidim coses, també som més responsables i estem més obligats a complir allò que haguem dit.

# Compromisos per a casa

|                    | No aconseguit   | Aconseguit en part  | Aconseguit  |
|--------------------|---|---|---|
| Em comprometo a... |  |  |  |
|                    |   |   |   |

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

## Mòdul 3. Aprenem a comunicar-nos en família

Des que naixem, estem posant atenció a tot el que ens envolta, i una de les coses que més ens agrada veure, escoltar i sentir és els nostres pares, que ens donen afecte i seguretat. A mesura que creixem, apareix un dels més importants de l'ésser humà, la paraula, i, a través d'aquesta, la possibilitat de comunicar tot allò que sentim i necessitem.

Els nostres pares són els primers que estan al nostre costat i ens donen tot el que necessitem per créixer, encara que, a mesura que anem fent anys, els nostres amics comencen a tenir un gran protagonisme en les nostres vides i els necessitem també al nostre voltant. Però aquesta necessitat de relacionar-nos amb els altres, d'aprendre coses noves, inclou l'important paper que continuen tenint els nostres pares en la nostra vida.

Comencem així aquesta etapa de la nostra vida en la qual anem madurant i adquirint responsabilitat, assumim noves responsabilitats i es té més en compte la nostra opinió, però és clar que necessitem el suport de la nostra família al llarg de la nostra vida. La família sempre hi serà quan la necessitem i no hem de desapropiar tot el molt que ens pot aportar.

Sabem també que, a causa de la relació quotidiana, sorgiran alguns conflictes, petites discussions i enuigs, perquè no sempre tots opinem i volem el mateix. Quan això passi, el més important és saber dir-nos les coses que ens preocupen, els desacords que veiem, dir el que nosaltres volem i escoltar el que volen els altres, tot això mitjançant la paraula. Per això és important aquest mòdul, que ens demostrarà la necessitat de la comunicació en la família i ens mostrarà algunes maneres de comunicar-nos millor, sobretot davant les dificultats quotidianes.



---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---



pare



mare



avi



àvia



germans



oncle



tia



veí



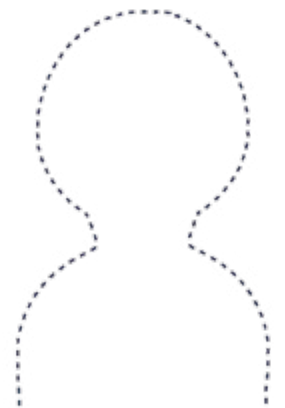
professor



professora



amics



pare



Compto amb tu quan...

Compto amb tu perquè...

mare






Compto amb tu quan...

Compto amb tu perquè...

## Recorda:

- A més dels nostres amics, la nostra família és molt important, ja que ens ajuda a créixer feliços.
- Els pares són una font de suport davant de qualsevol situació conflictiva.
- Hem de conèixer les millors maneres de comunicar-nos amb la nostra família.
- Els nostres pares sempre estan disposats a ajudar-nos; per això hem de comptar amb ells per superar qualsevol dificultat.

# Compromisos per a casa

|                    | No aconseguit   | Aconseguit en part   | Aconseguit  |
|--------------------|---|--|---|
| Em comprometo a... |  |  |  |
|                    |   |  |   |

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

# El cas de l'aprovat d'en Pere

**D**ijous passat van lliurar a en Pere la nota de l'últim treball d'una assignatura important. Era un treball molt difícil, i en Pere es va haver d'estar uns quants dies fent-lo. Estava una mica espantat perquè creia que no li havia sortit prou bé. Quan la professora va dir el seu nom, un calfred sobtat li va recórrer tot el cos, però la professora va dir:

—Pere, ho has fet molt bé, estàs aprovat!

En Pere va començar a saltar d'alegria. Corria d'una banda a l'altra, d'abraçada en abraçada amb els seus companys. Estava molt content!

En sortir de classe, només pensava a arribar a casa per explicar-ho als pares. Quan va tocar el timbre de casa, el seu pare va obrir la porta, i sense que en Pere tingués temps de dir res, li ordenà secament:

—A berenar! Després et poses a fer els deures i no deixis res tirat per aquí!

En Pere, una mica capcot, el va obeir. Totes les ganes que tenia d'explicar-li el que havia passat es van esvair. Se'n va anar a la cuina, va berenar, va pujar a l'habitació i es va posar, distretament, a fer els deures.








## Recorda:

- Hem de saber quan una situació és conflictiva o no, aprendre a analitzar-la per poder trobar la millor manera de comunicar el que ens està passant.
- Hem d'aprendre que "una mà estesa a la comunicació" ens permetrà avenir-nos amb totes aquelles persones que estimem.
- En el dia a dia, sempre tenim oportunitats per compartir amb els nostres pares aquelles coses que ens preocupen. Per això, hem d'aprendre formes de comunicar-nos millor amb ells.

# Compromisos per a casa

|                    | No aconseguit   | Aconseguit en part  | Aconseguit  |
|--------------------|---|---|---|
| Em comprometo a... |  |  |  |
|                    |   |   |   |

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

## Mòdul 4. Mengem en família

Sovint ens costa menjar alguns aliments, perquè no hi estem acostumats. Quan el pare i la mare ens els ofereixen i els mengem a taula tots junts, és més fàcil introduir nous gustos i textures que al final ens acabaran agradant. També s'aprèn a menjar.

