



Fundació Catalana de
l'Esplai

© EDEX, 2004

Autora: Gladys Herrera Patiño

Edita: EDEX

Particular de Indautxu, 9 • 48011 Bilbao

e-mail: edex@edex.es • web: www.edex.es

Distribució a Catalunya: Serveis d'Esplai - Fundació Catalana de l'Esplai.

Dolors Almeda, 10 • 08940 Cornellà de Llobregat

Telèfon: 934 746 030

e-mail: aventuravida@esplai.org • web: www.esplai.org

Amb el suport de la Direcció General de Drogodependències i Sida.

Departament de Sanitat y Seguretat Social.

Generalitat de Catalunya

ISBN: 84-9726-140-2

Dipòsit legal: BI-207-04

Tots els drets reservats. Prohibida la reproducció total o parcial sense el permís previ per escrit d'EDEX.

EM DIC... Darrere el nom de cada persona hi ha una història: qui el va escollir i per què, qui hi estava en desacord, quins canvis hi va haver d'última hora i què ha significat ser anomenat amb aquesta paraula. Amb els noms de les cançons, dels pobles, dels contes, passa el mateix. Aquesta és la nostra història.

VIURE... És potser el verb més gran de tots. Per dins conté la resta dels verbs que existeixen. Sense vida no podríem jugar, córrer, saltar, llegir, caminar, besar, pintar, dormir... Tots aquests verbs més petits tenen per dins altres paraules que, al seu torn, contenen més i més paraules.

L'AVENTURA DE LA VIDA. Aquesta és la raó per la qual EDEX parla de *L'Aventura de Vida*. Se li va posar aquest nom perquè disposar-se a VIURE, a comprendre aquesta col·lecció diversa i infinita d'éssers i plaers que conformen la vida, és tota una aventura.

Per tal que una aventura es pugui anomenar aventura, cal que sigui "hemocionant". Gustavo Wilches-Chaux, ecologista colombià, proposa que emoció s'escrigui a l'inici amb "h", com hemoglobina, perquè etimològicament significa fer bullir la sang a les venes.

Passar-ho bé i sentir-nos feliços. Aquesta és la missió de totes les persones en aquest món. "Ningú no ha vingut al món a ser mestre, conductor, arquitecte o metge... Totes les persones hem vingut a ser felices".

Aquest material pretén que tot allò que tingui a veure amb viure *L'Aventura de la Vida* sigui "hemocionant". Esperem que quan escolteu aquestes històries floreixin els records i s'escapin els somriures. Entre tots podem crear un bon ambient per conversar de la vida.

<i>L'Aventura de la Vida. Contes per conversar</i>	7
Saps com es mengen aquests contes?	11
Ressenya dels contes.	
Suggeriments per iniciar la conversa	19

1. Contes per créixer

Compto amb mi

Una mà d'amics	20
Conill per sempre	21
A foc lent	21
Un bon remei	22
El gust per la vida	23
Corre a explicar-ho	24
Els lavabos espatllats	25
Que diguin el que vulguin	25
Una dutxa diària	26
Una mica de tot	27

Compto amb tu

12. Lligams i gots	28
13. Els matalassos voladors	29
14. La cadira buida	29
15. Obre els braços	30
16. Un pal amb un puntet	31
17. El gelat de panses sense rom	32
18. Una trampa fantàstica	33
19. Els cotxes engreixen	34

Compta amb mi

20. Més val acompanyat	35
21. Secrets de secrets	36
22. La importància del desordre i el perill de la neteja	37
23. El cistell de moda	39

2. Contes per continuar creixent

Contes balancejats

La primera i l'última cigarreta	40
No penso moure ni un dit!	41
Perfecte impossible	42
Al peu de la lletra	43
Corre, corre.	44
Nika?	45
Cistella encertada	45

Contes contagiosos

La llista de la felicitat	47
L'avantatge de ser dos.	47
Enfebrat	48
Els meus pantalons	49
Les estrelles	50
El pare en fa 40.	51
La tiro què?.	52
Cacera de mentides.	53
Addicte al parc	53
Un diumenge amb mala cara	54
Apaga'l	55
Segur que no	56
La meva bona amiga	58
El senyor tortuga	58
Una família molt normal	60

L'AVENTURA DE LA VIDA

BLOCS I TEMES

	TEMA	1 CONTES PER CRÉIXER	2 CONTES PER CONTINUAR CREIXENT
AUTOESTIMA	RESPECTE VERS UN MATEIX	3. Una mà d'amics 4. Conill per sempre 13. Lligams i gots 15. La cadira buida	3. Una mà d'amics 11. La llista de la felicitat
	AFRONTAR ELS DESAFIAMENTS	5. A foc lent 9. Els lavabos espatllats 17. Un pal amb un puntet	10. Cistella encertada
HABILITATS PER A LA VIDA	SUPERAR LA TENSÍO	8. Corre a explicar-ho 14. Els matalassos voladors	8. Corre, corre 12. L'avantatge de ser dos
	RELACIONAR-SE	6. Un bon remei 19. Una trampa fantàstica 22. Secrets de secrets	22. Segur que no
	PRENDRE DECISIONS	10. Que diguin el que vulguin	6. Perfecte impossible 9. Nika? 14. Els meus pantalons
DROQUES	MEDICAMENTS		7. Al peu de la lletra 13. Enfebrat 17. La tiro què?
	ALCOHOL	18. El gelat de panses sense rom	19. Addicte al parc 16. El pare en fa 40 18. Cacera de mentides
	TABAC	7. El gust per la vida	4. La primera i l'última cigarreta 21. Apaga'l
HÀBITS SALUDABLES	ACTIVITAT I DESCANS		5. No penso moure ni un dit! 15. Les estrelles 23. La meva bona amiga 25. Una família molt normal
	ALIMENTACIÓ	12. Una mica de tot 16. Obre els braços	20. Un diumenge amb mala cara
	SEGURETAT	20. Els cotxes engreixen 21. Més val acompanyat	24. El senyor tortuga
	HIGIENE	11. Una dutxa diària 23. La importància del desordre i... 24. El cistell de moda	

L'AVENTURA DE LA VIDA

CONTES PER CONVERSAR



"Aquí vivim amb els contes, mengem i creixem amb els contes. No són un espectacle, ni un fet extraordinari. Formen part de la nostra quotidianitat"

L'HORA DEL CONTE Les persones no només som ossos, múscles, sang i pell. També estem fetes de contes. A qualsevol centre de salut hauria d'existir un banc de contes. A casa, a l'hora dels àpats, hauríem de rebre el nostre plat de contes. A l'escola, aprendríem més amb contes.

Mario Kaplún, comunicador uruguaià, ho va dir: sempre és millor contar que explicar. Amb un conte podem imaginar, podem relacionar, podem comentar amb d'altres persones. Això és el que volem amb aquests contes de *L'Aventura de la Vida*: conversar una estona amb d'altres persones. Que les paraules se'ns escapin de la boca acompanyades de somriures i bones idees.

44 HISTÒRIES EN 2 CD *L'Aventura de la Vida* - Contes per conversar conté un total de 44 històries d'una durada màxima de quatre minuts cadascuna. Es presenten en dos CD titulats "Contes per créixer" i "Contes per continuar creixent". Algunes d'aquestes històries són adaptacions dels àlbums de cromos del programa *L'Aventura de la Vida*. D'altres han estat escrites expressament per a aquesta col·lecció.

Cinc són els personatges que narren aquest conte. Tenen al voltant dels deu anys. La Marta és despistada i dolça. La Iolanda és cega, però hi veu més que qualsevol dels seus amics. En Sergi riu amb facilitat, és tranquil i menja constantment. En Xavier, el germà de la Iolanda, és un bon esportista i sempre du una pilota entre mans. Completa la colla l'Hèctor, el germà perfecte d'en Sergi, conegut per voler tenir-ho tot sota control.

1. "Honorà", de l'aldea Grand Azoukin Costa d'Ivori, Àfrica. Cita de Nicolás Buenaventura Vidal en el seu article "Viaje a la tierra de los Gritos", publicat a la revista *América negra*, núm. 10, pàg. 178, desembre de 1995.

CONTES PER CRÉIXER Cada persona és responsable del seu propi benestar. Aquest és el primer conte que cal no oblidar. Per explicar-ho millor, hem agrupat les 22 històries que conté aquest CD 1 en tres blocs que responen a un concepte de salut entès com la relació gratificant que una persona manté amb ella mateixa, amb les altres persones i amb l'entorn.

- **Compto amb mi:** El nostre jo, el nostre cos, el nostre ésser, necessita comptar, en primer lloc, amb nosaltres mateixos. Una persona saludable és aquella que s'estima a ella mateixa, que es respecta i és lliure per decidir allò que més li convé.

En aquest primer bloc es troben les històries que els protagonistes de *L'Aventura de la Vida* conten, sobre el que ells mateixos han fet per cercar el seu propi benestar.

- **Compto amb tu:** Com seria la nostra vida plena de soledat, sense les altres persones? Són elles les que ens donen la possibilitat (o ens la treuen) de créixer i ser cada dia millors persones.

En aquest segon bloc trobem les històries que la colla de *L'Aventura de la Vida* expliquen sobre el que d'altres persones han fet per ajudar-los a trobar el seu propi benestar.

- **Compta amb mi:** Sota aquest concepte de salut més humanista, una persona saludable és aquella que estima, respecta i conviu harmònicament amb la resta de persones i es relaciona equilibradament amb el seu medi ambient.

Per això, en aquest tercer bloc apareixen tots aquells contes en els quals els personatges de *L'Aventura de la Vida* relaten com ells han ajudat d'altres persones a cercar el seu propi benestar i com es comprometen per aconseguir un entorn més saludable.

CONTES PER CONTINUAR CREIXENT Hi ha situacions que posen a prova la nostra salut. Aquí n'hem escollit dues: les crisis i els contagis. Sortir sans i estalvis de moments i espais difícils és un símptoma de bona salut. Són vitamines per continuar creixent com a éssers humans. Aquest segon capítol, anomenat “Contes per continuar creixent”, conté 22 històries més, organitzades de la manera següent:

- **Contes balancejats:** A la vida, no sempre tot ens surt bé, però tampoc no tot ens ha de sortir malament. Aprendre a equilibrar aquesta balança és un símptoma de bona salut. En aquest bloc de “Contes balancejats” els protagonistes de *L'Aventura de la Vida* comparteixen amb nosaltres alguns d'aquests moments difícils de les seves vides.
- **Contes contagiosos:** Moltes de les coses que aprenem a la vida no ens les ensenya ningú i, malgrat tot, les aprenem. En aquest bloc de contes, titulat “Contes contagiosos”, els protagonistes de *L'Aventura de la Vida* ens expliquen com han influït en ells els exemples que reben de certs espais o persones.

DOTZE TEMES. Els continguts del programa de *L'Aventura de la Vida* s'estructuren en quatre blocs i dotze temes. Veure pag. 6 on us presentem el quadre que estableix la correspondència entre els dotze temes i els 44 contes.

SAPS COM ES MENGEN AQUESTS CONTES?

DONCS AMB DUES ORELLES I UNA BOCA



LA VEU DELS NENS I LES NENES Diuen que parlar amb els avis o amb els nens cura, però el que cura és parlar, la joia d'escoltar i sentir-se escoltat. *L'Aventura de la Vida* vol que els infants, quan escoltin aquestes històries, tinguin ganes de parlar, de compartir records, anècdotes, forteses o pors.

Els adults també tindrem l'oportunitat de parlar, però no tant com ells. La nostra tasca serà la de fer sentir ganes de parlar als infants. Recordeu que tenim dues orelles i només una boca: per poder escoltar el doble del que parlem.

