



SESSIÓ INICIAL

Presentació del programa i de les habilitats que treballarem durant el curs.

PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA

Començarem definint amb l'alumnat que és el programa «**Sigues tu**»:

1. Apuntarem a la pissarra o projectarem al PowerPoint «**Sigues tu**» **programa de salut** i llançarem la pregunta: *Amb aquest nom, de què creieu que tracta el programa?* Si ens diuen «Ser tu mateix/a», aprofitem aquesta resposta per preguntar: *Què feu per ser vosaltres mateixos/es?* Podem anar apuntant a la pissarra tot allò que surti, mirant de diferenciar entre les habilitats i els hàbits.
2. A continuació parlarem del concepte de **salut**. Podem ajudar a definir la salut fent preguntes que incentivin la conversa o el debat en relació amb aquest concepte, com per exemple: *Què és la salut per vosaltres? Què feu per tenir una bona salut?* Fem la lectura de la definició de la salut des de la perspectiva del programa «Sigues tu», la qual es basa en la definició de salut de l'OMS (Organització Mundial de la Salut): «La salut és un estat complet de benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties».
3. Per últim, com podem relacionar la salut i les habilitats per a la vida? (teniu la imatge en l'apartat [Les habilitats per a la vida](#)). Podem anar fent preguntes, com per exemple:
 - *Si heu sentit estrès, alguna vegada us ha fet mal la panxa o el cap? Aprendre a gestionar les emocions és salut?*
 - *Les amistats ens poden ajudar a trobar-nos millor quan alguna cosa ens preocupa?*
 - *No trobar solucions als conflictes que sorgeixen és saludable? Per què? Com ens pot ajudar l'empatia a tenir millor salut?...*

Cal tenir en compte: És important explicar que totes les habilitats per a la vida estan interconnectades les unes amb les altres, és a dir, és necessari abordar-les totes, però sovint costa separa-les. Així, per exemple, no podem treballar la nostra autoestima si no gestionem les emocions de forma correcta, o bé és molt difícil prendre bones decisions si no tenim pensament crític.

Com ho posem en pràctica? La persona docent conduirà una o dues sessions (depenent del temps) de presentació de les habilitats, seguint el guió proposat. Posteriorment, una persona tècnica del programa «Sigues tu» vindrà a fer dues sessions, on posarem en joc algunes habilitats a través de dinàmiques participatives. Entre aquestes dues sessions o després, la persona docent pot continuar fent les diferents propostes que hi ha al web www.siguestu.cat per tal de completar l'entrenament de les 10 habilitats.

I si ja coneixen el programa? Si algun altre any ja l'hem treballat, els preguntarem si saben explicar en què consisteix el programa «Sigues tu». Si no ho saben definir, fem un recordatori dels punts que creiem necessaris.

ENTRENEM LES HABILITATS PER A LA VIDA

1. Escollir les habilitats que volem treballar

Per tal de motivar l'alumnat i fer que participi, es pot dur a terme una dinàmica amb l'objectiu de prioritzar aquells continguts i metodologia que siguin més interessants per al grup.

Proposem a la classe que construeixin grups de 5/6 persones. Hauran d'acordar:

- Quines tres habilitats els agradaria treballar.

- El funcionament de les sessions: qui tindrà el rol de moderador/a (alumnat o persona tutora), si sempre serà la mateixa persona o una persona diferent per cada sessió, què passa si parla i la resta no l'escolta...
- Les normes: quin serà el paper de la persona moderadora i quines normes volen posar perquè les sessions siguin fluïdes i tothom les aprofiti.

En acabar, fem un buidatge dels acords als quals ha arribat cada grup. Ho podem dur a terme de diferents maneres:

- Cada grup exposa l'acord al qual han arribat i ho anem apuntant a la pissarra.
- Anem ajuntant els grups (primer dos grups, després quatre, fins que tota la classe sigui un sol grup) i que vagin fent buidatge dels acords per després presentar-ho a la persona tutora.

Us proposem fer una recollida visual (en un paper o cartolina) de les conclusions, per poder tenir-la penjada a classe.