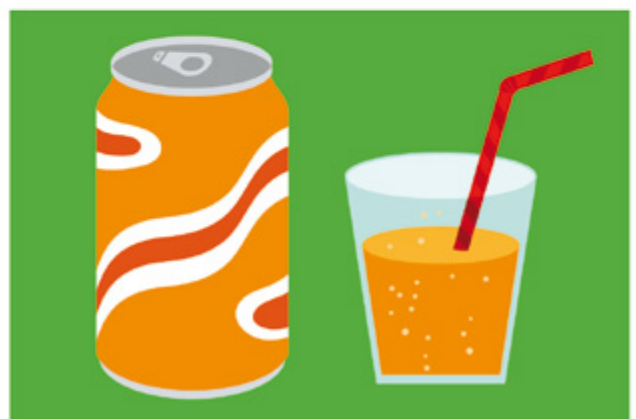
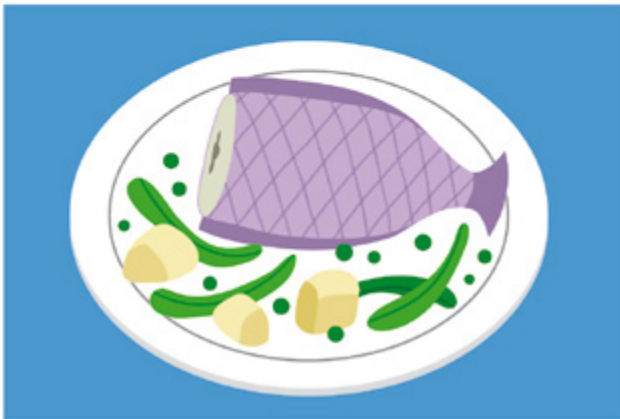
Perquè una alimentació sigui saludable cal que es tingui en compte tant la qualitat com la quantitat dels aliments que ingerim.

Per garantir la qualitat s'han de prioritzar els aliments saludables (fruites, hortalisses, llegum, fruita seca, oli d'oliva, pa, pasta, arròs...). No és sa menjar només un determinat tipus d'aliment, sobretot si són productes rics en sucres, sal i greixos poc saludables.

Els àpats són moments del dia en què ens podem comunicar amb la família, si no tenim un ambient propici no ens podem escoltar. És molt important que a l'hora de dinar apaguem la televisió i la música, deixem els mòbils i ens adonem que l'àpat és una oportunitat per rebre i donar afecte.

Ens comuniquem, parlem, ens cuidem i ens sentim cuidats pels nostres pares.

# Joc de targetes d'aliments per retallar






# Joc de quatre grups d'aliments per a la màquina de convèncer



## Recorda:

- La importància de conèixer el que mengem.
- La necessitat d'integrar nous aliments en la nostra dieta i d'entendre el paper dels nostres pares i mares quan ens proposen menjar una mica de tot.
- És necessari col·laborar en les feines domèstiques com a pràctica per millorar la convivència familiar a l'hora dels àpats.

# Compromisos per a casa

|                    | No aconseguit   | Aconseguit en part   | Aconseguit  |
|--------------------|---|--|---|
| Em comprometo a... |  |  |  |
|                    |   |  |   |

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

# Situacions a l'hora dels àpats

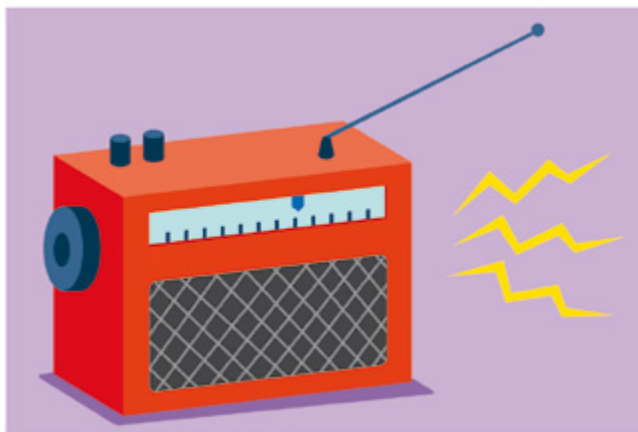


# Targetes amb il·lustracions de sons

Música – cantar una cançó.



Ràdio – retransmissió d'un partit de futbol.



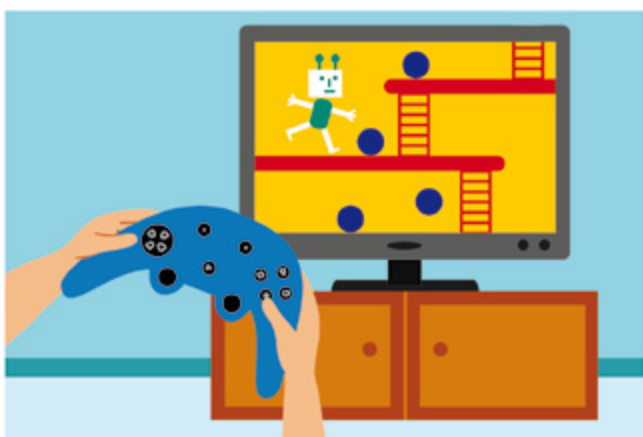
Televisió – explicar un concurs.



Whatsapp – imitar-ne el so.



Consola – imitar els sons que fa un videojoc.






Joguina sorollosa – imitar un cotxe d'ambulància.



