

LA CONVIVÈNCIA

Connectant amb els altres dins i fora de la xarxa

Abraca
els teus valors

PROGRAMA
D'EDUCACIÓ EN VALORS
INFANTIL I PRIMÀRIA
CURS 2025-2026



**ALDEES
INFANTILS SOS**

Aldees Infantils SOS
contribueix amb aquest
programa a aconseguir
l'objectiu núm. 4:

4 EDUCACIÓ
DE QUALITAT



LA CONVIVÈNCIA

Connectant amb els altres dins i fora de la xarxa

Benvinguts a una nova edició d'Abraça els teus Valors, amb material original, únic i especialment pensat per a vosaltres i els vostres alumnes.

Aquest curs ens centrarem en el valor de la convivència, en com les nostres relacions, tant a l'aula com en el món digital, influeixen en el nostre benestar i en el dels altres. Volem ajudar els nens i nenes a construir vincles forts i equilibrats, sabent que la tecnologia els pot ajudar, però mantenint allò més valuós de les relacions humanes.



Pedro Puig
President d'Aldees Infantils SOS
d'Espanya

Estimats professors i estimades professores,

A Aldees Infantils SOS sabem que conviure no és només compartir un espai, sinó aprendre a escoltar-nos, a respectar-nos i a entendre'ns. En un món on la tecnologia és present en tots els àmbits de la nostra vida, és més important que mai ensenyar els nens i nenes a conviure de manera saludable, tant a l'aula com en l'entorn digital.

Aquest curs l'abordem des del valor de la convivència, ajudant l'alumnat a comprendre que el respecte comença per un mateix, es reflecteix en la relació amb els altres i s'estén a la nostra comunitat, tant en el món real com en el digital. Volem que aprenguin a comunicar-se millor, a resoldre conflictes sense fer-se mal i a crear un entorn on tothom se senti escoltat i valorat.

Per això, us proposem una experiència pràctica i reflexiva: la Setmana per conviure amb menys pantalles. A través d'activitats dissenyades per analitzar l'impacte de la tecnologia en les nostres relacions, ajudarem els nens i nenes a prendre consciència de l'equilibri entre allò digital i allò presencial. Per donar suport a aquesta iniciativa, hem creat un Manual per a les Famílies, que us demanem que compartiu lliurement per tal d'estendre aquesta reflexió més enllà de l'aula.

A més, com ja és un clàssic des de fa més de vint anys, us convidem a participar en les trobades de Diputats per un Dia als parlaments autonòmics, on els nens i nenes tindran l'oportunitat de debatre i proposar idees sobre com millorar la convivència a la nostra societat. Serà un espai on les seves veus seran escoltades i on podran sentir-se protagonistes del canvi.

Us volem agrair, una vegada més, la vostra dedicació i compromís amb l'educació en valors. Amb la vostra guia, els nens i nenes no només aprendran sobre convivència, sinó que la viuran cada dia en les seves relacions i en la seva manera d'estar al món.

Rebeu una cordial salutació i els meus millors desitjos per a un curs ple de bona convivència, aprenentatges i experiències compartides.

Cap infant neix per créixer sol

Un de cada deu infants [creix al món sense la cura parental](#) o està en risc de perdre-les. A Espanya són 300.000 els nens i les nenes que pateixen aquesta situació, 1 de cada 25, la qual cosa posa el seu desenvolupament emocional, físic i mental en risc, i atempta contra els seus drets fonamentals.

Aldees Infantils SOS [treballa per proporcionar un entorn familiar protector](#) a aquells infants que no poden tenir-lo, i per enfortir les famílies vulnerables perquè puguin tenir cura adequadament dels seus fills i evitar, així, la seva possible separació.

Sobre Aldees

[Aldees Infantils SOS](#) és una organització internacional, privada, d'ajuda a la infància, sense ànim de lucre, interconfessional i independent de qualsevol orientació política, fundada a Imst (Àustria) i present avui a 137 països i territoris. [Premi Princesa d'Astúries](#) de la Concòrdia 2016.

La nostra tasca se centra a garantir el dret de tots els nens i les nenes a créixer en família: en una llar on se sentin estimats, protegits i segurs. Per aconseguir-ho, acompanyem les famílies que estan passant per dificultats i enfortim les seves capacitats per tal que puguin cuidar millor dels seus fills, i oferim una nova llar als nens i a les nenes que no poden viure amb els seus pares, amb l'afecte i la protecció de persones de referència estables, i garantint el principi de no-separació dels germans. Un acompanyament que segueix més enllà de la majoria d'edat, fins a la plena integració dels joves a la societat. El seu objectiu és que cada nen, nena, adolescent i jove creixi amb els vincles afectius que li calen per desenvolupar tot el seu potencial.



EL NOSTRE TREBALL

Aldees Infantils SOS treballa a onze [comunitats autònomes](#): Andalusia, Aragó, Canàries, Cantàbria, Castella-la Manxa, Catalunya, Comunitat de Madrid, Comunitat Valenciana, Galícia, Illes Balears i Principat d'Astúries, per mitjà de:

Programes de Protecció

En conveni amb les comunitats autònomes, garantim un entorn familiar quan el nucli biològic no ho permeti a través de:

[Aldees Infantils](#): ofereixen un entorn familiar protector als infants i adolescents que, per diversos motius, no poden conviure amb la seva família biològica. Cada aldea està formada per entre sis i deu llars, i a cada llar hi viuen entre sis i deu infants de diferents edats, principalment grups de germans.

[Residències de joves](#): hi viuen joves en l'etapa prèvia a l'emancipació, amb els quals duem a terme una intervenció educativa integral i individualitzada que els permeti completar el seu procés d'aprenentatge i formació personal.

[Acol·liment familiar](#): si el nen o la nena forma part d'un programa d'acolliment en família aliena, extensa o professionalitzada, oferim als seus acollidors suport i assessorament, vetllant sempre per l'interès del nen, dels pares biològics i de les famílies que acullen.