A partir de l'audició de les històries que teniu a les mans, amb algunes idees i exercicis lúdics que aquí us proposem, amb la pròpia vitalitat i la participació activa dels infants, podrem construir espais carregats de bona energia per parlar, per il·luminar-nos mútuament. Aquest és el propòsit d'aquesta versió en àudio de *L'Aventura de la Vida*: conversar sobre les coses que ens passen en la nostra vida quotidiana.

CONVERSAR *L'Aventura de la Vida* és una sèrie que promou hàbits saludables en els infants d'entre 7 i 11 anys. Per això, volem començar pel principi. Volem que la conversa o el diàleg sigui el primer hàbit saludable per promoure: aprendre a ser millors conversadors. Aquest habilitat ajudarà a fer que altres hàbits saludables siguin possibles.

A l'escola, a casa, a la ciutat, estem molt acostumats al monòleg. Una sola persona és qui parla, generalment aquella que creu tenir la raó. A *L'Aventura de la Vida* no ve ningú a ensenyar res. Tots hi venim a xerrar, a aprendre amb els altres. Tampoc no hi haurà persones equivocades. Precisament a partir de la conversa arribarem a explorar el sentit, el perquè cadascú pensa com pensa, sent i fa el que fa.

CONFIANÇA La comunicació és una qüestió de confiança. Podem augmentar-la o disminuir-la. Penseu en aquelles persones que ens inspiren confiança. Quin és el secret?: sentir-se escoltat, sentir-se estimat, sentir-se igual que les altres persones, sentir-se bé.

“El verb més semblant a estimar és escoltar”². Per estimar-nos no necessitem pensar igual o sentir igual. Ser una mica diferents és el nostre gran dret com a persones. Estimar aquesta raresa de les altres persones, sense condicions, sense comentaris que fereixin o sense actituds que cohibeixin, és el que ens converteix en persones de confiança.

Ser com un és augmenta la confiança. Aparençar ser com una altra persona, la disminueix. Utilitzar un llenguatge senzill i proper, aquell que fem servir amb la nostra parella, amb els nostres fills, amb els nostres amics, també enforteix la confiança³.

PARLAR PER PARLAR? Sí. Gratuïtament, sense una nota que ens faci funcionar d’una manera o altra. Sense la preocupació de quedar bé amb una cosa o amb algú. Així, lliurement, sense pressions, parlant pel simple desig de parlar. Això és més important del que sembla: a través de les paraules transmetem el nostre pensament. Les idees es desfermen i pot passar que desapareguin per donar pas a noves idees o que s’enforteixin. Parlant estructurarem el nostre pensament.

Si ho aconseguim, estarem fent un gran pas.

2. Nicolás Buenaventura, “La importancia de hablar mierda”, pàg. 57. Cooperativa Editorial Magisterio. Santa Fe de Bogotá, 1995.

3. En la validació d’aquest material, a Colòmbia, els nens i les nenes expressen desconfiança cap als seus professors i professores, manifestant més temor que estimació. És a partir de fets i de poques paraules que generem la confiança.

I DESPRÉS, QUÈ? Recordeu que la vostra tasca principal és iniciar la conversa i “parar l’orella”. Sortiran milers d’històries explicades per infants: unes fantàstiques, d’altres de por, d’altres doloroses, d’altres divertides. Podreu recollir informació de molt bona qualitat⁴.

I per a què? Què puc fer amb tot aquest material?

Hi ha un proverbi que diu: “Abans d’ensenyar llatí a una persona, primer cal conèixer aquesta persona i després saber llatí”.

Aquesta informació ens permetrà a tots conèixer qui són, què pensen, què senten, com viuen els nostres infants. L’educació formal es preocupa més pel que ensenya i molt poc per conèixer a qui ensenya. En canvi, la televisió, el cinema, la publicitat i altres ofertes informals que també eduquen sí que estan molt pendents d’explorar els seus gustos, necessitats, hàbits i comportaments. Amb això busquen disminuir el risc de ser rebutjats i augmentar les possibilitats de ser acceptats. És a dir que els infants adquireixen els seus productes.

COM PODEM FER INTERESSANT EL NOSTRE INTERÈS?

D’aquests espais de trobada i d’aquests contes de *L’Aventura de la Vida* sorgiran claus i llums per fer interessant als nostres infants la idea de viure de la millor manera possible. És a dir, humana, digna i saludable, i no de qualsevol manera

No n’hi ha prou amb tenir un objectiu o un interès de pes, com és aquest de viure bé, si a l’hora de parlar sobre aquesta qüestió ens tornem pesats. Sobre els infants descarreguem sermons i discursos que, en lloc de seduir-los o de despertar el seu interès, acaben espantant-los. Un tema tan bonic com la vida mereix un tractament igualment bonic.

4. A fi de no perdre detalls i per vacunar-se contra l’oblit, cada vegada que acabi una sessió de *L’Aventura de la Vida* prengueu nota de tot allò que us hagi semblat més interessant.

CONVERSAR AMB ELS NENS I LES NENES A les pàgines següents trobareu el títol de cadascuna de les històries, un resum i un seguit d'exercicis que suggerim posar en pràctica, per fer néixer una bona conversa al voltant de les situacions que els contes desenvolupen.

Les sessions que a continuació se suggereixen han estat validades en la seva totalitat. Així com l'enginyer civil prova el pont abans de fer-ne la inauguració, nosaltres hem posat en pràctica aquesta proposta de comunicació per a l'educació per la salut. Hi hem realitzat els ajustos necessaris per tal de garantir converses emocionants i productives. Us convidem a fer tot tipus de comentaris i suggeriments per tal d'enfortir aquesta proposta a l'adreça de correu electrònic que trobareu a la nostra pàgina web www.laaventuradelavida.net, alhora que volem compartir alguns suggeriments que esperem que us siguin d'utilitat:

- Abans de començar, llegiu, fins al final, aquesta guia. Recordeu que els contes es troben agrupats en blocs especials. Recomanem triar el tema en funció del grups d'infants amb els quals volem conversar.
- A vegades se suggereix escoltar la història abans o després de l'activitat que es proposa realitzar. Tanmateix, si es considera necessari es pot repetir la història abans d'acabar la sessió.
- No us descobriu. No expliqueu què anem a fer. Tampoc no digueu que el que anem a fer és quelcom molt important, només feu que sigui important i doneu-los una sorpresa.
- Per escoltar aquestes històries hi ha unes condicions que considerem ideals. Sabem que no és fàcil d'aplicar-les, però intenteu tenir-les presents en la mesura possible:
 - Les sessions funcionen millor en un lloc tranquil. Si esteu amb el grup classe, recordeu que als infants els encanta poder sor-

tir de l'aula i viure moments especials. Això és més important del que ens imaginem. No podem conversar si hi ha molt soroll, si entren o surten persones, si tenim pressa, si tenim gana, calor, etc.

- És convenient preparar una temporalització amb els materials necessaris per a cada sessió i, per descomptat, disposar de l'equip audiovisual que reproduirà les històries.
- El nombre ideal per a aquest tipus de xerrades és de 20 persones. Considereu la possibilitat de dividir-lo en dos si el grup és més nombrós. Això no vol dir que no es pugui fer amb grups grans.
- És convenient fer una rotllana amb el grup, on ningú doni l'esquena a ningú.
- Treballeu una única història per sessió.
- La durada de les sessions és variable. Depèn del caliu i la qualitat de la conversa. És convenient, però, no passar d'una hora.
- Pot ser adient que els infants disposin d'una llibreta personal per fer-hi anotacions, recollir impressions, dubtes... Cal fer-los saber que mai no es recolliran perquè la informació que s'hi anoti serà privada.
- Les sessions poden ser programades tot establint una periodicitat determinada o bé en funció dels interessos dels infants respectant el ritme d'una història per sessió. No és un material per a una assignatura en concret; més aviat és una eina transversal. Aquí es condensa tot el que les persones tenim en comú; és a dir, la nostra humanitat, la nostra capacitat per establir relacions saludables entre els uns i els altres.
- Hi ha algunes activitats que van adreçades als pares i mares. Podeu dur-les a la pràctica amb la col·laboració de l'associació de mares i pares de l'escola.

- No espereu grans ni petites conclusions. La intenció és conversar, no convèncer algú de quelcom. Es tracta de crear un espai per parlar en confiança, com es fa amb els amics, informalment.
- Encara més: gairebé sempre es proposen jocs o dinàmiques on caldrà que l'adult sigui el primer a gaudir-ne. No és important treure la moralitat de les activitats, ni d'establir càtedra. Només cal viure-les intensament.
- Qualsevol joc té les seves regles. Abans de jugar s'han de posar en consideració del grup i, si tots hi estan d'acord, fixar també les sancions per a qui les incompleixi. Una regla del joc no negociable és la de respectar la paraula de l'altre. Seria gairebé impossible conversar si tots ho féssim al mateix temps. Una altra regla és el tracte correcte: ningú no té dret a agredir ningú... La resta de regles sorgiran dels acords a què cada grup arribi.
- En aquests espais, la pregunta per què? és la més important. Sempre que els infants s'expressin, aporteu el vostre perquè sobre la taula. Alerta, però: el to de la frase mai no enganya. Si el "per què?" te to d'escàndol, espantarà la conversa ja que semblarà una acusació o un judici. En canvi, si el "per què?" deixa entreveure que hi ha ganes de conèixer més detalls per comprendre, o si sembla que suscita interès, la conversa assolirà un nivell més participatiu. Aquesta actitud fa que la persona que parla s'emocioni i continuï buscant les paraules necessàries per construir el seu pensament.
- Heu xatejat mai per Internet? Hi ha un aspecte que voldríem imitar d'aquest tipus de trobades: s'hi entra i s'hi surt de manera voluntària. S'hi participa quan se'n tenen ganes. A vegades, resulta més interessant escoltar el que diu la resta de participants. Sense dir ni una sola paraula, cadascú aprofita per conversar amb ell mateix. Respecteu, però, qui no vulgui parlar.

- Tant de bo que durant el moment de les xerrades es noti que parlem de vida, de salut, i no de malaltia. Aquesta és una manera d'avaluar l'èxit o el fracàs d'aquesta proposta de comunicació per a l'educació de la salut. Vacunem-nos contra l'avorriment, els badalls, les cares llargues i els sermons. Aquí no hi ha espai per a això.

FEM RÀDIO Els mitjans de comunicació poden actuar com a bons aliats fent-se ressò de les finalitats del programa i ampliant-ne l'abast i la significació. Poden possibilitar l'accés dels nens i les nenes a la ràdio i donar suport a l'emissió dels contes per conversar. Si la decisió és treballar aquest material a través de la ràdio, suggerim desenvolupar la mateixa estructura que tingui la proposta d'aula. La major part de les activitats es poden copsar a través de l'oïda. És important assegurar la participació dels infants, ja sigui com a convidats especials al plató, o bé com a oients des de l'escola o des de casa. Es pot aprofitar per inaugurar un club d'oients de *L'Aventura de la Vida* per tal que participin de les trobades radiofòniques dels contes. Participar en un programa de ràdio obre la possibilitat de comptar amb una audiència intergeneracional i també del fet de poder gaudir d'una bona conversa sobre la vida, des de casa o al carrer, escoltant, trucant per telèfon o enviant un correu.