## Recorda:

- Els moments dels àpats són importants perquè compartim una estona junts tota la família.
- Són una bona ocasió per ajudar el pare i la mare a cuinar (és molt divertit!) o per parlar junts.
- També són un bon moment per explicar-nos els uns als altres com ens ha anat el dia, què ens ha agradat més fer a classe o al parc, si estem contents a l'escola, amb els amics i amigues, o per organitzar el cap de setmana en família, etc.
- Els moments dels àpats no són només per menjar, són per estar en família.

# Compromisos per a casa

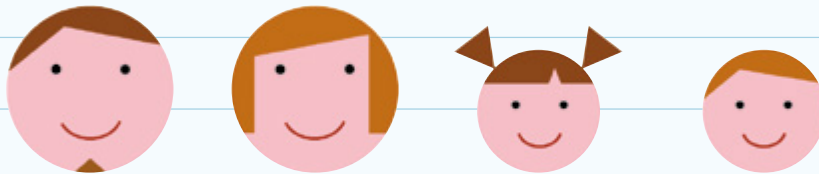
|                    | No aconseguit   | Aconseguit en part   | Aconseguit  |
|--------------------|---|--|---|
| Em comprometo a... |  |  |  |
|                    |   |  |   |

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

# Un cas de celebració

La família Puig Martínez té una celebració. Falten pocs dies perquè la mare, la Rosa, faci 38 anys, i amb el pare, en Joan, i els fills, en Pol, d'11 anys, i la Berta, de 8 anys, han decidit celebrar-ho el proper diumenge convidant els avis, els tiets, els cosins i un parell d'amigues de la família. Han calculat que seran unes 15 persones. Per tal que tot surti bé s'han d'organitzar i, per això, demanen la vostra ajuda. Hem de pensar què ha de fer cadascú per distribuir i assumir les tasques que comporta la festa.



| Tasques que cal fer:                      | S'ha de decidir, entre el pare, la mare, el fill i la filla, qui farà cadascuna de les tasques (escriuiu els noms): |
|---|---|
| Decidir el menú                           |   |
| Fer la llista de la compra                |   |
| Anar a comprar els aliments i les begudes |   |
| Preparar el menjar                        |   |
| Endreçar la casa per a la festa           |   |
| Parar la taula                            |   |
| Desparar la taula                         |   |
| Recollir la cuina                         |   |

# Tastet final

Per a la propera sessió cada família ha de portar un plat per compartir en un tastet final.

Haurà de ser un pisolabis:

1. Planificat i fet en família.
2. Per ser menjat fred.
3. Saludable.
4. Fàcil de menjar amb les mans o amb forquilla.

Seria interessant que incorporés gustos nous, que fos poc conegut i que permetés a les altres famílies d'incorporar-lo al seu menú (per això s'ha de dir que no és un berenar, sinó que poden ser primers o segons plats, postres o beguda).

Recordeu:

1. No podem llençar res! Som molts i, per tant, la quantitat de menjar que porteu ha de ser moderada.
2. La millor manera d'estalviar és reutilitzar! Porteu els vostres propis plats, gots, tovallons i forquilles per no generar residus.
3. I per beure? Aigua per acompanyar el tastet o alguna beguda sana i feta per vosaltres.
4. I si en sobra? Doncs carmanyoles per emportar-se tot allò que hagi quedat.

# criteris de valoració dels plats

El plat més ben presentat

El plat més saludable

El plat més original

El plat més senzill de fer

El plat més econòmic

El plat més simpàtic

El plat de la recepta  
més ben explicada

El plat més laboriós

El plat fet amb més  
participació de tota  
la família

Altres, si hi ha  
més famílies participants

# Certificats dels premiats



Les famílies participants en el programa d'alimentació saludable i criança positiva  
Mengem en família, reunides a..... el dia.....,

han decidit atorgar el

# PREMI AL PLAT MÉS ORIGINAL

a la família .....

I perquè així consti, signen aquest certificat els seus representants

Nom: ..... Nom: .....

....., ..... de ..... de 20.....





Les famílies participants en el programa d'alimentació saludable i criança positiva  
Mengem en família, reunides a..... el dia.....,

han decidit atorgar el

# PREMI AL PLAT MÉS BEN PRESENTAT

a la família .....

I perquè així consti, signen aquest certificat els seus representants

Nom: ..... Nom: .....

....., ..... de ..... de 20.....





Les famílies participants en el programa d'alimentació saludable i criança positiva  
Mengem en família, reunides a..... el dia.....,

han decidit atorgar el

# PREMI AL PLAT MÉS SALUDABLE

a la família .....

I perquè així consti, signen aquest certificat els seus representants

Nom: ..... Nom: .....

....., ..... de ..... de 20.....





Les famílies participants en el programa d'alimentació saludable i criança positiva  
Mengem en família, reunides a..... el dia.....,

han decidit atorgar el

# PREMI AL PLAT AMB LA RECEPTE MÉS BEN EXPLICADA

a la família .....

I perquè així consti, signen aquest certificat els seus representants

Nom: ..... Nom: .....

..... de ..... de 20.....





Les famílies participants en el programa d'alimentació saludable i criança positiva  
Mengem en família, reunides a..... el dia.....,

han decidit atorgar el

# PREMI AL PLAT MÉS LABORIOS

a la família .....

I perquè així consti, signen aquest certificat els seus representants

Nom: ..... Nom: .....

..... de ..... de 20.....