[Programa de Primera Acol·lida i Valoració](#): és un recurs especialitzat que ofereix atenció temporal i amb caràcter d'urgència als nens, les nenes i els adolescents en greu situació de vulnerabilitat, mentre es determina la mesura de protecció més adequada en cada cas.

Programes de Joves

La nostra feina no acaba amb la majoria d'edat dels [joves](#). Continuem acompanyant-los, si ells així ho volen, en el seu procés de desenvolupament. Es dona resposta a les seves necessitats individuals i se'ls dona el suport i la formació necessària fins a la seva independència.

Programes de Prevenció

Són programes d'enfortiment familiar que donen suport a les famílies vulnerables per millorar les seves condicions de vida i ajudar-les a tenir millor cura dels seus fills i les seves

filles. L'objectiu és que pares i fills no hagin de separar-se. Alguns d'aquests programes són els [Centres Oberts](#), les [Escoles Infantils](#) o els [Programes de Famílies](#).

Acadèmia SOS

És l'encarregada de la [formació](#), la gestió del coneixement, la recerca i el sistema de gestió de qualitat de l'organització. Gràcies a ella, Aldees garanteix la formació inicial i contínua de tots els seus professionals i realitza una labor d'anàlisi de la realitat social per oferir respostes eficaces a les situacions actuals i de futur. Externament estableix aliances i acords de col·laboració amb universitats, organitzacions, associacions i organismes públics o privats que li permetin aconseguir els seus objectius.

Programes de valors

Els nostres [programes d'educació en valors](#) per a escolars d'Infantil, Primària i Secundària ens permet reflexionar amb els nens, nenes, professors i famílies, a fi que entre tots puguem construir una societat més justa, on no tingui cabuda la marginació.

Considerem necessari no només treballar amb els nens i les nenes més desfavorits de la societat, sinó també contribuir a l'educació en valors i el creixement personal dels escolars.

A l'Amèrica Llatina i Àfrica

Aldees Infantils SOS d'Espanya finança programes de protecció i enfortiment familiar a l'Amèrica Llatina: Tiquipaya (Bolívia); San Miguel, San Vicente i Sonsonate (El Salvador); Jocotán, San Jerónimo i San Juan de Sacatepéquez (Guatemala); Choluteca i Tegucigalpa (Hondures); Estelí, Jinotega, Juigalpa, León, Managua i Somoto (Nicaragua); Chiclayo, Chosica i Pachacámac (Perú); Maracaibo (Veneçuela) i un a l'Àfrica: Louga (Senegal).

També comptem amb un programa d'assistència quirúrgica per a infants a Guinea Equatorial i un altre de resposta a emergències al Marroc.

ALGUNS ASSOLIMENTS



59.317 nens, nenes i joves i 8.471 famílies atesos el 2024 per Aldees Infantils SOS Espanya



1.310 nens, nenes i adolescents acollits als nostres Programes de Protecció a Espanya



27.043 nens, nenes i adolescents atesos als nostres Programes de Prevenció a Espanya



1.406 joves als quals acompanyem als nostres Programes de Joves a Espanya



29.558 nens, nenes i adolescents i 3.720 famílies que tenen el suport d'Aldees Infantils SOS d'Espanya a l'Amèrica Llatina i l'Àfrica i Programes de Resposta a emergències al Marroc.



ALDEES AL MÓN



Aldees Infants SOS

es va fundar el 1949 a Imst (Àustria) i avui és present en 137 països i territoris.



Oferim un

entorn familiar protector a 65.300 nens, nenes i joves

a tot el món en 1.464 Aldees, programes de suport a l'acolliment familiar, Residències de joves i altres programes de cura alternativa.



Donem suport a

4.177.500 nens, nenes, joves i famílies

en 1.010 Programes d'Enfortiment Familiar i projectes comunitaris.



Contribuïm a la formació de 1.050.300 nens, nenes i joves

en escoles, Centres d'Educació Infantil, Centres Socials i Centres de Formació Professional. A més d'altres 61.700 en activitats educatives i de lleure.



Oferim atenció sanitària a 113.100 persones gràcies a 70 programes de salut i tractaments mèdics



Hem ajudat 2.268.600 persones en 101 Programes de Resposta a Emergències



En 2024, Aldees Infants SOS Internacional va contribuir a fer que

7.736.500 persones en el món creixessin en un ambient familiar i en un entorn segur



Bloc 1

Bé amb mi,
bé amb el món



Bloc 1

Bé amb mi, bé amb el món



Abans de començar, una pregunta: com et portes amb tu mateix? Sí, amb tu. Perquè vagis on vagis, sempre vas amb tu. I encara que no ho sembli, ens passem el dia parlant-nos per dins. De vegades ens animem ("Vinga, que pots"), d'altres ens frenem ("Uf, millor no ho intento") i hi ha dies en què ni ens escoltem.

El curiós és que tu ets l'única persona amb qui conviuràs tota la vida. En els moments bons i en els difícils. Quan rius, quan t'equivoques, quan estàs malalt i ningú pot estar-ho per tu. Per això és tan important com et parles, com et tractes. Perquè si estàs bé amb tu mateix, és més fàcil estar bé amb els altres.

Però a vegades ho oblidem. Anem amb presses, ens omplim de pantalles, vídeos, jocs... i sense adonar-nos-en passen quaranta minuts, o més. Entres a mirar una cosa i acabes veient-ne deu. T'hi enganxes tant que ni beus aigua, ni vas al bany, ni fas les coses que realment t'agraden.

La tecnologia té una cosa estranya: com més la fem servir, més ens atrapa. Com si cridés més fort que el teu cap. I se t'escapa el temps de moure't, de descansar, de pensar. Fins i tot et pot canviar l'humor.