RESSENYA DELS CONTES

SUGGERIMENTS PER INICIAR LA CONVERSA



RESUM: *La Iolanda, una nena cega, conta en aquesta història tot allò que veu. Parla de com són els seus amics i que el que més n'aprecia és que s'assemblen poc entre ells. Amb saviesa, insisteix en el fet que són com els dits de la mà: diferents però suficientment units. Tenir amics diferents és com tenir una casa amb moltes finestres, per les quals es pugui apreciar la resta de punts de vista de tot el que passa al món.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Després d'escoltar la història, demaneu als infants que escullin el dit que més els agrada. Demaneu que expliquin què acostumen a fer amb aquest dit. Després convidau-los a pintar la seva cara en el tou d'aquest dit i que hi escriguin a sota "JO". Tot seguit hauran de dibuixar a la resta de dits quatre persones amb les qui més els agrada compartir. La idea és que cada infant ens expliqui per què ha escollit aquestes persones i que ens parlin d'allò que els agrada i disgusta de cadascuna d'elles i per què. Després podeu buscar semblances i diferències entre uns i altres. Què passaria si tots fossin iguals? Aquesta pregunta pot ajudar a tancar la sessió.

Quan s'acabi l'activitat i durant les properes tres o quatre sessions, lliureu a cada alumne la lletra de la cançó de *L'Aventura de la Vida* que apareix en aquesta guia, i després canteu-la a plens pulmons. No és responsabilitat nostra si s'enganxa. És la força del contagi.

MATERIALS: llapis, pissarra i fotocòpies de la lletra de la cançó de *L'Aventura de la Vida*.

CONILL PER SEMPRE

AUTOESTIMA

RESPECTE VERS UN MATEIX

RESUM: *En Xavier té dents de conill i està cansat de ser la riota dels seus companys. Un dia, amb l'ajuda del seu entrenador, comprèn que tenir dents de conill no és responsabilitat seva. Seria diferent si no se les rentés i l'anomenessin bacallà. Ser nassut, nan, orellut o tenir dents de conill... no es troba dins les nostres possibilitats, però ser net sí.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ. Després d'escoltar la història podem fer com la Caputxeta i el llop: anem a VEURE'NS MILLOR. Cadascú ha d'escollir, després de mirar-se amb deteniment al mirall, el detall del seu rostre que més li agrada i després, per torns, explicar per què. L'exercici s'ha de repetir tot seguit però aquest cop escollint el detall del rostre que menys ens agrada i per què. S'hi val a explorar els records sobre el que van sentir quan eren la riota dels altres, com li passava a en Xavier.

MATERIALS: demanar el dia abans que els infants portin un mirall petit.

A FOC LENT

AUTOESTIMA

AFRONTAR ELS DESAFIAMENTS

RESUM: *Una formiga extraràpida no serà mai més ràpida que un jaguar lent. Però lent no vol dir ximple, ni ràpid vol dir ser intel·ligent. Cadascú té la seva pròpia velocitat. A les persones els passa una cosa semblant. Unes ho entenen a la primera explicació, d'altres necessiten moltes preguntes per adonar-se'n; però més preguntes no vol dir ser més ximple, com explica en Sergi en aquest conte de vaques i herències.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Després d'escoltar la història, amb l'ajuda de l'anonimat, jugueu a "no et quedis amb les ganes de preguntar". Ha de quedar palès en l'ambient la idea que

preguntar és un verb que val la pena conjugar cada cop que sentim el desig de comprendre millor les coses i que no té cap relació amb la por.

Cada participant haurà de pensar en aquella pregunta que algun cop ha sentit ganes de formular però que no ha tingut més remei que guardar-la perquè simplement no s'hi ha atrevit. L'escriuen en un paper amb lletra clara i després el pleguen. Es recullen tots els papers i es posen dins la bossa fosca. Després es fa rodar la bossa pel grup. Es demana que algú en tregui una pregunta, la llegeixi i que la persona que vulgui i sàpiga com respondre-la, ho faci. És normal que surtin preguntes difícils de respondre, com va succeir durant la validació del material: per què els meus pares estan separats? S'ha de generar un ambient de respecte, solidaritat i confiança.

Alerta: ningú no ha de saber qui ha escrit què. Aquesta és la clau.

MATERIALS: una bossa fosca, paper i llapis per a cada infant.

UN BON REMEI

HABILITATS PER A LA VIDA

RELACIONAR-SE

RESUM: *La Marta té la grip i sense adonar-se'n tus sovint sobre l'Hèctor. El pobre no sap com resoldre la situació. Pensa en mil maneres fins que decideix parlar-ne i... tot plegat era més senzill del que s'imaginava.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Escoltem la història i després juguem a "posa't al lloc meu". Demanem 6 voluntaris. Cadascú ha de dir què faria si estigués en aquesta situació:

Situació 1: Un senyor camina al seu costat i de cop i volta llença un paper al terra. Què faríeu?

Situació 2: El gos de la veïna fa "caca" a la porta de casa vostra. Com es diu a la veïna que estigui més pendent del gos?

Situació 3: Esteu fent fila per comprar a la cafeteria durant l'hora de l'esbarjo i un company es cola dissimuladament. Què faríeu?

Situació 4: Aneu a l'autobús i la senyora del seient del costat es queda adormida sobre la vostra espatlla. Què faríeu?

Situació 5: El professor està molt alterat. Està molt nerviós, us crida i diu que no serveix per a res. Què faríeu?

Situació 6: El vostre company de fila a la classe fa molt mala olor. Ja no resistiu més l'aroma. Què faríeu?

Després de cada resposta pregunteu a la resta del grup què pensa de la resposta i per què. Aquí és on s'inicia la conversa.

MATERIALS: no se'n necessiten.

EL GUST PER LA VIDA

DROGUES

TABAC

RESUM: *Què és allò que més t'agrada fer a la vida? Quan a en Sergi li varen plantejar aquesta pregunta, la seva resposta no va fer-se esperar gaire: MENJAR. Però lligada a aquesta pregunta en vingué una altra, i una altra i més preguntes, fins que va arribar l'última. Voldries arribar a ser un gran fumador? En Sergi no entenia per què tanta pregunta. Saps quina relació hi pot haver entre menjar i fumar?*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Abans d'escoltar la història, inicieu la conversa amb aquestes dues preguntes:

P- Què és allò que més t'agrada fer a la vida? (només una cosa).

P- Quin és l'aspecte positiu i l'aspecte negatiu d'això que tant t'agrada fer?

De seguida feu l'exercici a la inversa:

P- Què és allò que menys t'agrada fer a la vida?

P- Quin és l'aspecte positiu i l'aspecte negatiu d'això que tan poc t'agrada fer?

Finalment, escolteu la història amb els infants. Converseu sobre els aspectes positius i els aspectes negatius del que li agrada fer a en Sergi (MENJAR). Imagineu quina és la cosa que menys li agrada fer

a en Sergi. Per acabar, proposeu que cada alumne preguntí a dos adults coneguts que fumin quin aspecte positiu té fumar i quin és el dolent. Després, en una altra sessió, podeu compartir els testimonis i conversar sobre el que per a ells mateixos és positiu i negatiu del fet de fumar.

MATERIALS: no se'n necessiten.

CORRE A EXPLICAR-HO

HABILITATS PER A LA VIDA

MANEJAR LA TENSÍO

RESUM: *Cada persona té dret a decidir qui toca o qui no toca el seu cos. Per això la Marta es va sentir molt incòmoda el dia en què un desconegut va tocar-li el cul. Es va espantar i va plorar molt. Afortunadament, va fer dues coses molt importants: córrer per fugir i explicar-ho per demanar ajut.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Escolteu aquesta història amb l'alumnat i fixeu-vos molt en quins comentaris fan i com reaccionen mentre l'escolten. Després pregunteu què els ha semblat i que intentin explorar el perquè de les respostes. Convideu a avaluar els personatges: què pensen del desconegut, què pensen de la resposta de la Marta, què pensen de la mare. Recordeu que tenim dues orelles per escoltar moltes coses i una boca per parlar poc. En cas que coneguim altres episodis similars, faciliteu que els comparteixin amb el grup.

Per acabar, una última pregunta: què hauries fet tu si t'haguessis trobat en la mateixa situació que la Marta?

MATERIALS: no se'n necessiten.

ELS LAVABOS ESPATLLATS

AUTOESTIMA

AFRONTAR ELS DESAFIAMENTS

RESUM: *Hi ha moltes coses que fan pudor a la vida: la mandra, la inactivitat, el conformisme. Però hi ha d'altres que fan molt bona olor, com la que es va generar al voltant de la Iolanda el dia que va fer valer el dret de totes les persones de l'escola a tenir vàters nets. Aquesta és una història que fa bona olor.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Escolteu la història i després organitzeu el grup per parelles. Sortiran a explorar l'escola amb paper i llapis. Han d'anar apuntant el que vegin que caldria que fos arreglat, i també tot allò que els agradaria tenir a l'escola i que no tenen.

Com estan els vàters? Fa molta calor a les aules i no s'aguanta? Què hi podem fer? Hi ha infermeria? Com estan les papereres del pati? Els agradaria tenir més arbres i poder fer murals en algunes parets? Recordeu que no només es tracta d'anar apuntant tot allò que està en mal estat, sinó també allò que voldrien tenir i que no tenen.

Després es comparteixen els diferents inventaris i es conversa sobre la manera com poden organitzar-se per fer possibles aquests somnis i reparar aquestes necessitats.

MATERIALS: paper i llapis.

QUE DIGUIN EL QUE VULGUIN

HABILITATS PER A LA VIDA

PRENDRE DECISIONS

RESUM: *A en Sergi no l'importa que diguin el que diguin. Ell vol anar al taller de ceràmica i punt. Els seus amics critiquen aquesta decisió fins que s'adonen del que les seves mans saben fer. En Sergi accepta col·laborar en un pla que tenen entre mans sempre que resolguin les diferències: els seus amics li deuen una gran disculpa.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Abans d'escoltar la història cal disposar d'espai per jugar als cartells.

Sense desenganxar les etiquetes, escriviu a cadascuna d'elles les paraules següents: crida'm, somriu-me, ignora'm, discuteix-me, consent-me, suplica'm, riu-te de mi, assenyalam'm... Es poden repetir accions i afegir-ne d'altres.

Tothom ha d'estar dempeus, dins un gran cercle. Enganxeu al front de cada infant una etiqueta. Ningú no podrà dir a ningú quina és la paraula que porta escrita al front. Quan es doni el senyal, tothom haurà de caminar per l'aula i, a mesura que es vagin trobant, hauran de fer el que indica el cartell de la persona que es té al davant.

Deixeu passar uns 5 o 7 minuts. Ningú no s'ha de treure el seu cartell encara. Després demaneu que cadascú expliqui què ha sentit i per què. Només després de parlar podrà treure's el cartell i veure què hi tenia escrit.

P- A qui li hauria agradat fer-se el sord i per què?

De seguida, passeu a escoltar la història d'en Sergi i pregunteu quin és el cartell (simbòlic) d'en Sergi i què opinen de la situació.

Acabeu la sessió fent la pregunta següent i demanant que conversin sobre el fet següent:

P - Quan els hagués agradat fer-se els sords per no escoltar el que algú els ha dit i per què? Com ha succeït tot plegat? Explica-ho...

MATERIALS: una etiqueta adhesiva de 8 d'amplada per 4 de llargada per participant.

UNA DUTXA DIÀRIA

HÀBITS SALUDABLES	HIGIENE
-------------------	---------

RESUM: *La Marta i les seves amigues estan fascinades amb l'Andreu. Aprecien el seu cabell ros i els seus ulls blaus.*

Però un dia, de la nit al dia, no el resisteixen. Quan ell apareix, totes desapareixen. Definitivament, una dutxa diària és una benaurança.

No només és saludable; també espanta les males olors i atrau els vells i nous amors.

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Primer escolteu la història i després parleu-ne. Fàcilment desperta comentaris. Malgrat tot, aquí hi ha algunes preguntes que poden ajudar:

P- Coneixeu històries com aquesta? Què va succeir?