Les famílies participants en el programa d'alimentació saludable i criança positiva  
Mengem en família, reunides a..... el dia.....,

han decidit atorgar el

# PREMI AL PLAT MÉS SIMPÀTIC

a la família .....

I perquè així consti, signen aquest certificat els seus representants

Nom: ..... Nom: .....

....., ..... de ..... de 20.....





Les famílies participants en el programa d'alimentació saludable i criança positiva  
Mengem en família, reunides a..... el dia.....,

han decidit atorgar el

# PREMI AL PLAT MÉS ECONÒMIC

a la família .....

I perquè així consti, signen aquest certificat els seus representants

Nom: ..... Nom: .....

....., ..... de ..... de 20.....





Les famílies participants en el programa d'alimentació saludable i criança positiva  
Mengem en família, reunides a..... el dia.....,

han decidit atorgar el

# PREMI AL PLAT MÉS SENZILL DE FER

a la família .....

I perquè així consti, signen aquest certificat els seus representants

Nom: ..... Nom: .....

..... de ..... de 20.....



## Mòdul 5. Connectem amb l'escola

L'escola és un lloc molt important perquè hi aprenem moltes coses que ens serveixen en la vida. Tot el que s'hi aprèn es pot posar en pràctica des de la infància i serveix per al nostre futur. A més d'aprendre matemàtiques, llengua, ciències, etc., a l'escola aprenem a conviure i a relacionar-nos amb altres persones: nens i professors. Amb cada cosa que aprenem canviem, creixem i podem fer més coses que abans.

A l'escola hi passem moltes hores, i, com és lògic, es presenten moltes situacions, unes en què gaudim més i d'altres en què no tant. Poder explicar als nostres pares com ens sentim ens ajudarà a sentir-nos millor, ens permetrà rebre felicitacions per aquelles coses que fem bé i també ens ajudarà a trobar solucions per sentir-nos millor. Els nostres pares sempre seran al nostre costat si els necessitem, com més parlem amb ells més fàcil els serà ajudar-nos.

A més de tot això, hi ha tres coses que també us ajudaran a l'escola. La primera és treballar els hàbits d'estudi i d'higiene. Un hàbit es construeix repetint una acció de forma continuada, és una cosa semblant a fer gimnàstica. Al principi costa, però una vegada que tenim l'hàbit tot és molt fàcil. Hàbits són, per exemple, estudiar cada dia, rentar-se les dents cada dia, etc. Els vostres pares us hi ajudaran recordant-vos què és el que heu de fer, i vosaltres heu d'escoltar-los i fer sempre allò que us diuen. Veureu com al cap d'un temps no us costarà i tot sortirà de forma automàtica. La segona cosa és trobar motivacions, és a dir, saber què us agrada de l'escola. Com dèiem, a l'escola passen moltes coses, s'estudien moltes matèries i també s'hi fan moltes activitats, segur que de totes n'hi ha algunes que us agraden molt i que fan que tingueu ganes d'anar-hi. Si hi aneu amb ganes i esteu contents, estareu més predisposats a aprendre. En canvi, si penseu que res del que hi succeeix us agrada, us costarà anar-hi i, per tant, aprendre qualsevol cosa. La tercera cosa a la qual ens referim són les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC). Algunes de les TIC són l'ordinador, Internet, la televisió o el mòbil. Aquestes tecnologies us poden ajudar en el vostre aprenentatge i en les vostres relacions socials si sabeu com utilitzar-les i si en feu un ús responsable. Amb l'ajuda dels vostres pares, mares i mestres, podeu aprendre a regular-ne l'ús i beneficiar-vos de les possibilitats que us ofereixen.

EL DIARI MÀGIC  
DELS SENTIMENTS  
A L'ESCOLA

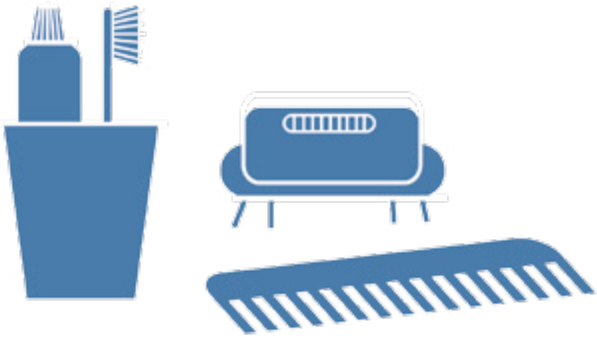


Què em fa sentir malament a l'escola?

Què em fa sentir bé a l'escola?

Què podem fer?

# Llista d'hàbits



Cuidar la meva higiene.



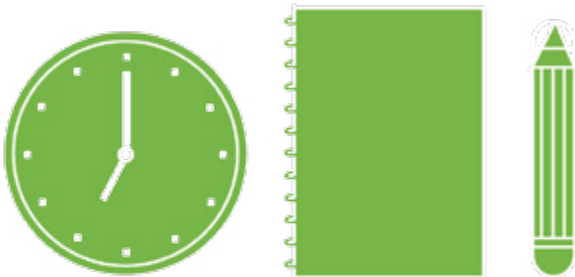
Ser puntual.