T'has fixat que sovint internet et fa comparar-te amb els altres? Veus què tenen, com de bé els surten els jocs,

Bloc 1

Bé amb mi, bé amb el món



com semblen de feliços. I potser acabes desitjant coses que ni tan sols t'interessaven. O et sents malament per no tenir-les.

No es tracta de viure desconnectat, ni de pensar que tot el digital és dolent. Es tracta de decidir tu. De fer servir les pantalles sense que elles et facin servir a tu. Perquè són un bon invent... sempre que no es quedin amb el teu temps, la teva energia o el teu ànim.

Per això et proposo una cosa: atura't un moment i pensa com et sents després d'estar molta estona connectat. Et canvia l'humor si algú et diu que parís? Fas menys coses que abans sí que feies? Et parles amb afecte quan falles en un joc? O et castigues i t'enfades?

Si notes que no et tractes bé, potser és hora de canviar alguna cosa. Perquè estar amb tu hauria de ser com estar amb algú que t'estima. I si estàs bé amb tu mateix, també ho notarà tot el que t'envolta.



El mapa del meu univers



Objectiu

Descobrir com la nostra vida funciona com un univers en expansió, ple d'elements que influeixen en el nostre benestar. Reflexionar sobre com ens parlem a nosaltres mateixos, quins aspectes ens donen energia i quins ens la treuen, incloent-hi l'impacte del món digital. Identificar quins canvis podem fer per equilibrar el nostre univers personal i enfortir els aspectes que ens fan sentir bé, representant-ho de manera visual i tangible.



Idees clau

Autoconsciència, autoestima, pensament íntim y responsabilitat en l'autocura física i mental.



Recursos

Cartolines grans, llapis de colors, retoladors, adhesius, fils, filferro prim

o bastonets de broqueta, cartró o boles de paper per fer planetes, cola i materials reciclats per crear un mòbil tridimensional.



Desenvolupament

Cada alumne dissenya el seu propi univers de dues maneres: primer, en un dibuix sobre paper, i després, com un mòbil tridimensional que representarà el seu sistema planetari personal.

En el dibuix, representen el sol com la seva veu interior; els planetes com les seves fortaleeses, interessos i aspectes que els donen energia, i els asteroides com distraccions o pensaments que els allunyen del seu benestar. També s'hi inclou el món digital, que pot ser un planeta positiu o un forat negre que absorbeix massa.

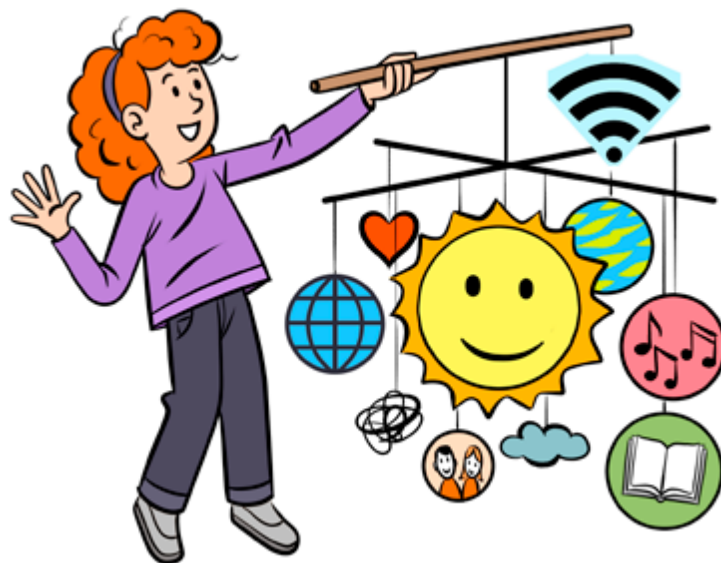


Després, construeixen el seu sistema planetari en forma de mòbil. Cada esfera o figura representa un dels elements del seu univers:

- El sol és la peça central, que pot ser més gran o brillant si la seva veu interior és forta i positiva, o més petita si creuen que cal enfortir-la.
- Els planetes pegen al voltant i representen les seves fortaleses o activitats que els fan sentir bé.
- Els asteroides són elements més petits o irregulars, que simbolitzen distraccions o pensaments que afecten el seu equilibri.
- El món digital es col·loca estratègicament: està en òrbita equilibrada o domina tot el seu univers?

Mentre creen el seu mòbil, reflexionen sobre com estan posicionats els seus elements i quins canvis poden fer per millorar el seu equilibri. Què passa si un planeta s'allunya massa? I si un asteroide és més gran que el seu sol?

Al final, cada alumne escriu un compromís personal sobre alguna cosa que vulgui millorar en el seu univers, com ara "Reforçaré el meu planeta de la creativitat dibuixant més al meu temps lliure", "Evitaré que el forat negre dels vídeos curts m'atrapi abans d'anar a dormir" o "Em parlaré amb més respecte i menys exigència".



A casa

S'anima els alumnes a observar durant un mes quins elements del seu univers han estat més presents i quins han quedat en segon terme. Poden actualitzar el seu mòbil movent o reajustant els elements, afegint nous planetes o eliminant asteroides segons com es vagin sentint. També poden reflexionar sobre si el món digital segueix tenint el paper que volen dins del seu univers o si cal reajustar-lo.



Més

Poden investigar sobre l'univers real i com funciona el seu equilibri: què passa quan un planeta canvia d'òrbita, com afecten els forats negres al seu entorn o què fa que una estrella brilli més o menys.



Deu segons, una història



Objectiu

Explorar la relació entre imatges, sons i emocions, tot permetent als nens i nenes expressar històries personals o inventades a través de diferents formats. Desenvolupar habilitats narratives i emocionals utilitzant les eines digitals de manera creativa i reflexiva.

Experimentar amb l'ús del color com a símbol emocional, facilitant la classificació visual de les emocions.



Idees clau

Expressió emocional, narrativa visual, pòdcast, música i emocions, llista digital de reproducció, creativitat sonora, fotografia i sentiment, codi de colors, percepció cromàtica, tecnologia creativa.



