

# INVESTIGUEM HABILITATS I ODS AMB EL DETECTIU HOPPER

## Sessió 0 – La salut i les habilitats per a la vida



**ALUMNAT:** Primària (Cicle Superior).

**TEMPORITZACIÓ:** 1 sessió de 90 minuts o dues sessions de 50 minuts.

**MATERIAL:** fulls, colors, paper d'embalar, [definició habilitats per a la vida](#), fulls amb el nom de les HpV distribuïdes en Cap, Cor i Cos, roda de les HpV i càmera/mòbil.

### OBJECTIUS:

- Investigar i debatre amb l'alumnat sobre el concepte de salut i el seu univers des d'una mirada més holística.
- Ajudar l'alumnat a identificar i prendre consciència de les seves habilitats per a la vida i oferir oportunitats de practicar-les a l'aula i a casa.

### DESENVOLUPAMENT:

#### a. La salut i les habilitats per a la vida

Dividirem l'activitat en 4 parts, de manera que, a mesura que avança la sessió, anem endinsant-nos en la comprensió del concepte de salut i de les habilitats per a la vida com a eix vertebrador per fomentar la qualitat de vida pròpia i de la comunitat.

1. La salut i jo. Sense gaires explicacions, els proposem fer una dinàmica per tal de definir conjuntament què és la salut. Per fer-ho, els proposem que es dibuixin en un full i hi dibuixin o escriguin els factors que fan que tinguin salut. Els podem fer les següents preguntes: què faig per tenir salut? Quines coses de la meua vida m'aporten salut? Què em fa sentir benestar?

Un cop acabat el dibuix, d'un en un, cadascú compartirà breument el seu dibuix i què ha escrit. Intentarem que sigui àgil, ja que és molt possible que surtin conceptes repetits. Mentrestant, a la pissarra o en un paper d'embalar, dibuixem 4 columnes on, al principi, no hi posarem cap títol. Hi anirem afegint tot el que vagin dient. Aquestes 4 columnes responen a: **hàbits saludables, habilitats de cor, habilitats de cap i habilitats de cos**. Als hàbits saludables hi posarem tot el que tingui a veure amb: fer esport, caminar, cuidar-se físicament, alimentació, higiene, descans, etc. A les habilitats de cor hi posarem aspectes relacionats amb l'autoestima, la gestió d'emocions i sentiments i la gestió de la tensió i estrès. A les habilitats de cap hi posarem aspectes relacionats amb prendre decisions o amb el pensament crític. I, a les habilitats de cos, els aspectes que tenen a veure amb la relació amb l'entorn o les altres persones: empatia, comunicació interpersonal, advocació i defensa, negociació i rebuig, i col·laboració i treball en equip. Un cop tothom ha fet la seva aportació, nosaltres escriurem el títol de les columnes. Pot ser que alguna quedi buida, però no passa res.

Hàbits saludables	Habilitats de cor	Habilitats de cap	Habilitats de cos

En acabar, podem obrir reflexió amb les següents preguntes: diríeu que la salut són només els hàbits saludables o és alguna cosa més? Quan m'enfado amb una amigat, com em sento? Quan hi ha alguna assignatura que no em surt bé, què sento? Quan faig treballs en equip, és sempre senzill? Quan he de decidir coses i em costa, com em sento? Si alguna persona em deixa de banda, què em passa?

2. Concurs de les HpV. Primer de tot, podem explicar les HpV a través del quadre que ha sorgit de la primera dinàmica i el debat posterior.

**Nota pel o la docent:** Les habilitats per a la vida són un conjunt de competències psicosocials i habilitats interpersonals que ajuden les persones a prendre decisions informades, resoldre problemes, pensar crítica i creativament, comunicar-se amb eficàcia, construir relacions saludables, mostrar empatia i afrontar i gestionar la vida de manera saludable i productiva. Poden anar dirigides al propi individu o envers les altres persones, o bé poden ser accions dirigides a canviar l'entorn, per tal que aquest sigui promotor de la salut.

A continuació, farem un concurs perquè es familiaritzin amb els noms de les habilitats i el seu significat. Per dur-lo a terme us podeu organitzar com us vagi millor. Des de l'equip us proposem fer grups de 4 o 5 persones. Cada grup tindrà escrites les 10 habilitats. El/La docent llegirà la definició de les habilitats dues vegades i cada grup tindrà aproximadament un minut per dir quina habilitat s'ha llegit.

3. La roda de les HpV. Com a activitat més introspectiva i de repàs personal, us proposem **la roda de la vida de les habilitats** (annex 1). Repartirem una roda a cadascú i, tenint en compte que el centre de la roda és el punt zero, han d'anar pintant cada part/habilitat segons considerin que la gestionen (0: tinc menys desenvolupada l'habilitat i 10: tinc molt desenvolupada l'habilitat).

Un cop han pintat la roda, els proposem que es posin per parelles. Sense ensenyar la roda a l'altra persona, cadascú li diu a la seva parella quina HpV considera que té més desenvolupada i quina menys. Coincideix amb el que jo he valorat de mi? Al final de la dinàmica, es poden compartir sensacions amb el grup classe.

4. El reportatge de les HpV. Finalment, us proposem que munteu un vídeo on cada alumne/a expliqui una habilitat en concret. O, si ho preferiu, podeu feu un muntatge de vídeo on surtin les 10 HpV explicades per l'alumnat.

Us proposem, sempre que tingueu els drets d'imatge, que compartiu els vídeos amb nosaltres. Així, a mesura que ens vagin arribant, els seleccionarem i els penjarem al web perquè altres alumnes puguin escoltar què són les habilitats per a la vida.

Podeu fer-nos arribar els vídeos a: [info@siguestu.cat](mailto:info@siguestu.cat). Assegureu-vos, abans d'enviar-nos el vídeo, que disposeu dels drets d'imatge de tot l'alumnat que hi surt. Ens encantarà rebre els vídeos amb les vostres definicions de les habilitats per a la vida!

ANNEX 1 - LA RODA DE LES HABILITATS