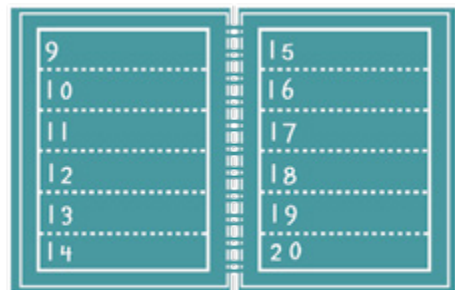
Parlar amb els meus pares o amb altres adults importants (mestres i educadors).



Mantenir en ordre i netejar les meves coses.



Tenir un horari i un espai fix per estudiar.



Planificar l'estudi (agenda).

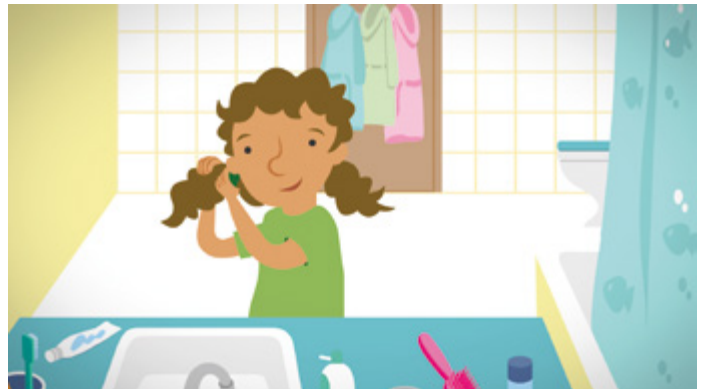


Demandar ajuda.



Ser responsable amb les tasques que m'assignen.




# Un dia amb Max, Sara i Leo.



## Recorda:

- Aprendre a reconèixer què em passa m'ajuda a poder-ho expressar i a comunicar-me amb altres persones, especialment amb els meus pares, els meus mestres o els meus educadors.
- Quan expresso i parlo del que em passa:
  - Em sento millor i més unit a les persones que estimo.
  - Puc rebre felicitacions pels avenços que he fet.
  - Si tinc problemes, puc buscar ajuda.
- Els hàbits d'estudi i d'higiene m'ajuden en el meu aprenentatge i la meva integració al medi escolar, i fan que a poc a poc sigui més autònom.
- És important que en les meves activitats diàries incorpori els hàbits següents:
  - Higiene.
  - Puntualitat.
  - Comunicació amb els meus pares o altres adults importants per a mi (mestres i educadors).
  - Ordre i netedat en les meves coses.
  - Horaris i espais fixos d'estudi.
  - Planificació de l'estudi (agenda).
  - Demanar ajuda quan ho necessiti.
  - Ser responsable amb les tasques que m'assignen.
- Per aconseguir incorporar aquests hàbits, m'he d'esforçar a practicar-los diàriament. No serveix fer-ho una vegada. Com més vegades ho faci, més fàcil serà incorporar-los.

# Compromisos per a casa

|                    | No aconseguit   | Aconseguit en part  | Aconseguit  |
|--------------------|---|---|---|
| Em comprometo a... |  |  |  |
|                    |   |   |   |

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...



Nen



Nena



Lectura



Pati escola



Gimnàstica



Grup de nens i nenes



Monitor/a escolar



Música



Professora



Entrenador/a



Anglès



Esports



Ball



Treballs manuals



Professor



Excursions



Teatre
























Ordinador



Cuina




# Frases "un, dos, tres, stop o segueix" amb la tecnologia

|  |   |
|--|---|
| Puc enviar SMS o consultar el mòbil des de classe.   |    |
| Puc escriure missatges de correu electrònic a persones que conec i són lluny.                                |    |
| Em convé veure la televisió tota la tarda.   |    |
| Els nens de 6 a 11 anys no necessiten tenir mòbil.   |    |
| Puc fer servir Internet per fer un treball escolar.  |    |
| Puc comprar logos, tons o trucades a programes de televisió pel mòbil sense autorització dels meus pares.    |    |
| Puc veure la televisió una estona a la tarda després de fer els deures.                                      |    |
| Puc utilitzar Internet per consultar la biblioteca.  |    |
| Està bé fer servir el mòbil per trucar a persones que acabo de veure.  |    |
| Puc veure la televisió durant la nit un dia d'escola.  |   |
| Puc utilitzar Internet per consultar els meus missatges de correu electrònic.                                |  |
| Puc utilitzar o contestar fora de l'escola les trucades de les persones que conec.                           |  |
| Puc contestar SMS o trucades de persones que no conec.   |  |
| No passa res si un dia no veig la televisió.   |  |
| Puc veure programes de televisió per a grans sense consultar-ho  |  |
| Puc utilitzar Internet i comentar les pàgines que visito amb el meu mestre, el meu monitor o els meus pares. |  |
| Puc contestar e-mails de persones que no conec.  |  |
| Puc comentar amb els meus pares els programes que veig a la televisió.                                       |  |
| No passa res si estic un dia sense mòbil.  |  |
| Puc posar fotos meves o de persones que conec a Internet.  |  |
| Altres frases...   |  |

## Recorda:

- La participació en les activitats escolars i extraescolars em fa sentir bé, m'ajuda a integrar-me, alhora que aprenc coses noves.
- Si penso per què m'agraden les activitats escolars i extraescolars, estic més motivat per continuar fent-les.
- Mantenir una bona comunicació amb la meva família i amb els adults que són importants per a mi fa que:
  - Em senti valorat i estimat.
  - Sàpiga que tinc persones que em poden ajudar si ho necessito.
- Puc aprofitar les TIC al màxim i evitar qualsevol risc si aprenc a utilitzar-les d'una manera responsable.
- Quan tingui dubtes sobre l'ús o els continguts del mòbil, d'Internet o de la televisió, ho consultaré a un adult.