Recursos

Fotografies personals o de lliure ús, dispositius per gravar àudio, accés a aplicacions d'edició musical o de

pòdcast, material per classificar per colors (paper de colors, retoladors, adhesius o cintes).



Desenvolupament

Cada alumne tria una emoció com a punt de partida i selecciona com vol explicar la seva història emocional. Pot fer-ho de tres maneres:

- **Fotografia:** una imatge que expressi l'emoció triada, ja sigui feta per ell/a o seleccionada de fonts lliures de drets. Pot estar emmarcada amb un color representatiu d'aquella emoció.
- **Música:** una cançó o fragment musical que representi aquesta emoció, creant una llista col·lectiva on cada cançó sigui una història emocional en si mateixa.
- **Àudio:** una narració breu (20 segons) en què expliqui l'emoció a través d'una història personal o





inventada, amb l'opció d'afegir-hi efectes de so o música de fons.

L'alumnat pot triar una sola forma de presentació o combinar-ne diverses, segons el temps disponible i el seu interès.

Per fer més visible la relació entre emocions i expressions artístiques, s'introdueix la idea del [codi de colors](#). Cada emoció s'associa a un color basant-se en rodes cromàtiques emocionals: per exemple, blau per a la tristesa, vermell per a la ira, groc per a l'alegria, verd per a la calma... Cada història (sigui en foto, música o àudio) es classifica amb un marc, adhesiu o cinta de color, fet que permet visualitzar ràpidament el tipus d'emoció representada

Finalment, es presenten totes les històries emocionals en una galeria o mural interactiu, on els alumnes poden veure quines emocions predominen al grup i reflexionar sobre la diversitat de formes d'expressió.

[Music Lab](#), que permet experimentar amb patrons rítmics i melodies de manera intuïtiva; [GarageBand](#), per enregistrar i mesclar sons fàcilment en dispositius iOS; [Incredibox](#), una aplicació per crear ritmes i harmonies a partir de veus i efectes.

Aquestes eines poden ajudar els alumnes a compondre les seves pròpies peces musicals per acompanyar les seves històries emocionals



A casa

Els nois i les noies poden ampliar la seva història amb un nou format (si van fer una fotografia, poden afegir-hi música; si van fer un pòdcast, poden buscar una imatge que el representi).

També poden observar quins colors apareixen més sovint en el seu dia a dia i com influeixen en el seu estat d'ànim.



Més

Pels qui vulguin anar més enllà poden explorar aplicacions de composició musical i edició sonora. Algunes opcions recomanades són: [Chrome](#)



La brúixola interior



Objectiu

Explorar l'autoconeixement a través d'una experiència lúdica que permeti als nens i nenes reflexionar sobre les seves fortaleses, reptes i hàbits digitals. Ajudar-los a identificar com prenen decisions, què els motiva i què els frena, i reforçar la seva autoestima mitjançant el reconeixement positiu dels altres.



Idees clau

Autoconeixement, reflexió, autoestima, presa de decisions, motivació, zona de confort, reptes personals, compromís digital i brúixola interior.



Recursos

Cada alumne durà un passaport penjat al coll fet amb una cartolina plegada i un cordill o cinta, on rebrà segells o signatures en completar cada repte. Caldran jocs o material esportiu de diferent dificultat per a la

taula Est. Per a la taula Sud es necessitarà una llibreta que farà de llibre de compromisos. Per a la taula Nord prepararem cercles de cartolina amb grapes o pinces per construir una brúixola personal com a record.



Desenvolupament

Es crearà un circuit amb estacions (taules o grups de quatre taules) on els alumnes hauran d'afrontar petits desafiaments per completar el seu passaport.

- A la taula Est: "La meua zona de confort", cadascú triarà entre una prova fàcil o una que li suposi un repte real (un joc, una prova d'habilitat, una operació matemàtica, un instrument musical per tocar...). L'important és que triïn lliurement, però el que comptarà no és si ho fan bé o malament, sinó si han sortit de la seva zona de confort.



A la taula Sud: "El laberint digital", escriuran en un llibre de signatures comú un compromís personal sobre el seu comportament a internet. Podran escollir entre opcions com no etiquetar ningú sense permís, no parlar amb desconeguts a les xarxes o reduir el temps de pantalla abans d'anar a dormir.

- A la taula Oest: "El meu superpoder", cada alumne durà una targeta a l'esquena sense saber què hi escriuen els altres. Els companys anotaran allò en què creuen que aquella persona destaca, el que consideren el seu "superpoder". Al final, es llegiran les targetes en veu alta i descobriran què valoren els altres d'ells, cosa que ajudarà a reforçar l'autoestima i la imatge que tenen de si mateixos.

- A l'última parada, taula Nord: "La meva brúixola interior", cada alumne construirà una brúixola física amb cercles de cartolina i fletxes fixades amb grapes o pines. A la part posterior de cada direcció escriuran aspectes de la seva vida: al nord, les seves fortaleses; al sud, les seves àrees de millora; a l'est, allò que els motiva; a l'oest, les seves distraccions o pors. Aquesta brúixola els servirà com a record visual de cap a on volen anar i com mantenir-se en el seu propi camí.



Més

Per saber més sobre orientació a la natura i a l'espai, poden provar aplicacions com [Brúixola](#), una app senzilla i precisa per aprendre a orientar-se sense GPS; [Wikiloc](#), ideal per descobrir rutes de senderisme i orientació, o [SkyView® Lite](#), que permet identificar constel·lacions i estrelles al cel nocturn, tal com ho feien els antics navegants.