Per parelles, converseu una mica sobre com es dutxen: per on comencen, per on acaben, amb qui es banyen, quantes vegades ho fan, a quines hores, quanta estona dura el bany...

Després, cadascú ha de compartir amb la resta del grup allò que més li ha cridat l'atenció del relat del company.

Per acabar, deixeu aquesta pregunta en l'aire: què faríeu si un company o companya vostra fes mala olor com l'Andreu, el noi de la història?

MATERIALS: no se'n necessiten.

UNA MICA DE TOT

HÀBITS SALUDABLES	ALIMENTACIÓ
-------------------	-------------

RESUM. *A en Sergi no li agraden les verdures. El seu plat preferit són les patates fregides i la carn arrebossada. Mai no ha sospitat que això li podria dur problemes. Les vacances de Setmana Santa les va passar a casa de la tieta Rosa. Cada cop que veia el seu plat volia que la terra l'engolís. Inventà mil i una excuses per no menjar fins que un bon dia la seva cosina el va delatar. Des d'aquell dia, amb humor, creativitat i paciència iniciaren un treball per aconseguir que en Sergi, a l'hora de dinar, no només ampliés el seu estómac sinó també la seva dieta.*

Quan mengem sempre el mateix ens estem perdent un milió de possibilitats.

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ. Organitzeu un àpat comunitari amb l'ajut de les mares i els pares de la classe. Demaneu que

cadascú faci portar al seu fill a l'escola una mica del menjar que més li agradi, però estant segurs que a poques persones els vindrà de gust, potser perquè no han tingut l'oportunitat de provar-lo. Així, s'escull el dia i l'hora més indicada per a la prova vital de l'escola. La idea és organitzar un acte tan provocatiu que tots sentin desigs de provar allò que els sembla tan estrany. Seria aconsellable poder enregistrar aquesta activitat amb l'objectiu que l'alumnat pugui conversar després sobre tot allò que ha anat succeint.

MATERIALS: tovalles i tovallons de paper, plats i gots (no d'un sol ús).

LLIGAMS I GOTS

AUTOESTIMA

RESPECTE VERS UN MATEIX

RESUM: *A la vida diària hi ha coses que tenen tendència a trencar-se, especialment aquelles que són de vidre, fang o porcellana. L'interessant és que cada vegada que una d'aquestes peces es trenca, apareix en escena quelcom que pot fer-se més fort o debilitar-se: la confiança. Un got a vegades construeix lligams, com ho explica la Marta.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Escolteu la història i tot seguit inicieu la conversa a través d'aquestes preguntes que suposen canvis de rols:

P- Has viscut situacions similars a la de la Marta i els gots?

P- Imagina que en lloc de la mare de la Marta és el pare qui intervé en el conte. Què hauria passat?

P- Imagina que la mare de la Marta és la teva mare. Com hauria succeït tot plegat?

P- Si fossis el pare o la mare de la Marta, què hauries fet?

P- Com t'agradaria que el teu pare o mare reaccionessin si succeís una cosa així?

MATERIAL: no se'n necessita.

ELS MATALASSOS VOLADORS

HABILITATS PER A LA VIDA

MANEJAR LA TENSÍO

RESUM: *L'examen d'anglès fa estar molt nerviós en Sergi i la resta del grup. Per sort, abans tenen esport amb el mestre d'educació física. El mestre s'adona que tots estan molt neguitosos i practica amb ells un saludable exercici de relaxament. Així guanyen la tranquil·litat que tant necessitaven.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Seria interessant escoltar aquesta història després de realitzar l'exercici següent: Es demana als nens i les nenes que s'ajuntin per parelles i es dona a cada parella una mica de cotó sucat amb oli d'olor. Després se'ls demana que s'asseguin al terra i que es treguin les sabates. Cada persona dona i rep un massatge als dits dels peus amb el tros de cotó fluix. Deixeu que riguin i es desorganitzin una mica. Després se'ls pregunta si coneixen altres tècniques de relaxació. Si es pot, practiqueu-ne una o dues de les que proposin. Acabeu escoltant la història d'en Sergi i conversant amb ells sobre si els agradaria incloure algunes sessions de relaxació en el dia a dia de l'escola.

MATERIALS: cotó fluix i oli d'olor.

LA CADIRA BUIDA

AUTOESTIMA

RESPECTE VER UN MATEIX

RESUM: *Una mica més enllà de la punta del nas hi ha el món. En ell passen moltes coses, però no sempre ens n'adonem. A la Iolanda, una apendicitis va fer-li veure que ella és important per a moltes persones, fins i tot per a les que mai s'imaginà que ho fos.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Després d'escoltar la història, se'ls demana que s'organitzin en grups de tres persones. Cadascuna escriu en un paper el nom de les persones que s'imagina que anirien a l'hospital a visitar-la si tingués apendicitis i haguesin d'ingressar-la a l'hospital. Quan totes tres hagin escrit les llistes, les comparteixen entre ells, explicant per què creuen que anirien a visitar-los i com imaginem que seria la visita.

Recomanem formar els grups a l'atzar.

Si en el grup hi ha persones que hagin estat malaltes o ingressades en un hospital, demaneu-los que expliquin com es van sentir i quines coses els haurien ajudat a sentir-se millor.

MATERIALS: llapis i paper.

OBRE EL BRAÇOS

HÀBITS SALUDABLES

ALIMENTACIÓ

RESUM: *En Sergi menja i menja sense parar: quan està nerviós, quan està content, quan està trist, quan està avorrit. Però està gras i segons el metge ha d'aprimar-se. La seva mare li proposa abraçar algú cada cop que tingui ganes de menjar. Ella ha escoltat que es menja menys quan ens alimentem amb abraçades. Això promet ser divertit i mooooolt interessant...*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Primer escolteu amb atenció la història. De seguida, disposeu-ho tot per començar un petit taller d'abraçades. Després, cadascú podrà expressar per què creu que pot servir una abraçada. Serà que també serveix per menjar menys? Ho veurem.

Totes les persones del grup han d'estar dempeus. Llenceu indiscriminadament les pilotes de plàstic al grup i demaneu que no les deixin caure. Quan estiguin emocionats, demaneu que formin dos grups amb el mateix nombre de persones. Tots hauran d'unir-se prou com per fer-se una gran abraçada. Guanyarà el grup que aconseguixi menor diàmetre. Vosaltres us encarregareu de mesurar-los i de donar el veredict.

Per acabar aquesta gran abraçada, demaneu que s'organitzin per parelles. Després cadascú es penjarà una cartolina a l'esquena amb una frase cap avall. La parella s'ha d'abraçar de tal manera que cadascú pugui llegir el que diu a l'esquena de la seva parella i dir-s'ho a cau d'orella.

Aplaudiu l'activitat i asseieu-vos a conversar sobre els poders medicinals de l'abraçada. Recordeu que serveix per alleugerir el dolor, la tristesa i l'angoixa. Potser per això serveix per deixar de menjar. Aquestes sensacions són les que s'experimenten quan algú ha de menjar menys per reduir pes, com passa també quan algú vol deixar de fumar o consumir alcohol.

MATERIALS: tres pilotes grans de plàstic, suaus; una cinta mètrica; cartolines de 12 per 12 amb un cordill i una frase curta i bonica escrita (exemple: "et sents bé", etc.).

UN PAL AMB UN PUNETET

AUTOESTIMA

AFRONTAR ELS DESAFIAMENTS

RESUM: *La Marta té por d'explicar al seu pare que ha tret mala nota en matemàtiques. És la primera vegada que treu una "i" d'insuficient i no sap com comportar-se. Deixa passar un temps fins que s'anima a explicar-ho. Se sorprèn quan descobreix que amb "i" no només s'escriu insuficient, sinó també intel·ligent.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Escolteu la història i després, mica en mica, aneu formulant les preguntes següents per conversar:

P- Què opineu del pare de la Marta i per què?

P- Penseu que la Marta ha tret mala nota? Segons vosaltres, què va passar?

P- A qui demanes ajuda quan no has entès quelcom dels estudis i per què?

Pot ser que alguna persona no tingui a qui demanar ajuda. Val la pena preguntar què es fa aleshores i cercar-hi possibles solucions.

MATERIALS: no se'n necessiten.

EL GELAT DE PANSES SENSE ROM

DROGUES

ALCOHOL

RESUM: *Aquesta és la història d'una ciutat que va voler demostrar tot el seu amor als nens i les nenes: en Sergi va una tarda a comprar el seu gelat habitual de rom amb panses i no el troba. Va a les millors botigues i supermercats i tampoc no el troba. La policia ha decidit recollir totes les existències d'aquest gust de gelat. A en Sergi no li queda més remei que acostumar-se a demanar aquest gelat a l'inrevés. O sigui, un gelat de panses sense rom. Una ciutat que estima la seva infància prohibeix la venda de licor als menors d'edat.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Abans d'escoltar aquesta història, pregunteu als infants què els agradaria fer ara que no poden fer perquè són menors d'edat. Deixeu anotat en un mural o bé a la pissarra les aportacions dels nens i les nenes sense fer-ne cap judici.

Aquest recorregut ràpid obrirà la porta a la història. De seguida l'escoltem i de la mà de les preguntes següents anem a conversar:

P- Serà que a en Sergi li agrada el rom i no se n'havia adonat?

P- Us agradaria provar un glop de rom? Per què?

P- Us han ofert mai un glop de cervesa, vi, cava, rom, etc.?

P- Què heu fet o què faríeu si arribés a succeir? Per què?

P- Coneixeu algun establiment on venguin licor als infants?

Retirar del mercat els gelats de rom amb panses és una alternativa per tal que els infants no consumeixin més licor.

P- Penseu que és una bona solució? Imagineu una idea millor per evitar-ho?

Recupereu alguna de les aportacions dels infants, a l'inici de la sessió, per reflexionar sobre la justificació o no d'algunes prohibicions als més petits.

MATERIALS: pissarra o raimes de paper, guix o retoladors gruixuts.

UNA TRAMPA FANTÀSTICA

HABILITATS PER A LA VIDA

RELACIONAR-SE

RESUM: *Per aprendre a estimar la lectura, res millor que generar curiositat. La Iolanda explica al seu germà Xavier la primera part d'una història que després no pot acabar de narrar. En Xavier es queda neguitós. Per satisfer la seva curiositat es veu obligat a agafar aquell llibre de lloms vermells entre les seves mans, d'on la Iolanda havia llegit aquella història, i devorar mica en mica cadascuna de les seves lletres. Per la porta gran, en Xavier entra al món dels llibres que tant rebutjava. Un món meravellós al qual es pot entrar només si se'n senten desigs intensos. Què bo caure en una trampa com aquesta!*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Escolteu primer la història i després entreu en la conversa llançant algunes preguntes, a tall de reflexió, en veu alta: alguna vegada heu sentit curiositat per llegir alguna cosa? Què i per què? Dels llibres que heu llegit a la vostra vida, quins han estat una tortura i quins us han fet passar una bona estona?

Aquesta conversa no ha de durar gaire estona perquè anem a llegir i per llegir ens calen llibres, revistes, còmics. Podem demanar als infants que duguin, cadascú, algun llibre o revista, o bé anar a la biblioteca i explorar com ratolins. Deixeu passar un temps per tal que l'alumnat busqui un text, curt, que els sembli molt interessant, d'aquells que quan un els llegeix s'experimenten ganes d'explicar-ho a una altra persona perquè sorpren.

Quan acabin, cadascú haurà d'explicar a la resta del grup què ha trobat i per què li ha cridat l'atenció.

Acabeu la sessió demanant idees o propostes al voltant de la pregunta següent:

P- Imagineu... de quines altres maneres es poden fer venir ganes de llegir a una persona a qui no agrada fer-ho?