# Compromisos per a casa

|                    | No aconseguit   | Aconseguit en part  | Aconseguit  |
|--------------------|---|---|---|
| Em comprometo a... |  |  |  |
|                    |   |   |   |

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

## Mòdul 6. Gaudim junts en família

A tots els nens us agrada jugar. Durant el dia són nombrosos els jocs a què jugueu. Jocs de diferents tipus, als quals jugueu sols o en grup, jocs moguts com córrer, tocar i parar, anar amb bicicleta, o jocs tranquils com disfressar-se, fer puzles, etc.

A tots els nens us agrada jugar amb els amics, però, sobretot, us agrada jugar en família, encara que no sempre és possible perquè els pares estan molt ocupats. Cal que tota la família, tant els pares com els fills, pensi el que podeu fer junts per divertir-vos i que col·laboreu per aconseguir-ho.

A més de jugar, hi ha un altre tipus d'activitats que es poden fer de manera individual o en grup d'amics o amb la família. Aquestes activitats es poden dur a terme aprofitant les oportunitats que us ofereix el barri i la ciutat on viviu, com per exemple: els parcs, les places, la muntanya, la platja, els centres cívics, els centres socials, els centres oberts, les biblioteques, les ludoteques, els pavellons d'esports, els museus, etc. Planificar aquestes activitats en família pot facilitar que tots en gaudiu i us divertiu plegats.

# La família Llaminadures juga plegada

**L**a família Llaminadures estava composta per la mare Núvol de Sucre, el pare Regalèssia, el fill Meló, d'11 anys, la filla Taronja, de 9 anys, i la Maduixeta, la petita, de 6 anys.

Un dia d'hivern a la tarda, eren tots a casa, ja que no hi havia escola i no podien sortir al parc ni a passejar perquè plovia.

La mare Núvol de Sucre, veient que no podien sortir, va dir:

—Aquesta tarda, com que plou i no podem sortir, aprofitaré per escriure uns missatges de correu electrònic.

El Pare Regalèssia va dir:

—Doncs jo em posaré a arreglar un endoll, que fa temps que ho he de fer.

En Meló, la Taronja i la Maduixeta es van entretenir durant una estona veient la televisió i dibuixant. Però, quan ja feia una estona que jugaven sols, van començar a avorrir-se.

Cadascun d'ells va anar a queixar-se a la mare Núvol de Sucre i al pare Regalèssia.

—Mare, pare, m'avorreixo.

La mare Núvol de Sucre i el pare Regalèssia, com que estaven molt ocupats, els van dir:

—No molesteu i jugueu tots tres plegats.

Com que ja no sabien a què jugar sols, es van reunir tots tres. Van comentar a què podien jugar i van decidir que el que els agradaria seria jugar tots plegats: en Meló, la Taronja, la Maduixeta, la mare Núvol de Sucre i el pare Regalèssia.

Ara bé, tenien un problema. El seu pare i la seva mare estaven molt ocupats i es van preguntar:

—Com els podem convèncer perquè juguin amb nosaltres?

En Meló, el més gran dels tres germans, els va dir:

—Podem fer un pla.

Així que els tres es van posar a pensar en un pla per convèncer els seus pares perquè deixessin les seves ocupacions i juguessin tots junts.

La Maduixeta va comentar:

—Quan estiguin tranquils, anirem tots tres a parlar amb ells; així, entre tots, serà més fàcil convèncer-los.

La Taronja va proposar:

—Perquè no hagin de preocupar-se pels jocs, nosaltres pensarem i escollirem els jocs a què volem jugar.

En Meló va concloure:

—Els direm que ens fa molta il·lusió jugar tots junts.

A partir d'aquest moment, en Meló, la Taronja i la Maduixeta van estar tota l'estona atents al que estaven fent el seu pare i la seva mare. De sobte, els van veure a tots dos rient.

Tots tres van dir a la vegada:

—Aquesta és l'ocasió, parlem amb ells.

En Meló, la Taronja i la Maduixeta van anar on eren els seus pares i els van dir tots tres alhora:

—Mare, pare, volem parlar amb vosaltres.

En veure'ls tan seriosos, la mare Núvol de Sucre i el pare Regalèssia es van mirar entre si i van preguntar:

—Què voleu?, què us preocupa tant?

En Meló, en representació dels tres, va comentar:

—Hem pensat que ens agradaria jugar junts, nosaltres i vosaltres, aquesta tarda, ja que poques vegades ho fem.

El Pare Regalèssia va contestar:

—Ara estem molt ocupats, jugueu vosaltres sols.

Però ells van respondre:

—És que ens fa molta il·lusió, i ja hem pensat els jocs a què podem jugar.

La Maduixeta té un joc; la Taronja, un altre i jo, un altre, de manera que no ens barallarem i podrem divertir-nos tots.

La mare Núvol de Sucre i el pare Regalèssia van escoltar atentament i, a mesura que en Meló anava parlant, les seves cares cada cop estaven més somrients. Una vegada plantejat el pla, la mare Núvol de Sucre i el pare Regalèssia es miraren i van dir:

—D'acord. Ens ha agradat el pla que heu pensat. Ara acabarem el treball que estem fent i d'aquí a una estona ens posarem a jugar. Aneu preparant els jocs.