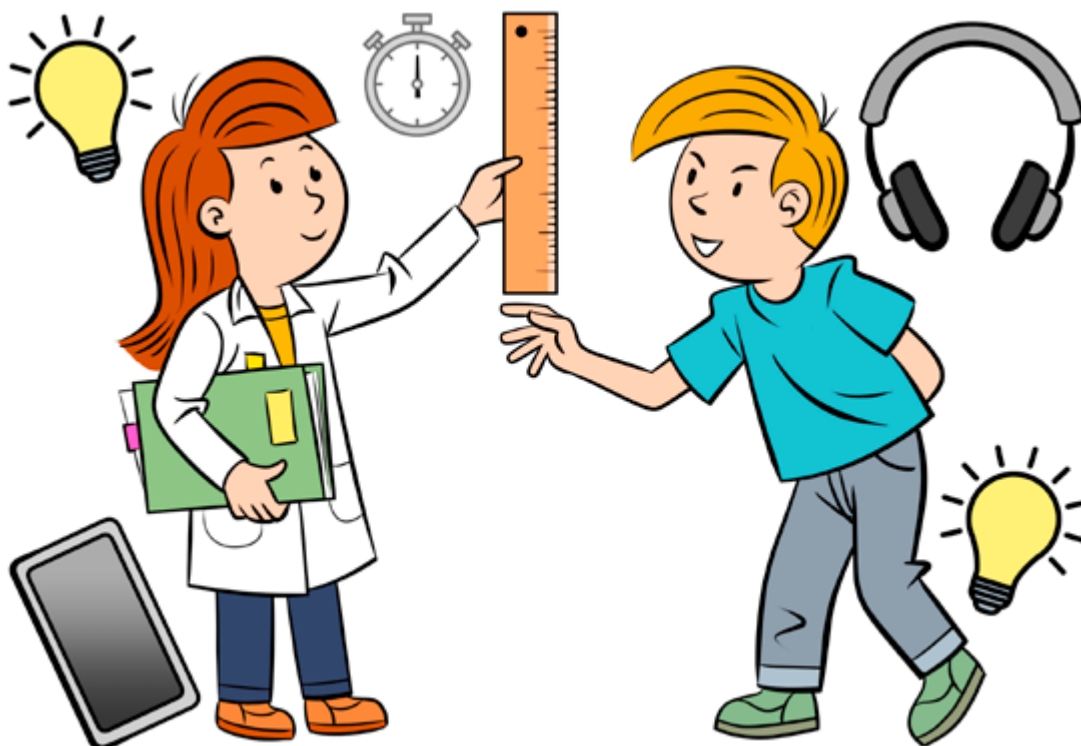
A casa

En família es pot jugar al mateix joc o fer una [excursió](#). Hauran de construir les seves pròpies brúixoles interiors per compartir entre tots les seves fortaleses, motivacions i àrees de millora, fomentant la conversa i el coneixement mutu.

És una bona oportunitat perquè els més petits vegin que els grans també tenen dubtes i reptes, i que tots estem en un procés d'aprenentatge continu. I que si s'equivoquen o dubten no passa res.



El laboratori del descans



Objectiu

Explorar com l'ús de les pantalles, el descans i altres hàbits influeixen en el nostre rendiment i benestar. Convertirem l'aula en un experiment científic on analitzarem i compararem la capacitat de reacció, concentració, memòria i percepció en diferents condicions.

S'aplicaran eines matemàtiques per avaluar els resultats i es presentaran les conclusions de forma visual i estructurades, en format de congrés científic.



Idees clau

Cansament, fatiga visual, son, rendiment, concentració, tecnologia i benestar, equilibri digital i mètode científic.



Recursos

Bates blanques (reals o improvisades amb samarretes blanques), cronòmetres o rellotges, regles o cintes

mètriques, targetes amb proves, llums de diferents colors, auriculars, tauletes o mòbils amb jocs de reacció, fulls d'observació, ordinadors amb Excel o calculadores, cartolines per fer pòsters o eines digitals com PowerPoint i Canva.



Desenvolupament

Els infants es dividiran en dos grups: científics i subjectes d'estudi, intercanviant els rols a mitja sessió per poder experimentar les dues perspectives.

El personal científic durà bates blanques i registrarà els resultats amb eines matemàtiques senzilles, fent servir taules de dades i càlculs bàsics per obtenir conclusions.

Es faran quatre proves científiques per analitzar com el descans i la tecnologia afecten el rendiment.

- Prova de reacció: mesuraran la rapidesa a l'hora d'atrapar una regla



que cau sense avís. Compararan els temps després de jugar a un videojoc de reflexos i després d'un minut de respiració profunda.

- Prova de concentració: hauran de completar un laberint visual o trobar diferències entre dues imatges en silenci i després amb música i notificacions simulades, valorant el nivell de distracció.
- Prova de fatiga visual: observaran una taula de lletres o colors amb diferents tipus d'il·luminació (llum blanca, llum blava de pantalla i llum càlida) i registraran en quines condicions veuen millor.
- Prova de memòria: memoritzaran una seqüència de paraules o imatges després d'un minut de descans i després de mirar una pantalla amb informació en desplaçament ràpid, comparant els encerts en cada situació.

Cada experiment es documentarà en taules de dades, fent servir càlculs de mitjanes, comparacions de temps i representacions gràfiques amb Excel o en paper.

Finalment es farà una presentació de resultats en un "Congrés Científic Escolar sobre el Son i la Vida Digital", on cada grup elaborarà un pòster visual amb cartolines o una presentació digital amb Canva o PowerPoint, mostrant dades i conclusions del seu experiment. Es triarà una persona portaveu per equip per exposar els resultats a la classe, simulant una veritable presentació científica.



aplicacions com Sleep Cycle, que analitza la qualitat del son, o Flux, que regula la llum blava de les pantalles.



A casa

S'anima els infants (i també germans i adults) a anotar les seves hores de son i descans durant una setmana: hores de dormir i despertar-se incloent-hi migdiades o becaines al cotxe, somnis agradables o malsons, ús de pantalles abans d'anar a dormir i una puntuació del descans percebut al matí de 0 a 10.