MATERIAL: llibres, revistes, contes.

RESUM: *Els cotxes ens porten més ràpid. A on? Bona pregunta: podria ser a la feina, però també a contaminar l'ambient o a engreixar-nos. Les persones que decideixen anar en cotxe caminen menys i s'engreixen més. En canvi, les persones que van en bicicleta o caminen es mantenen en forma. Quan en Sergi pensa en això, decideix no tornar a pujar en un cotxe. L'interessa aprimar-se i es passa a la bicicleta. Però l'experiència resulta desastrosa. Una mica més i acaba sota un camió. Algunes de les nostres ciutats només pensen en els vehicles. S'obliden dels vianants, dels ciclistes i de les persones discapacitades.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Escolteu primer la història. Parleu una mica sobre ella i després sortiu al carrer organitzats en tres grups. Anem a crear un observatori de la ciutat. Per començar, ens ubiquem amb molt de compte a un carrer proper a l'escola. Doneu a cada grup les preguntes que hauran de tenir en compte per aguditzar l'observació.

Grup 1: Fixeu-vos en el trànsit: Quantes persones van en bicicleta? Quantes d'aquestes persones són homes i quantes d'elles dones? Quines edats tenen? Quins riscos hi observeu?

Grup 2: Fixeu-vos en les voreres: Com són de grans? Preneu-ne les mides. Què hi veiem, a les voreres? Quantes persones hi caminen? Com us semblen, aquestes persones?

Grup 3: Fixeu-vos en els cotxes: Quants cotxes passen en un minut? A quina velocitat? Com es comporten els conductors en els semàfors? Quin és el nivell d'emissió de fum?

Assigneu a cada grup un temps per fer l'observació. Un cop a l'aula, cal posar en comú les dades i entre tots organitzar un pla per millorar l'ambient al carrer. Quan estigui ben estructurat, convideu algun responsable municipal perquè escolti la vostra proposta. Aquest és un exercici per fer en diverses sessions, amb tasques pendents per fer a casa, etc.

MATERIALS: paper i llapis, qüestionari.

RESUM: *En Josep és un nen de 8 anys que es queda sol, i tancat amb clau, a casa seva mentre els seus pares treballen. A més a més, és nou al veïnat i no coneix ningú. Un dia, des de la finestra, veu passar la lolanda i es presenta. Des d'aleshores, les coses comencen a canviar. Hi ha mesures de seguretat que generen una major inseguretat.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Després d'escoltar la història, doneu paper i llapis als infants. Jugueu a STOP. Formuleu una pregunta, deixeu 5 segons per a les respostes i després crideu STOP. Tots hauran de deixar anar els llapis i llegir què han respost.

Aquestes són les preguntes:

1. Escriviu el nom i el telèfon del veí a qui trucaríeu si estiguéssiu sols i necessitéssiu ajuda com en Josep, el nen de la història.
2. Escriviu el nom i el telèfon d'un altre veí a qui trucar si no trobeu el primer.
3. Com es diuen els veïns del davant, del costat, de sobre i de sota?
4. Escriviu el nom del veí a qui mai no trucaríeu perquè no us agrada.
5. Amb quants veïns parleu? Per què?
6. Què en penseu, de tenir amics o coneguts al barri?

És important deixar temps entre pregunta i pregunta per intentar compartir els perquè de les respostes però sense que decaigui l'interès. Per fer-ho més emocionant des de l'inici, arranqueu amb una o dues preguntes que no tinguin res a veure amb el tema. Per exemple: quina és la capital de Madagascar? O quin any es va acabar de construir la Sagrada Família? Segur que trobareu preguntes millors.

MATERIALS: paper i llapis.

RESUM: *Hi ha secrets que es guarden i secrets que no. Quins sí, quins no? En Xavier té aquest dilema. Va prometre a l'Andreu que no explicaria a ningú el seu secret. Té moltes ganes de fer-ho però no vol perdre la confiança del seu amic. Mai no es va imaginar que fos tan complicat. Si no hagués estat pel seu avi, encara s'ho estaria pensant.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Abans d'escoltar la història, jogueu al joc dels disbarats o telèfon:

S'ha de dir la frase següent a cau d'orella de la primera persona ubicada al cercle: "L'Andreu ha explicat a en Xavier que la Marta ha visitat una mina de guix". Aquesta frase també s'ha de passar a l'orella del segon i aquest al tercer, i així successivament... L'últim haurà de dir en veu alta què li han dit.

Deixeu temps per als riures perquè el més normal és que la frase "canviï". Després feu anar a la inversa el grup per tal que cadascú repeteixi el que ha entès, fins arribar a la frase inicial. Tot seguit pregunteu com se sentirien si fossin la Marta. Després de sentir alguns comentaris, escolteu la història.

Quan acabin poden relacionar el joc dels disbarats amb la història. Segurament si en Xavier hagués explicat el secret del seu amic s'hauria transformat en una tafaneria.

Preguntes per continuar conversant:

P- Teniu una persona a qui poder explicar els secrets? Per què confieu en ella?

P- Sou de fiar a l'hora de guardar els secrets dels vostres amics i amigues?

P- Creieu que els vostres amics i amigues poden confiar en vosaltres? Per què?

P- Algú vol explicar alguna anècdota?

MATERIALS: no se'n necessiten.

RESUM: *Increïble però cert. Busqueu el verb netejar en un diccionari de sinònims. Entre diverses opcions trobareu els verbs sanejar, treure, sostreure, desterrar, apartar, eliminar i destruir. Arran d'aquesta història, el senyor Armand va tenir por quan li van proposar netejar la seva finca. Alguns veïns sí que ho van fer i van acabar amb tota la fauna i la flora que hi tenien. Ell explica a l'Hèctor i als seus amics per què prefereix la seva finca bruta i desordenada.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Aquesta sessió consta de dos moments.

Després d'escoltar la història, pregunteu als infants què els ha cridat l'atenció d'aquesta història. Pregunteu per què creuen que a la història es parla del perill de la neteja.

Demaneu a un voluntari/a que busqui al diccionari la paraula "netejar". Pregunteu si coneixen altres exemples en els quals la neteja sigui perillosa.

Després sondegeu si els infants han copsat la ironia sobre "la importància del desordre" que planteja el conte. Pregunteu a què creuen que es refereix aquesta expressió a la història que han escoltat.

Aquest història planteja, des de la provocació, introduir i entendre el concepte de sostenibilitat, associant el concepte de desordre a la defensa d'entorns rurals que apostin per la biodiversitat com una proposta respectuosa de relació entre el progrés i la natura. Juga amb el llenguatge, amb les paraules i la diversitat de conceptes que aquests poden significar per introduir els infants en el debat ecològic. És important no quedar-se en els tòpics i dinamitzar un debat que generi una mirada nova de l'entorn, ja sigui rural, ja sigui urbà.

Es tracta d'analitzar les conseqüències de determinades opcions quan s'observen des d'unes altres realitats. Aquesta informació pot ser d'una gran utilitat per als pares i mares dels infants. Pot representar el punt de partida per inventar descobertes de l'entorn rural,

o per al professorat de naturals. Pot servir, igualment, per introduir el concepte de bosc brut - bosc net.

A la sessió següent, treballeu una mica més el concepte desordre jugant als mots encreuats.

Pinteu a la pissarra un quadre amb 16 lletres per dins, segons l'exemple:

B	O	S	C	A
R	A	N	L	L
U	E	A	C	T

En tres minuts hauran de veure el major nombre possible de paraules que es trobin dins el quadre. A mesura que vagin descobrint-les s'aniran apuntant al paper. Hi ha certes regles del joc que cal aclarir prèviament:

- No s'hi valen paraules de menys de tres lletres.
- No s'hi valen sigles, estrangerismes ni noms propis.
- La més important: la paraula s'ha de construir amb lletres ubicades consecutivament. No es poden saltar caselles.
- En una mateixa paraula no es pot fer servir dues vegades la mateixa lletra, excepte quan aquesta aparegui en caselles diferents.
- Guanya la persona que veu el major nombre de paraules, però especialment la que veu les paraules que ningú més ha vist.

Les lletres que hi van dins es poden seleccionar arbitràriament. Als tres minuts tothom ha de deixar anar els llapis i llegir la seva llista. En la mesura possible, la resta de persones haurà de ratllar aquelles paraules que ja han estat descobertes.

És un exercici interessant per aprendre a veure el que no es veu a simple vista i per comprendre altres formes d'ordenar les coses. El desordre té el seu ordre. És qüestió de descobrir les lògiques pròpies.

MATERIALS: diccionari de sinònims, paper i llapis.

EL CISTELL DE MODA

HÀBITS SALUDABLES

HIGIENE

RESUM: *Hi ha una solució molt clara al problema de les deixalles: deixar de produir-ne. Entre un 10% i un 20% dels diners que paguem per les nostres compres, el gastem en pagar l'embalatge que anirà directament a les escombraries. Aquesta és la història que explica com un supermercat intel·ligent posà de moda el vell costum d'anar a comprar amb cistell. Una manera senzilla de contribuir a la disminució de les deixalles: hi ha productes que tenen un plàstic que els cobreix, un altre que el recobreix i una caixa que també ve plastificada. Per acabar-ho d'adobar, quan comprem el producte rebem una altra bossa per empaquetar-lo... Què tal!??*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Després d'escoltar la història, demaneu que aixequin la mà les persones que a casa seva van a comprar i NO porten cistell de casa.

No deixeu veure a les nenes i els nens el cistell que heu portat. Quan baixin les mans demaneu que diguin un número de l'1 al 40. Amb anterioritat heu d'escriure un número en un tros de paper que després pugueu ensenyar. A la persona que digui el número que està apuntat haureu de donar-li el cistell i demanar-li que surti a caminar pel pati de l'escola a fer una volt amb el cistell penjat del braç.

Quan acabi, demaneu un fort aplaudiment per a ell i pregunteu com s'ha sentit. No oblideu explorar el perquè. Després doneu la paraula a la resta de l'alumnat perquè diguin com s'haurien sentit ells, si haguessin estat els seleccionats.

Acabeu la sessió demanant que escriguin sobre un paper quina altra alternativa proposen per produir cada dia menys deixalles, especialment les plàstiques. L'única solució és que estigui a l'abast de les seves possibilitats. Que sigui possible.

MATERIALS: un cistell.

LA PRIMERA I L'ÚLTIMA CIGARRETA

DROGUES

TABAC

RESUM: *No hi ha ningú a casa d'en Sergi i pensen que és l'oportunitat que estaven esperant. Amb en Xavier es tanquen al wàter i el fum els envaeix. En Sergi tus tant que assegura que ha quedat sense ganes d'encendre una segona cigarreta en la seva vida. En canvi, en Xavier confirma la seva teoria: no necessitava provar-ho per saber que no li interessava fumar. Provar-ho o no provar-ho, vet aquí un altre dilema.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Abans d'escoltar aquesta història, organitzeu-ho tot per jugar al solitari: heu de dur una baralla de cartes espanyola o de pòquer i deixar sobre la taula de cada infant una carta tapada. Quan estiguin totes repartides, demaneu que li donin la volta. Tothom que tingui un AS ha de formar un grup a part que en molt poc temps (2 minuts) haurà d'organitzar una estratègia per respondre a la pregunta següent (la resta del grup no la pot conèixer, encara):

P- Què farien si demà els pares els deixessin quedar-se sols a casa tot el dia, incloent-hi la nit? Cal detallar-ho per blocs d'hores: de tal hora a tal hora, tal cosa, etc. Què haurien de preveure perquè l'experiència fos un èxit? Com s'organitzarien?... Tot seguit, ho exposeu a la resta del grup. Quan acabin l'exposició, pregunteu:

P- A qui li agradaria ser aquell dia en aquella casa? Per què?