Aquella tarda, van estar jugant tots cinc durant molta estona. Es van divertir tant que gairebé s'oblidaren de l'hora de sopar.

Aquella nit la família Llaminadures se'n va anar a dormir contenta i alegre, i sobretot en Meló, la Taronja i la Maduixeta, ja que jugar amb els seus pares havia estat molt divertit i agradable. Tots van quedar tan contents que van acordar repetir-ho més sovint.

## Recorda:

- Hi ha molts jocs als quals pots jugar sol, acompanyat d'amics, germans i també amb els teus pares.
- Els pares no sempre estan disponibles per jugar, el que cal fer és organitzar el temps.
- Cal que siguis imaginatiu i no conformar-te amb estar veient la televisió tot el dia. Hi ha moltes coses que pots fer per divertir-te amb la teva família.

# Compromisos per a casa

|                    | No aconseguit   | Aconseguit en part  | Aconseguit  |
|--------------------|---|---|---|
| Em comprometo a... |  |  |  |
|                    |   |   |   |

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

# Frases de recursos d'oci

En el temps lliure podem fer moltes activitats per divertir-nos, entretenir-nos i aprendre.

## REUNIONS FAMILIARS

- Ballem i cantem.
- Riem i parlem.
- Gaudim en àpats familiars.
- Celebrem festes.

## DESCOBRIR LA NATURA

- Gaudir.
- Córrer.
- Nedar.
- Jugar.
- Fer exercici.

## PASSEJAR PER LA CIUTAT

- Anem amb patins, amb bicicleta o a peu.
- Caminem i descobrim la ciutat.

## CONÈIXER PARCS I PLACES

- Anem al parc a jugar amb gronxadors, tobogans...
- Ens trobem amb els amics.
- Participem en activitats lúdiques.

## ANAR A CENTRES

- Veiem teatre infantil.
- Fem manualitats.

- Juguem amb altres nens.
- Fem activitats esportives.
- Aprenem i escoltem música.

### DIVERTIR-SE A LA LUDOTECA

- Juguem amb altres nens.
- Compartim moments agradables amb els altres.
- Ens expliquem contes, fem teatre...

### APRENDRE A LA BIBLIOTECA

- Llegim llibres i contes.
- Utilitzem l'ordinador per jugar amb la família.
- Participem tots junts en activitats lúdiques.

### MOURE'S EN EL PAVELLÓ ESPORTIU

- Fem esport acompanyats dels nostres pares.
- Participem en campionats.
- Fem activitats saludables.

### EXPLORAR LA CULTURA

- Visitem exposicions i gaudim aprenent coses noves.
- Coneixem la cultura del nostre país i del món.
- Participem en activitats creatives amb la família.

En el nostre entorn hi ha molts recursos que podem utilitzar de forma individual, amb els nostres amics i la nostra família, i que ens permeten compartir, divertir-nos i, alhora, aprendre.




# Desenvolupant el pla

|                       |  |
|-----------------------|--|
| On anirem?            |  |
| Com hi anirem?        |  |
| Quan hi anirem?       |  |
| Amb qui hi anirem?    |  |
| Què tenim pensat fer? |  |
| Què necessitem?       |  |

## Recorda:

- Al nostre entorn hi ha molts llocs on podem anar i activitats que podem fer, tant sols, amb amics, com amb la nostra família, que ens permeten ocupar el temps, divertir-nos i, al mateix temps, aprendre.
- Per sortir junts i passar-ho bé és important que ho planifiquem bé abans, ja que així tindrem moltes més oportunitats de gaudir i de passar-ho bé tots junts.

# Compromisos per a casa

|                    | No aconseguit   | Aconseguit en part  | Aconseguit  |
|--------------------|---|---|---|
| Em comprometo a... |  |  |  |
|                    |   |   |   |

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

## Mòdul 7. Afrontem els reptes quotidians

Quan tenim un problema, ens sentim malament. De vegades, aquests sentiments negatius són més forts i d'altres són més dèbils, però sempre són presents i poden fer-nos sentir tristos, nerviosos o angoixats. Encara que sabem que ens sentim malament, normalment no entenem exactament què estem sentint o per què ens sentim així.

És important que aprenguem a saber quins són aquests sentiments per poder actuar i fer alguna cosa per sentir-nos millor i alleujar les males sensacions que tenim al cos. No sempre podrem fer el mateix per sentir-nos millor, sinó que, en funció de com ens sentim i per què ens sentim així, haurem de fer coses diferents per millorar aquesta sensació, perquè no hi ha una poció màgica que, en beure-la, ens faci sentir bé sense haver de fer res més.

En realitat, la poció l'hem de fabricar nosaltres. Per trobar la poció màgica ideal per a cada situació o problema, hem de pensar en el que som capaços de fer per arreglar la situació, però també podem pensar en les persones que ens envolten i que ens poden ajudar a resoldre-la.