Més

Poden investigar com els astronautes regulen els seus cicles de son a l'espai o com els esportistes d'elit gestionen el descans per millorar el rendiment. També poden provar

Bloc 2

Connectem
de veritat



Bloc 2

Connectem de veritat



Conviure no és només estar al mateix lloc que altres persones. Pots passar hores amb algú sense dir res... o pots connectar de debò. Entendre't amb algú no és màgia: depèn de com el tractes, de com l'escoltes i de com respons quan alguna cosa no t'agrada.

Amb pantalles o sense, totes les relacions necessiten dues coses bàsiques: respecte i empatia.

Respectar vol dir valorar el que pensen els altres, encara que no pensin com tu. I tenir empatia vol dir posar-se al seu lloc, imaginar com se senten, fins i tot quan no ho expliquen.

Saber relacionar-se no és només saber parlar. També és saber escoltar, captar el que no es diu, entendre que no tothom veu el món com tu. Conviure no vol dir que no hi hagi conflictes: vol dir aprendre a resoldre'ls sense fer mal ni que te'n facin.

I aquí, el món digital pot ajudar... o tot el contrari.

Perquè quan parlem per missatges o xarxes, tot es complica una mica. No hi ha to de veu, ni mirada, ni gestos. Una broma pot sonar malament. Una paraula fora de lloc pot molestar. Estem connectats... però a vegades ens entenem fatal.



Tot i així, la tecnologia no és el problema. El que importa és com la fem servir. Pot unir-nos, fer-nos riure, ensenyar-nos coses noves, apropar-nos a gent llunyana. Un missatge bonic pot alegrar el dia a algú. Un grup ben gestionat pot fer que un equip funcioni millor. La clau no és la pantalla: som nosaltres.

En aquest bloc analitzarem com ens comuniquem al món digital. Ens expressem com volem? Ens adonem del que diem sense voler? Pensem en com se sent qui llegeix el que escrivim?

També parlarem de situacions que passen més sovint del que sembla: missatges que fan mal, comentaris que et deixen tocat, la sensació estranya de veure com de bé li va a tothom. Allò que compartim ens representa? O només mostrem el que queda bé?

Perquè el que fas en línia té conseqüències fora. I com et sents fora afecta el que fas en línia. No són dos mons separats.

Per això buscarem l'equilibri. Fer servir la tecnologia a favor de les persones. No deixar de mirar-nos als ulls, d'escoltar de veritat, de parlar amb calma quan hi ha un embolic. No cal que tot sigui perfecte. Només que tots posem de la nostra part.

Conviure bé és sentir-te a gust amb tu mateix i amb els altres. A casa, a classe o a internet. Descobrirem com fer-ho d'una manera que ens faci sentir bé... a nosaltres i als qui tenim a prop.



L'efecte Papallona Digital



Objectiu

Experimentar en primera persona com petits gestos, comentaris o accions digitals poden generar reaccions en cadena, amb un impacte positiu o negatiu en la convivència. Reflexionar sobre la diferència entre intencions i efectes, la viralitat a les xarxes i la responsabilitat del que compartim.

Descobrir que les nostres interaccions digitals poden amplificar o distorsionar les emocions i els missatges de formes que no sempre controlem.



Idees clau

Impacte en cadena, viralitat digital, comunicació, conseqüències no intencionades, empatia, responsabilitat *online*, emocions compartides, convivència digital.



Recursos

Targetes amb consignes secretes, un full de registre per a cada alumne, un cronòmetre o temporitzador, i una pissarra o pantalla per analitzar els resultats finals.



Desenvolupament

L'aula es transforma en un experiment social. Cada alumne rep una targeta amb una consigna secreta que ha de complir durant una classe de plàstica, sense dir a ningú què li ha tocat. Algunes consignes inclouen accions positives, com somriure, fer un elogi o animar algú. D'altres són més neutres o incòmodes, com ignorar qui et parla o respondre amb el front arrufat. Mentre treballen, tothom actua segons el seu rol i observa com canvia l'ambient i les reaccions del grup.



Passats vint minuts, cadascú escriu com s'ha sentit i si ha notat algun canvi en el comportament dels altres. A continuació, es revelen les consignes i es fa una reflexió conjunta: com afecten els petits gestos el clima de l'aula? Què passa quan algú se sent ignorat o, al contrari, ben acollit?

Tot seguit, l'activitat es trasllada al món digital amb un joc de "telèfon espatllat": un missatge ambigu passa d'alumne en alumne, i cada un pot modificar lleugerament el contingut abans de reenviar-lo. Al final es compara amb el missatge original i s'analitza com ha canviat pel camí. És una manera senzilla d'il·lustrar com es propaguen i es distorsionen els missatges a les xarxes socials... com una papallona que agita les ales i desencadena un efecte en cadena. D'aquí ve el nom de l'activitat: Papallona Digital.

Per acabar, es reflexiona sobre l'impacte de les nostres accions a internet i sobre com evitar malentesos o conflictes. També es parla de la responsabilitat que tenim quan participem en converses digitals.



Més

Per aprofundir en la viralitat i la distorsió de la informació, poden investigar casos reals en què un simple tuit, un vídeo o una imatge han canviat de significat a mesura que es compartien. També poden provar simuladors digitals sobre la difusió de notícies i la desinformació, com el joc [Bad News](#) (en anglès), que ensenya com es manipulen les xarxes socials per generar reaccions massives. Per a un enfocament més reflexiu, poden analitzar com viatgen les emocions per internet i quins continguts es fan virals: els missatges positius i constructius o els polèmics i agressius?



A casa

S'anima les famílies a posar a prova l'efecte papallona positiu: enviar un missatge de suport, fer un comentari amable o simplement evitar entrar en una discussió innecessària i observar què passa.



L'efecte Papallona Digital.