Després continueu preguntant:

P- A qui no li agradaria anar? Per què?

P- Algú vol afegir alguna cosa més perquè sigui més divertit?

Provoqueu la conversa. Escolteu el que diuen i reboteu els comentaris. Alerta: no alceu les celles ni us escandalitzeu si el que proposen és descabellat.

Per acabar, escolteu la història d'en Sergi i en Xavier. Després pregunteu si ells han fet mai una cosa així o si els agradaria fer-ho i per

què. Converseu sobre l'opinió que té el grup del comportament dels infants de la història.

No oblideu que no s'ha d'intentar treure'n cap moralitat... Per tancar la sessió es poden repartir de nou les cartes i demanar que inventin entre tots una penitència per a la persona que tregui el 10 de copes o la reina; decidiu entre tots quina ha de ser la carta.

MATERIALS: joc de cartes.

NO PENSO MOURE NI UN DIT!

HÀBITS SALUDABLES

ACTIVATAT I DESCANS

RESUM: *El millor i més saludable descans és actiu, no passiu. La Marta ha tingut una setmana horrorosa i decideix no fer res el cap de setmana per poder descansar. Rebutja les invitacions que li fan per a aquell dia i es dedica a dormir i a veure la televisió tot el dia. No vol moure ni un dit. Quan la tarda s'acaba té la sensació d'estar més cansada que abans. No fer res esgota més del que un imagina.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Abans d'escoltar la història, anem a jugar a l'estàtua:

Demaneu als infants que es posin dempeus i comencin a caminar per tota l'aula. Quan digueu ESTÀTUA tothom haurà de quedar-se congelat, sense moure ni un dit. Així s'hauran de quedar com més temps millor. La idea és que acabin esgotats. Descongeleu les estàtues i torneu a repetir el joc. Així diversos cops. La idea és perllongar cada cop més el temps que es mantenen immòbils.

Pregunteu: què se sent quan no movem ni tan sols un dit?

Feliciteu-los per l'esforç i després, tots, un cop asseguts, ens pre-disposem a escoltar la història de la Marta. Tot seguit iniciem la conversa: què n'opinen, del comportament de la Marta?

Continueu preguntant què fan ells per descansar quan estan tan cansats com ho estava la Marta. No oblideu referenciar de tant en tant el joc de l'estàtua per contrastar les respostes.

MATERIAL: no se'n necessita.

PERFECTE IMPOSSIBLE

HABILITATS PER A LA VIDA

PRENDRE DECISIONS

RESUM: *Per primer cop a la seva vida, l'Hèctor no sap què respondre a l'examen. Té el full en blanc i està molt angoixat. Ell, que sempre ha estat el millor, el perfecte de la classe, no vol decebre els seus pares i mestres. Decideix arriscar-se i copiar l'examen de la Marta per tal de no treure mala nota. Malgrat tot, la Marta no recolza la seva decisió i ha d'afrontar les conseqüències. Ser perfecte és impossible, afortunadament.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Abans d'escoltar la història, exploreu algunes possibilitats de les persones del grup. Recordeu que no totes les persones som bones per a tot, però totes som bones per a alguna cosa.

Les activitats següents aniran una darrere l'altra, com una cursa d'observacions. Caldria que es generés l'ambient de competència necessària per crear un ambient emocionant.

Poseu música clàssica. Tothom haurà de ballar al ritme de la música. L'objectiu és mesurar les habilitats per a la dansa clàssica.

Després demaneu que s'asseguin i que intentin traduir un fragment de text en una llengua desconeguda per a ells.

Després els doneu un paper per fer un avió de paper.

Escriviu a la pissarra una xifra i demaneu que en facin l'arrel quadrada.

Feliciteu el grup per la seva disposició i pregunteu com s'han sentit realitzant cadascun dels exercicis.

Després introduïu la història de Perfecte impossible i l'escolteu amb molta atenció. Copseu-ne les opinions: què pensen del comportament de l'Hèctor? Què pensen del comportament de la Marta?

A l'última part de la sessió, demaneu que escriguin en un full en quines coses es consideren bons i en quines altres no tant.

MATERIALS: música per dansar; text en rus, xinès o en l'idioma que es vulgui; fulls per doblegar; paper i llapis.

AL PEU DE LA LLETRA

DROGUES

MEDICAMENTS

RESUM: *No cal prendre nota d'allò que diu el professor al peu de la lletra per anar bé als estudis. En canvi, és necessari fer-ho amb les indicacions que ens dona el metge a l'hora de prendre qualsevol medicament. No fer-ho pot comportar un risc per a la nostra salut. En Xavier ho sap prou bé. El seu mal de coll es va complicar perquè no va prendre, a l'hora i en la quantitat marcada pel metge, l'anti-biòtic receptat.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Abans d'escoltar la història, jugueu a "El capità diu". Tothom en rotllana i de peu dret, hauran de fer cas del que el capità transmet amb la seva veu. Poseu ritme i emoció al joc:

El capità diu que tots ens posem la mà dreta a l'esquena. El capità diu que ningú respiri. El capità diu que tothom respiri. El capità diu que tothom al terra. Tothom amunt.

Surten del cercle tots els qui s'han aixecat. Només s'obeeix quan es diu: "El capità diu". Continuar...

El capità diu que tothom faci un llengot. El capità diu que tothom amagui la llengua. El capità diu que facin 10 salts sense moure's del lloc. Baixeu la mà dreta.

En aquest moment del joc tothom hauria de tenir la mà dreta a l'esquena, però surten les persones que l'han abaixat.

Jugueu mentre es mantingui l'emoció pel joc. Després seieu en rotllana i converseu sobre a qui fan cas ells i a qui no. Recordeu d'explorar els perquè.

A continuació escolteu la història. En acabar, converseu una mica sobre les seves experiències amb el metge.

Quan va ser l'últim cop que va anar al metge? Per què hi va anar? De què va parlar? Què us va receptar? Vau fer-li cas? A qui feu cas i a qui no?

Recordeu que una bona manera d'iniciar la conversa és fer-los preguntes i anar retornant les preguntes dels uns als altres, sense incloure els comentaris ni les opinions pròpies. Èxit i bona sort.

MATERIALS: no se'n necessita.

CORRE, CORRE

HABILITATS PER A LA VIDA

MANEJAR LA TENSIÓ

RESUM: *A les persones ens passa el mateix que als cotxes: tenim un accelerador per guanyar velocitat i un fre per perdre-la. Però algunes persones obliden on és el fre i s'acaben estavellant. Cada dia corren més d'un compromís a un altre. Un gos saltador, juganer i lladreire ensenya l'Hèctor a descobrir el seu fre per treure velocitat a la seva activitat diària.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Abans d'escoltar la història repartiu els horaris per tal que cada persona ompli el seu. És necessari detallar les activitats que es realitzen durant la setmana.

Després escolteu la història i pregunteu si per casualitat a algun d'ells li passa el mateix que a l'Hèctor. Tot seguit demaneu que analitzin la informació del quadre i que facin números: quantes hores dediquen a veure la televisió, quantes a fer esport, quantes a jugar amb els amics, quantes a estudiar, quantes a compromisos extraescolars, quantes a beure aigua, quantes a l'atenció personal, etc.

Acabeu la sessió demanant-los que a casa, i basant-se en el full sobre el qual han treballat, realitzin el mateix exercici però aquest cop escrivint l'horari ideal: com els agradaria que fossin els seus dies. Seria convenient que realitzessin aquest horari amb els pares, per tal que també ells puguin pensar en la manera com organitzar el seu temps.

MATERIALS: horari de diumenge a dissabte, dissenyat per ordinador, i fotocòpia per a cada persona amb les 24 hores del dia. Si no es pot disposar d'aquest material, paper i llapis.

NIKA?

HABILITATS PER A LA VIDA

PRENDRE DECISIONS

RESUM: *La Marta necessita unes altres sabates esportives. Surt a comprar i se'n prova diversos parells, però els únics que li agraden són els de marca. La seva mare li aclareix que no pot comprar res que estigui fora del seu pressupost i no té més opció que escollir-ne unes altres. Encara ho recorda i no li agrada la idea.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Abans d'escoltar la història, jugueu a les peces de roba. Tranquils... és una versió apta per als infants. Cada persona s'haurà de traslladar amb la seva imaginació a la seva habitació: ha de fer un inventari de la roba que té, incloent-hi sabates, mitges i roba interior. Ho apunten tot al full. Atenció! La informació ha de ser confidencial. Demaneu que detallin el color i la marca, si la recorden. Insistiu a recordar-los que intentin no oblidar res.

Quan hagin acabat, demaneu que esborrin de l'inventari tot allò que els agradaria treure's de l'armari perquè no els agrada; després demaneu que anotin tot el que els agradaria incloure-hi si poguessin comprar-ho, detallant-ne la moda, el color i la marca.

Compartiu la informació entre tots per tal que explorin els perquè i després escolteu la història protagonitzada per la Marta. Demaneu l'opinió sobre el seu comportament i el de la seva mare. Pregunteu també si han viscut una situació semblant a la de la història.

MATERIALS: llapis i paper.

CISTELLA ENCERTADA

AUTOESTIMA

AFRONTAR ELS DESAFIAMENTS

RESUM: *El partit està emocionant. La possibilitat de guanyar cada cop és més a prop. En Xavier té la possibilitat d'anotar dos tirs lliures. Els aficionats "s'exciten" i el seu cor també. Llença el primer tir i l'encistella. Llença el segon i l'erra. Així és la vida: unes coses s'aconsegueixen i d'altres no. L'important és aprendre a valorar l'esforç, no només l'èxit.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: En aquesta ocasió ens ajuntarem mares, pares de família i el grup d'infants. Pot ser un dia entre setmana al vespre o a l'hora que més convingui a tothom. En aquesta sessió, la persona encarregada d'iniciar la conversa no ha de ser el mestre o la mestra. Seran els infants. Hauran d'aconseguir que els seus pares deixin anar records i anècdotes per compartir una vetllada agradable.

Jugueu als disigs. Caldrà organitzar l'espai en dos grans cercles, un dins l'altre. Al de dins s'han de situar tots els adults (els pares i mares, els mestres...) que ens acompanyin i al de fora, els infants. El grup haurà d'escollir la persona que farà la moderació; pot ser qual-sevol pare o mare. És important que totes les persones tinguin el nom escrit en lletres grans enganxat al pit perquè puguem cridar-nos pel nom.

El primer que farem serà escoltar la història d'en Xavier. Quan s'acabi, el moderador haurà d'iniciar la conversa. Com us sentiríeu en aquest moment si fóssiu en Xavier?

Us ha succeït mai alguna cosa així a la vida, alguna cosa en la qual us vau esforçar però, malgrat tot, no vau aconseguir el que us proposàveu? El moderador hauria d'intentar aconseguir que ens expliquin, amb pèls i senyals, les situacions. Mentrestant, la tasca dels infants serà prendre nota de tot allò que els pares diguin o facin. Aquí el moderador té la paella pel mànec. Si està pendent d'esbrinar com va succeir i perquè creu que les coses van anar com van anar i què li van dir, què pensava, com se sentia... Segur que l'assumpte prendrà força.

Per finalitzar la sessió, que haurà de ser curta i sobretot amena, el moderador haurà de demanar que tots els pares i mares escriguin en un full una cosa que desitjarien fer avui i que no van aconseguir fer quan eren nens. Després cadascú compartirà el que ha escrit i donarà detalls de per què ho ha escrit. El detall està a saber narrar i escoltar atentament.

MATERIALS: no se'n necessita.