No hem d'oblidar que no estem sols al món, que tenim la nostra família, els nostres amics, els professors, etc. Hi ha moltes persones al voltant nostre que es preocupen per nosaltres i que estan disposades a ajudar-nos davant de qualsevol problema si els ho demanem.

|                  |  |          |                  |                  |
|------------------|--|----------|------------------|------------------|
| Sort<br>Desastre |  |          |                  |                  |
|                  |  |          | Sort<br>Desastre |                  |
|                  |  | Arribada |                  |                  |
|                  |  | Arribada |                  | Sort<br>Desastre |
|                  |  |          |                  |                  |
|                  |  |          |                  |                  |
| Sort<br>Desastre |  |          |                  | Sortida          |

## Recorda:

- No ens podem deixar vèncer pels sentiments negatius; hi hem de lluitar en contra i superar-los.
- Hi ha moltes formes de resoldre un problema o una situació difícil; hem de pensar en totes les opcions.
- Cada problema s'ha de resoldre d'una manera diferent. Cal buscar la millor solució per a cada problema.
- Podem cercar el suport d'altres persones que ens puguin ajudar quan tenim un problema i no sabem què fer.

# Compromisos per a casa

|                    | No aconseguit   | Aconseguit en part  | Aconseguit  |
|--------------------|---|---|---|
| Em comprometo a... |  |  |  |
|                    |   |   |   |

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...



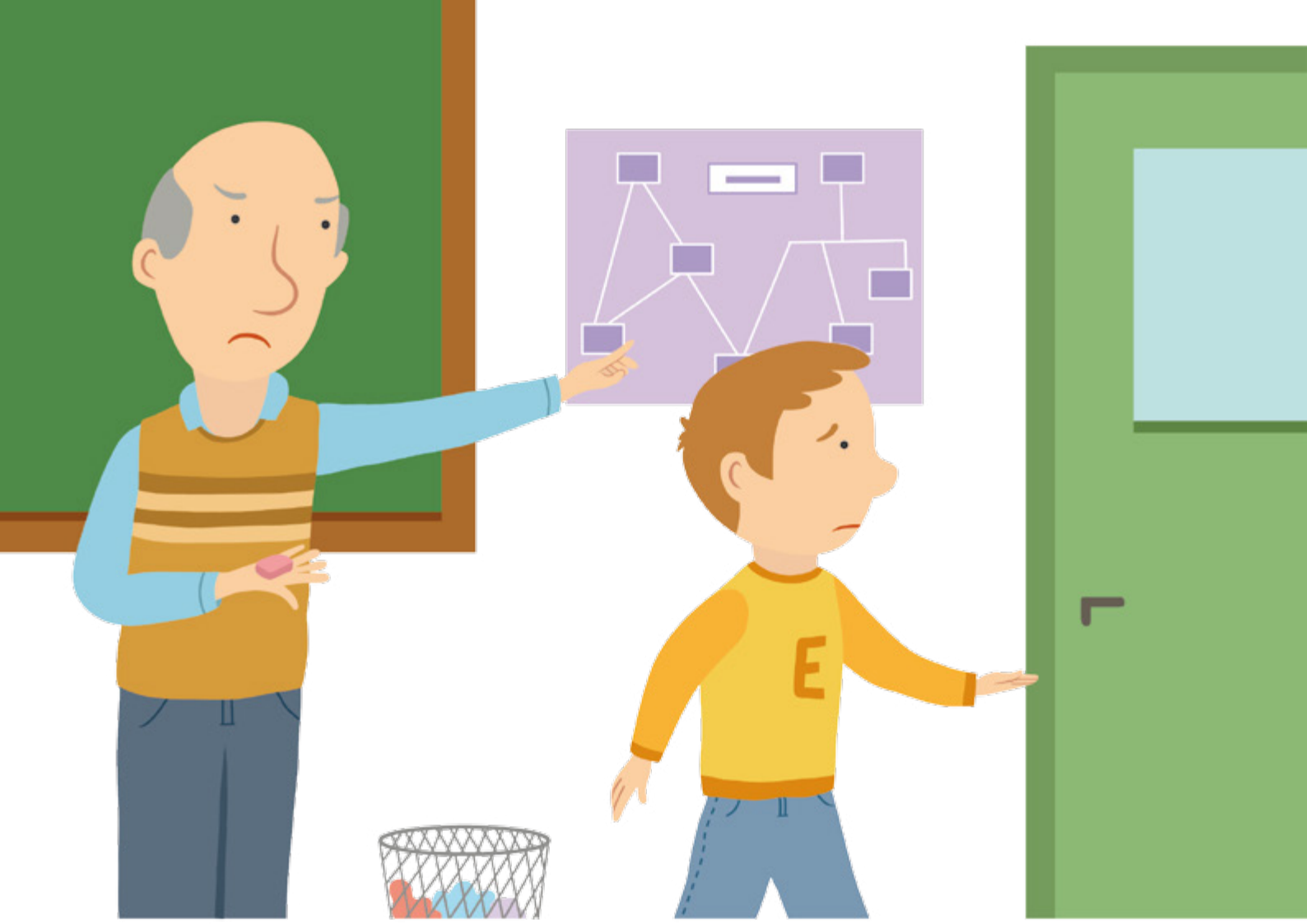
Quan vosaltres teniu un problema, utilitzeu alguna de les solucions en què ha pensat en Jaume?

Se us acudeixen tantes opcions o us en quedeu una de sola?

Quina creieu que és l'opció que, a en Jaume, li funcionaria millor? Per què?









## Recorda:

- Som capaços de superar qualsevol problema; només hem de trobar la millor manera de fer-ho.
- Hem de pensar en totes les coses que podem fer davant d'un problema.
- Podem ajudar els altres quan tenen un problema; tota ajuda és important.
- La nostra família pot ser una gran font d'ajuda davant les dificultats; ens hi podem recolzar per resoldre-les.







Obra Social "la Caixa"