Llistat d'accions per a les consignes

Accions positives

1. Somriu a tres companys en moments diferents.
2. Ajuda algú abans que t'ho demani.
3. Dona suport al treball d'un company amb un comentari positiu.
4. Comparteix el teu material amb algú que el necessiti.
5. Pregunta a algú com està i escolta la seva resposta.
6. Dona les gràcies a un company o a un professor per alguna cosa bona que hagi fet.
7. Convida algú a unir-se al teu grup si està sol.
8. Felicita un company per una idea que hagi dit a classe.
9. Ajuda a endreçar l'aula sense que ningú t'ho demani.
10. Explica alguna cosa a un company que no ho entengui bé.
11. Demana l'opinió d'un company que parli poc i escolta què diu.
12. Defensa algú si veus que el tracten malament o el deixen de banda.
13. Deixa que un company parli primer si també vol participar.
14. Explica a algú una curiositat o alguna cosa divertida per alegrar-li el dia.
15. Pregunta a un company si necessita ajuda amb alguna cosa de classe o del dia a dia.

Accions neutres

1. Respon amb un simple "mhm" sense mostrar interès.
2. Canvies de tema de sobte mentre algú parla.
3. No reaccions quan algú explica alguna cosa o fa una broma.
4. No respon quan un company et demana ajuda, però sense mala intenció.
5. Contestes amb frases curtes i sense emoció quan et parlen.
6. Mires cap a una altra banda mentre algú t'explica alguna cosa.
7. Et quedes callat en un grup sense participar.

8. No saludes quan algú et diu "hola".
9. Deixes un company parlant sol sense seguir la conversa.
10. Canvies de lloc sense avisar qui era amb tu.
11. Respon amb un "d'acord" o "ok" quan algú et dona una bona notícia.
12. Et creues de braços i poses cara seriosa mentre algú et parla.
13. Canvies de grup sense dir res ni explicar el motiu.
14. Passes pel costat d'algú que necessita ajuda sense dir res.
15. Deixes que algú parli sense mirar-lo ni mostrar cap interès.

Accions negatives

1. Interromps algú mentre parla.
2. Ignores un company quan et fa una pregunta.
3. Et mofes o fas un comentari sarcàstic sobre el que ha dit algú.
4. Respones de manera seca o tallant quan algú et parla.
5. Murmures alguna cosa a un company mentre un altre està parlant.
6. Gires els ulls quan un company dona la seva opinió.
7. Riure fort quan algú s'equivoca.
8. No deixes que algú participi en una feina en grup.
9. Imposes la teva idea sense deixar parlar els altres.
10. Assenyaless algú burxant-lo o imitant com parla.
11. No respon quan algú et diu alguna cosa positiva.
12. Respon amb un to irònic o desagradable quan algú dona una idea.
13. Deixes algú fora d'una conversa girant-li l'esquena o tancant el grup.
14. Et burles o imites algú en lloc de respondre-li amb respecte.
15. Fas un gest exagerat de molèstia quan algú s'equivoca.



Xat a cegues: el misteri dels regals



Objectiu

Experimentar com la manca de context en els missatges de xat pot generar confusió, rumors i malentesos. Reflexionar sobre com la comunicació digital, sense to de veu ni llenguatge corporal pot provocar ansietat o interpretacions equivocades.



Idees clau

Comunicació digital, WhatsApp, rumors, incertesa, confusió, interpretació, convivència digital, emocions en la comunicació escrita.



Recursos

Un document compartit a Drive que faci de xat on els infants puguin escriure alhora sense parlar ni mirar-se. També es poden fer servir pissarres digitals o cartolines grans si no es disposa de dispositius electrònics.



Desenvolupament

S'explica als infants que ha passat una cosa inesperada a la porta de l'escola: s'han repartit caixes amb regals de diferents mides a alguns membres de la classe, però ningú sap exactament a qui ni per què. Hi ha molt de murmur i cap alumne té la història completa.

Per iniciar el xat, es publica aquest primer missatge, que marcarà el to de la conversa i començarà a generar confusió:

"Crec que ens espera una sorpresa a l'escola per a alguns. He vist regals a l'entrada. Espero ser un dels afortunats."

Immediatament, la resta ha de reaccionar i continuar la conversa només per escrit al document compartit:



*"Algú sap alguna cosa més?"
"Què creieu que està passant?"
"Quan creieu que ens ho donaran?"*

Regles del joc

- Només dues persones tindran informació total del que ha passat, però no poden explicar-ho directament: només poden respondre preguntes al xat amb sí o no.
- La resta de la classe ha de reconstruir la història escrivint preguntes i compartint suposicions, però sense poder aclarir res directament.

A mesura que avança la conversa, es generen hipòtesis, confusions i fins i tot petites tensions. Alguns poden pensar que els regals són només per a uns quants, d'altres creuran que és injust o que hi ha hagut un error en el repartiment.

Quan s'atura l'activitat, es llegeix en veu alta tot el que s'ha escrit i s'analitza:



- ¿Quantes versions diferents han sorgit?
- Quants malentesos hi ha hagut?
- Algú s'ha sentit exclòs o confós?
- Com canvia la percepció quan només es rep una part dels missatges?

Finalment, es revela la història real: les caixes no eren regals per a ningú, sinó donacions. Era una campanya solidària per recollir llibres i material escolar per a les famílies del barri. Els infants que portaven les caixes no eren de la seva classe, sinó d'altres, i les duïen al magatzem del centre. Ningú havia estat escollit ni hi havia cap repartiment especial: es va malinterpretar el que havien vist per què no coneixien tota la història.

Es reflexiona sobre com aquest tipus de confusions són habituals als xats o grups de WhatsApp, on una frase mal entesa pot acabar generant un conflicte que, en persona, s'hauria resolt fàcilment.



Més

Poden fer també un exercici comparatiu: explicar un fet en un xat amb emojis i després de manera presencial, per veure quina versió és més clara i entenedora. També poden jugar a jocs com *Incredible Stories* (o *Black Stories Junior*), que estimulen la deducció, l'observació, la lògica i la imaginació.