LA LLISTA DE LA FELICITAT

AUTOESTIMA

RESPECTE VERS UN MATEIX

RESUM: *Amb ulleres blaves el món es veu blau. Amb ulleres vermelles es veurà en tons vermells. Amb ulleres transparents el món es veurà com és. Alguns mitjans de comunicació s'obstinen a mostrar només el negatiu i en Xavier ha decidit canviar-ho. És molt senzill: només necessita paper, llapis i una mica d'observació i concentració.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Abans d'escoltar la història, dividiu el grup en tres grups més petits. A cada grup se li lliura un diari diferent. Han de revisar-lo i comptar quines i quantes notícies negatives i positives hi porta escrites. Després demaneu a cada grup que digui què pensen de l'exercici que acaben de fer. A continuació escoltem el conte. Quan acabi, demaneu que tothom escriui una llista de totes les coses positives que els han passat aquesta setmana. Compartiu-les entre tots i després comenteu amb el grup què els sembla la idea de realitzar aquest exercici un cop a la setmana per vacunar-se contra l'oblit: a vegades oblidem passar-ho bé i els bons moments val la pena recordar-los.

En un grup que va fer l'activitat va sorgir la idea d'enviar una carta al diari demanant incloure més notícies positives. La major part d'elles eren negatives. Aquesta pot ser una bona idea.

MATERIALS: diferents diaris de la setmana.

L'AVANTATGE DE SER DOS

HABILITATS PER A LA VIDA

MANEJAR LA TENSIÓ

RESUM: *La Iolanda i en Xavier s'han barallat com mai. La cadena de música ha estat, de nou, la causa del conflicte. La Iolanda està cansada que el seu germà Xavier la faci servir sense permís. Gràcies a la mediació del seu pare i d'unes quantes gotes d'humor, decideixen compartir-la: uns dies la tindrà ella i uns altres ell. Sortosament només són dos germans ja que, en cas contrari, disposarien de menys dies per gaudir de la cadena de música.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Escolteu primer la història i després comenteu cada personatge. Què passaria si en un combat de boxa no existís àrbitre, o en un partit de futbol o de bàsquet? Converseu una mica sobre aquest tema i després poseu-vos a recordar les vostres baralles famoses.

Quines baralles hem protagonitzat?

On?

Contra qui?

Com va acabar, la baralla?

Quants blaus us van sortir?

Hi va haver àrbitre? Quin arbitratge en va fer? Per què?

Hauríeu volgut comptar amb algú especial per fer d'àrbitre?

Per descomptat, no estem parlant només de baralles físiques. També de la resta de baralles. Esperem que ningú surti malmès d'aquesta sessió tan acalorada. La idea és que ens expliquin el conte de les seves grans baralles i, un cop explicades, valorar el perquè de barallar-se...

MATERIALS: no se'n necessita.

ENFEBRAT	
DROGUES	MEDICAMENTS

RESUM: *Salut també significa conduir racionalment la malaltia. Hi ha persones que al mínim malestar utilitzen els medicaments sense consultar el metge. A vegades aquest malestar és només una crida del cos per al consentiment i el repòs. En aquests casos, n'hi ha prou amb afecte i remeis casolans. Escolteu en Sergi i ho veureu.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Per a aquesta sessió s'ha de dissenyar un quadre com el que suggerim a continuació i lliurar-ne una còpia als infants. Primer escolteu la història i després ompliu el quadre:

PROBLEMA	REMEI
Tinc mal de cap	
Em fa mal l'estómac	
Tinc febre	
Em raja el nas	
Tinc diarrea	
M'he fet un blau a la cama	
Tinc una infecció als ulls	
Estic estressat/ada	
Tinc mal de queixal	
M'ha caigut sopa calenta a la cama	

Dissenyeu el quadre de manera que hi hagi prou espai per a totes les respostes.

Un cop omplert, demaneu que comparteixin les respostes i en finalitzar l'activitat suggeriu que cadascú el dugui a casa i el tornin a omplir amb les respostes que els donin els avis i, després, els pares.

MATERIALS: no se'n necessita.

ELS MEUS PANTALONS

HABILITATS PER A LA VIDA

PRENDRE DECISIONS

RESUM: *La Marta ha reunit els diners suficients per comprar els pantalons que tant desitjava. Va demanar a la seva cosina gran que l'acompanyés i les coses es van complicar. A la cosina no li agradaven els pantalons que la Marta volia. Va fer-li provar d'altres models més atrevits i moderns però no va tenir èxit. Malgrat la seva insistència, la Marta va mantenir la seva decisió. Al principi la seva cosina es va disgustar una mica, però després va comprendre la situació. Prendre decisions no significa perdre amics.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Escolteu la història i després comenteu-la. Pregunteu si algú, en aquest moment, està estalviant i com pensa gastar-s'ho. Incrementeu la participació afegint a

la pregunta: imagineu que en aquest moment disposeu de ... euros (poseu una xifra més aviat alta, atractiva) per gastar avui perquè, si no, perdran vigència. En què us els gastaríeu?

Poseu atenció de nou en els perquè. És el més important d'aquest tipus d'activitats. És preferible no suggerir idees ja que existeix el risc d'influir en les seves respostes.

Acabeu afegint una cosa més. Supposeu que heu d'anar amb algú a comprar el que desitgeu. A qui demanaríeu que us acompanyes i per què? I si decideixes anar sol, per què?

MATERIALS: no se'n necessita.

LES ESTRELLES

HÀBITS SALUDABLES	ACTIVITAT I DESCANS
-------------------	---------------------

RESUM: *Hi ha estrelles que es veuen a la televisió, però mai tan brillants com les que es veuen al cel o tan espectaculars com les estrelles que cada persona porta dins. Per brillar amb llum pròpia només és necessari encendre les ganes i obrir el teló. Així ho van fer els protagonistes de L'Aventura de la Vida. No només van espantar l'avorriment. També es van adonar que la diversió és qüestió d'imaginació.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Abans d'escoltar la història aneu a la pista esportiva, sense pilotes i sense cap pla preconcebut. Expliqueu als infants que tenen temps per divertir-se una estona. Però que aquest cop no heu dut res preparat, que els correspon a ells organitzar alguna activitat amb la qual es puguin divertir una estona. Expliqueu-los que el temps total per a la preparació i el desenvolupament de l'activitat és d'un màxim de 25 minuts. L'única condició és que ningú no es pot separar del grup, que han de proposar un joc per a tot el grup.

Des que arribin a la pista esportiva o a l'espai seleccionat per a l'activitat, caldrà que la camera de vídeo estigui en marxa per no perdre'n detall (si no hi ha camera, anoteu mentalment o en una llibre-

ta alguns comportaments clau per poder-ne parlar més endavant). Després, torneu a l'aula i escolteu la història.

Què fan quan no tenen res a fer? Inicieu la conversa amb aquesta pregunta, busqueu sempre la raó, el perquè, no ho oblideu. Després demaneu que expliquin quins són els moments més avorrits que tenen en un dia normal i corrent i per què ho són.

Per acabar es pot veure alguna de les imatges de la camera amagada i demanar l'opinió del grup: és veritat que la diversió és qüestió d'imaginació? Què n'opinen?

MATERIALS: camera de vídeo amagada (opcional).

EL PARE EN FA 40

DROGUES

ALCOHOL

RESUM: *Hi ha diverses alternatives a l'hora d'escollir una beguda per brindar per la vida. Un còctel de taronja, llet condensada, vaini-lla, gel i zero d'alcohol és perfecte. Ningú no s'embriaga i tothom gaudeix: fins i tot els infants. Pregunteu a la Marta i ho veureu.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Abans d'escoltar aquesta història, enceteu la conversa preguntant: imagineu que avui és l'aniversari del vostre pare. Com creieu que ho festejarien a casa vostra? Qui hi aniria? Què farien? Quina música escoltarien? Què oferirien de menjar i beure? Després feu el mateix convidant-los a imaginar que demà és la nit de Nadal...

A continuació escolteu la història i pregunteu si s'assembla una mica al que s'estava comentant i per què. Per acabar, poseu-vos d'acord amb ells i demaneu la col·laboració dels pares i mares de família per tal que entre tothom s'organitzi una nit especial per brindar per *L'Aventura de la Vida*. Una trobada senzilla i curta en la qual no han de faltar cançons, danses i una bona i agradable beguda sense alcohol per al moment del brindis.

MATERIALS: no se'n necessita.

LA TIRO QUÈ?

DROGUES

MEDICAMENTS

RESUM: *Sempre que en Xavier veu un gos recorda què li va passar quan tenia quatre anys. Jugava amb la seva gosseta i li va semblar bona idea donar-li totes les pastilles que l'àvia prenia per a les tiroïdes. Si no estem alerta, un medicament pot proporcionar més malestar que benestar, per exemple, quan es deixa a l'abast dels infants, com passa en aquest conte.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Escolteu la història i després demaneu als nens i nenes que es concentrin en un detall: en quin lloc de casa estan guardades les pastilles per a les tiroïdes que pren l'àvia d'en Xavier? Després, doneu paper i llapis a cada infant. Expliqueu que anem a jugar a fet i a amagar. Quan escoltin la pregunta, hauran d'apuntar la resposta a qualsevol lloc del full i en desordre. Deixeu molt poc temps per a cada resposta (5 segons).

La pregunta sempre serà: en quin lloc de casa heu vist que es guarda?

Diaris vells; Paper higiènic; Els llumins; Els rebuts per pagar; Els diners; Les aspirines; El sabó de rentar la roba; El cotó fluix; El martell; La roba bruta; Les bosses usades; El cafè; El menjar del gos; L'arbre de Nadal; La mànega; Les fotos de família; El fil i l'agulla; L'insecticida; Les espelmes, La planxa; Les galetes; Els caramels; Les maquinetes d'afaitar; Els rebuts pagats; L'ampolla de butà; El vidre per reciclar; Els medicaments en ús; Els preservatius del pare i la mare; Les tovalloles netes; L'obrellaunes; Les tisoires; L'esparadrap

Aquesta llista d'objectes s'haurà de copiar a la pissarra.

Per acabar, demaneu que s'intercanviïn els fulls amb un company de classe. Cadascú hi haurà d'escriure, a sota de cada lloc, la cosa que considera que ha d'estar guardada en aquell lloc. Per fer-ho cal mirar la llista de la pissarra. No han de sobrar objectes. Hi ha d'haver una cosa per a cada lloc i un lloc per a cada cosa.

MATERIALS: llapis i paper.

CACERA DE MENTIDES

DROGUES

TABAC

RESUM: *L'escola de pares de l'escola organitzà un taller per aprendre a llegir els anuncis publicitaris. Es van divertir molt caçant les mentides que diuen i completant les veritats que amaguen.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Escolteu la història i després feu la pregunta següent: Heu estat víctimes de cap anunci publicitari? Expliqueu-nos-ho. Converseu una estona sobre aquest fet i després feu tres grups. A cadascun d'ells se'ls dóna una fotocòpia ampliada del retall d'un anunci i se'ls demana que marquin les situacions o els aspectes que els semblin mentida. Un cop feta aquesta primera anàlisi, se'ls demana que hi afegixin les veritats que no són evidents en el missatge de l'anunci tot intentant utilitzar el mateix llenguatge publicitari.

Pengeu el resultat del treball de cada grup en un lloc ben visible. Després, cada grup explica a la resta què ha fet i per què ho ha fet.

MATERIALS: retalls de publicitat sobre alcohol, tabac i altres productes.

ADDICTE AL PARC

DROGUES

ALCOHOL

RESUM: *Molts adults confonen diversió amb alcohol. A l'avi d'en Xavier li passava això, fins que va descobrir en un parc millors i més grans alternatives de diversió. Des d'aquell dia ja no és addicte a la beguda. Ara és addicte al parc i a la mitja dotzena d'amics nous que té per conversar.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Seieu fent una rotllana i escolteu la història i després pregunteu què els sembla. Tot seguit demaneu que cadascú recordi quan ha vist algú sota els efectes de l'alcohol. Què va passar, qui era, on era (dins o fora de casa), com va anar tot plegat?

Per acabar la sessió podeu proposar de crear, entre tothom, un còmic on s'expliquin coses divertides que podem fer: els infants amb els amics; els pares i mares amb els seus amics; els avis i les àvies amb els seus amics.

MATERIALS: llapis i paper, rotuladors.

UN DIUMENGE AMB MALA CARA

HABILITATS PER A LA VIDA

RELACIONAR-SE

RESUM: *L'Hèctor diu que un diumenge sense anar a casa de l'avi no sembla diumenge. Li fan falta els seus contes i invents. Té raó. A més a més, els dinars en família són més nutritius.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ. Anem a fer un experiment: prepareu una safata amb 5 o 6 aliments ben provocatius per als infants. Seria convenient fer l'activitat prop de l'hora d'algun àpat.

Inicieu la sessió mostrant el contingut de la safata i provocant-los. Intenteu fer-los la boca aigua. Després pregunteu si volen menjar res de la safata. Doneu l'oportunitat a 5 o 6 persones, depenent del nombre d'aliments de la safata. Quan estiguin llestos per fer-ho, se'ls explica la condició del joc: hauran de sortir a menjar-s'ho al vàter, sols i en el menor temps possible. Han d'anar i tornar al més ràpidament possible.

Que ho facin, un per un. Quan arriba un se'n va l'altre. El que torna s'asseu i no diu ni una sola paraula. La resta del grup són espectadors i comptadors. Hauran de comptar en veu alta, d'un en un, fins que entri l'esperat.

Quan hagin arribat tots, demaneu-los que expliquin com s'han sentit, quin gust tenia el menjar i com els ha anat menjar sols al vàter.

Després escolteu la història i converseu amb el grup una estona sobre diverses coses:

P- Mengeu sols o acompanyats? Si mengeu acompanyats, de què converseu?

P- Hi ha tele o ràdio en marxa mentre mengeu? Què sentiu? Per què ho feu?

P- Mengeu ràpid o a poc a poc? Quin és el lloc habitual de menjar?

P- Com són els dinars del diumenge?

P- Què passaria si es convertís en costum fer públicament allò que fem privadament al wàter?

P- Què passaria si una activitat com menjar, tan divertida de fer-la en companyia, es convertís en privada?

MATERIALS: una safata amb un grapat de nous, un iogurt, alguna fruita del temps ben atractiva, una llesca de pa amb tomàquet, un grapat d'olives, un suc de fruites.

APAGA'L

APAGA'L	
DROGUES	TABAC

RESUM: *La lolanda sap dir les coses. Per més difícils que semblin, sempre troba la manera correcta, exacta i respectuosa de comunicar-se. Així ho va fer amb una senyora que fumava quasi sobre d'ella a l'aeroport mentre esperava el seu pare que arribava de viatge. En Xavier no s'ho podia creure. Per ell hauria estat molt difícil demanar a la senyora que apagués la cigarreta.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Abans d'escoltar la història, demaneu a l'alumnat que s'instal·li a les seves cadires com si estiguessin al llit, cap amunt o sobre la taula cap avall. Després, tothom ha de tancar els ulls. Inicieu un exercici d'imaginació. Poseu musiqueta de fons per ajudar a crear ambient. Tothom s'ha de concentrar fixament en el fum de la cigarreta, pensar en ell. Afegiu totes les gotes d'humor que pugueu perquè es deixin anar. Amb els ulls tancats, convidau-los a recórrer el lloc on es troben, que descobreixin de quina boca surt i quina ruta segueix: per on es cola el fum, a qui toca... i a què fa olor. Tot a poc a poc. Després demaneu que es despertin i que cadascú expliqui on era, amb qui i com s'ha sentit.

És important que amb el vostre ajut les descripcions de l'alumnat siguin concretes i precises.

Després escolteu la història i, quan acabi, pregunteu si se sentirien capaços de fer el que va fer la Iolanda amb aquella persona que han vist quan jugaven amb la imaginació. Què passaria si ho fessin?

MATERIALS: música instrumental suau per relaxar-se.

SEGUR QUE NO

HABILITATS PER A LA VIDA

RELACIONAR-SE

RESUM: *Es pot estar en desacord amb els amics sense necessitat de perdre'ls. En Sergi no vol veure la televisió tota la tarda com li proposa l'Andreu. Considera que el dia és massa bonic com per quedar-se tancats a casa. Els seus amics no s'atreveixen a dir que NO a l'Andreu i decideixen quedar-se. En canvi, en Sergi ho fa i se'n va a passejar pel parc, es troba la cosina de vet a saber qui, comparteixen un gelat i s'ho passa molt bé. A vegades diem sí, a vegades no. Tot depèn del que veritablement volem, sense por.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Abans d'escoltar la història, jugueu al SÍ i al NO. Es necessiten 2 persones voluntàries. Expliqueu al grup que hauran d'interrogar els voluntaris/es formulant preguntes que puguin ser contestades amb un SÍ o un NO. Crideu primer qui dirà sempre SÍ. Expliqueu que li heu fet un encanteri que farà que totes les paraules que coneix se li esborrin de la ment. Només li'n quedarà una: la paraula SÍ. A tot el que preguntin haurà de contestar SÍ. I comenceu:

T'agradaria fer-me un petó? Sí.

Tu has dit que la mestra no t'agrada gens ni mica, veritat? Sí.

Fas mala olor? Sí.

Em deixes diners? Sí.

Ets lleig? Sí.

Anem a robar al banc? Sí.

Després entra la persona que ha de contestar a tot NO i es continua:

T'agrada aquesta escola? No.

Estimes a la teva mare? No.

Ets intel·ligent? No.

Aquest és amic teu? No.

Tens por? No.

Després demaneu a les dues persones voluntàries que ens expliquin com s'han sentit. També demaneu al grup que faci els seus comentaris.

Ara sí, escolteu la història d'en Sergi i obriu un nou espai de conversa.

Anem a practicar com dir NO: per fer-ho, cal portar 4 situacions escrites en paperets. Cada paper tindrà un número. Demaneu que diguin un número de l'1 al 40. El que digui el número d'un dels papers haurà de dir NO a allò que el paper proposi. Hi ha quelcom molt important que han de tenir en compte: aquest NO s'ha de dir positivament, és a dir, amb respecte, sense agressions i amb claredat, que no porti a dubtes.

Situació 1: Fill... si em truquen digues que ja he marxat, no vull agafar el telèfon.

Situació 2: Per aquí ve el pesat d'en Carles, amaguem-nos...

Situació 3: Tu no aniràs a la festa. Hi anem només els intel·ligents, veritat?

Situació 4: El candidat perfecte per ser delegat de curs ets tu...

Entre cada situació s'escolten els comentaris del grup.

MATERIALS: no se'n necessiten.

LA MEVA BONA AMIGA

HÀBITS SALUDABLES

ACTIVITAT I DESCANS

RESUM: *La Marta segueix tots els consells de la revista "Amiga": els d'amor, bellesa i salut. Per llegir-la se'n va a dormir molt tard. No només li costa llevar-se, també els seus amics creuen que està malalta. I fa unes ulleres... I no n'hi ha per menys. La Marta va falta-da de son. A la seva edat, i perquè la son tingui un efecte reparador, li convé dormir al voltant de deu hores.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Primer escolteu la història i després converseu una estona al voltant de les preguntes següents:

P- A quina hora vas a dormir i a quina hora t'aixeques? Per què?

P- Creus que és suficient o consideres que és poc temps de des-cans?

P- Amb qui dorms? Quina temperatura té l'habitació on dorms?

P- Què és el primer que sents quan t'aixeques? Què és el que escoltes quan estàs intentant dormir? Somies amb freqüència? Què somies?

Aquests són alguns dels hams que podeu utilitzar per pescar una bona conversa al voltant dels hàbits que tenen els infants a l'hora de dormir.

MATERIALS: no se'n necessiten.

EL SENYOR TORTUGA

HÀBITS SALUDABLES

SEGURETAT

RESUM: Avui, tot ho volem molt ràpid: des d'un cotxe fins al men-jar. Per això és urgent aprendre a valorar la lentitud. En aquesta his-tòria, a en Sergi i l'Hèctor els queda molt clar que un professional del volant és aquell que va a poc a poc i no posa en risc la vida de les persones que van amb ell.

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Inicieu la sessió escoltant la història i després demaneu als infants els seus comentaris res-

pectius. A continuació poseu una música suau perquè es relaxin, demaneu que tanquin els ulls i que intentin imaginar el que els anireu dient:

Primera situació:

Imagineu que acabeu de trobar el vostre millor amic o amiga. Que esteu parlant tranquil·lament, tot menjant un gelat, parleu de la pel·lícula que vàreu veure la nit passada a la tele i després us agafeu de la mà i us feu un petó.

Quan acabeu, atureu la música i pregunteu: us ha semblat que el temps ha passat ràpidament o lentament?

Això ho haureu de preguntar després de cada recorregut que realitzeu amb ells de la mà de la imaginació.

Segona situació:

Acabeu de sortir de l'escola i esteu tornant cap a casa. Viatgeu amb l'autobús de l'escola. Fa molta calor i el trànsit s'atura al semàfor. Teniu molta gana. El conductor baixa, investiga i us avisa que haureu d'esperar uns minuts.

El temps ha passat ràpidament o lentament?

Tercera situació:

Imaginem que esteu al cinema però heu entrat a veure la pel·lícula equivocada. Intenteu concentrar-vos però no compreneu res. És en un altre idioma i ni tan sols les imatges són bones. Malauradament, no podeu sortir de la sala fins que no acabi la pel·lícula.

El temps ha passat ràpidament o lentament?

Compartim les nostres sensacions i opinions amb tot el grup.

MATERIALS: música suau.

RESUM. *El descans és un dret de tots els membres de la família i no és de dret que les tasques recaiguin en una sola persona. A en Sergi i l'Hèctor els sembla mentida que encara existeixin llars on la mare és qui renta la roba, fa els llits, cuina, endreça la casa i neteja aquí i allà... Estan convençuts que el més normal és que entre tots es reparteixin les tasques domèstiques com passa a casa seva.*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ Abans d'escoltar la història anem a fer l'exercici següent:

Doneu als nens i les nenes un full. Hauran de col·locar el número de la frase que llegireu i posar al costat una "S" si la resposta és afirmativa i una "N" si és negativa.

És normal que les dones plorin.

És normal que els homes plorin.

És normal que les dones portin arracades.

És normal que els homes portin arracades.

És normal que les dones siguin més intel·ligents que els homes.

És normal que els homes siguin més intel·ligents que les dones.

És normal que les dones siguin fortes.

És normal que els homes siguin forts.

És normal que les persones que condueixen taxis siguin homes.

És normal que les persones que condueixen taxis siguin dones.

Cal fer l'exercici amb bon ritme per tal de recollir respostes espontànies. Es faran certs comentaris sobre els quals val la pena reflexionar. Després escolteu la història i, quan acabeu, demaneu que, seguint el fil argumental de la narració de l'Hèctor, responguin a unes últimes qüestions i comentin per què:

A casa vostra, és normal que la mare faci totes les feines de la llar?

A casa vostra, és normal que el pare, vosaltres i els germans no ajudin en les feines de la llar?

Per vosaltres, com és una família normal?

MATERIALS: llapis i paper.