A casa

Se'ls proposa revisar un xat personal on creuen que hi va haver un malentès i reflexionar sobre quina part del missatge va generar la confusió.

També poden escriure un missatge important de dues maneres: una amb informació clara i una altra de forma ambigua, i analitzar com canvia la interpretació.



Cicatrius digitals



Objectiu

Fer entendre que allò que es diu o es fa a internet deixa una empremta difícil d'esborrar, fins i tot quan s'intenta reparar el dany. Reflexionar sobre com el ciberassetjament pot marcar una persona de manera permanent i com la convivència digital s'ha de basar en el respecte.



Idees clau

Ciberassetjament, empremta digital, impacte emocional, responsabilitat a les xarxes, convivència digital, efectes a llarg termini.



Recursos

Cartolines individuals per a cada alumne, una cartolina gran per a l'obra final, cola o cinta adhesiva, retoladors, llibres pesats o planxes (opcionals per a l'intent de reparació).



Desenvolupament

Els infants seuen en cercle, cadascun amb una cartolina a les mans. Se'ls explica que la cartolina representa una persona i que, igual que en la vida real, les paraules i accions poden deixar marques que no sempre desapareixen.

A continuació, un per un, cada alumne doblega la seva cartolina cada vegada que diu o escolta una frase feridora: insults, burles, exclusions o menyspreus.

També poden representar gestos com arrufar el front, ignorar algú o fer una ganyota desagradable, per simbolitzar que fins i tot un petit acte pot fer mal.

Quan totes les cartolines estan plenes de plects, es fa una pausa. Se'ls pregunta com ho podrien fer perquè la cartolina tornés a estar llisa. Es proposen solucions com desdoblegar-la amb



cura, posar-la entre llibres per aplanar-la o fins i tot planxar-la. Es posen en pràctica algunes d'aquestes idees, però ràpidament s'adonen que, tot i que les marques milloren, mai no desapareixen del tot.

A partir d'aquí, s'obre una conversa sobre què més es pot fer per ajudar algú que ha patit ciberassetjament.

S'hi esmenten accions reals que poden alleujar el dany: cuidar la persona afectada, fer-se'n amic, dir-li paraules positives, defensar-la en un grup digital o acompanyar-la a buscar ajuda professional. Es posa en valor que, tot i que es poden fer moltes coses per reparar el mal, sempre quedaran cicatrius que no desapareixeran del tot.

Per tancar l'activitat, en lloc de llençar les cartolines, s'uneixen en una de gran, enganxant-les com si fos una obra col·lectiva. Cada plec i cada marca representa les empremtes que deixen

les paraules i els gestos en els altres. Aquest mural recorda que el que fem al món digital i en la vida real té un impacte, i que sanar no sempre és fàcil. Aquesta peça visual quedarà penjada com a recordatori permanent a l'aula de la importància de l'empatia, el respecte i la convivència digital responsable.



Més

Es pot explorar l'article "[La importància de l'empremta digital](#)", que explica com les nostres publicacions, comentaris i accions a internet formen part de la nostra identitat digital i poden tenir conseqüències a llarg termini (ilunion.com).

També poden conèixer la campanya "[Pensa abans de publicar](#)", que promou la consciència sobre el ciberassetjament i la importància de reflexionar abans de compartir continguts en línia.



A casa

Es proposa que reflexionin en família sobre un missatge que els adults hagin vist a les xarxes o en un xat i que [podria haver deixat empremta en algú](#).

Com hauria pogut reaccionar la persona que el va rebre? Podrien haver fet alguna cosa per evitar-ho o millorar la situació?



Tots hi cabem



Objectiu

Reflexionar sobre com incloem o excloem els altres en la vida quotidiana i en els espais digitals, tot promovent la col·laboració i l'empatia en lloc de l'exclusió directa. Explorar com es prenen les decisions en grup, qui estableix les normes i com poden influir en la convivència.



Idées clau

Inclusió, convivència, empatia, normes socials, poder i lideratge, participació equitativa, respecte al món digital i real.



Recursos

Cartolines, paper o pissarra per dissenyar les normes de l'"espai ideal", targetes amb normes sorpresa i un espai de l'escola com la biblioteca, el gimnàs, el menjador o una aula, que servirà com a escenari per a l'activitat.



Desenvolupament

L'activitat comença amb una invitació a imaginar que han de crear un espai on tothom pugui participar. Per fer-ho, es fa servir un espai concret del centre (com la biblioteca, el gimnàs, el menjador o una aula), que serà l'escenari on es desenvoluparà la dinàmica. Però no tothom participarà a la presa de decisions inicials.

Un grup reduït d'alumnes (de dos a cinc), escollit a l'atzar pel docent, serà l'encarregat de dissenyar les normes d'aquest nou espai. Mentre ells decideixen, la resta de la classe espera fora sense saber quines normes s'estan establint.

El grup que crea l'espai ha de decidir aspectes clau com qui pot entrar, quines activitats estan permeses i si hi ha alguna norma especial de comportament. Se'ls pot animar a inventar alguna norma totalment



arbitrària (com portar una peça de roba vermella).

Quan les normes estiguin a punt, els altres alumnes entren a l'espai i se'ls expliquen. És possible que alguns s'adonin que les normes no els afavoreixen o fins i tot els exclouen de certes dinàmiques.

Un cop viscuda aquesta experiència, comença un segon gir: es reparteixen targetes sorpresa amb noves normes encara més arbitràries, com ara "només poden estar-hi els que tenen el cabell curt", "els que porten ulleres han de seure en una cantonada" o "els que duen una peça blava no poden parlar".

A partir d'aquí s'inicia la segona fase: l'alumnat ha de negociar com resoldre el problema i modificar les normes perquè l'espai sigui realment accessible per a tothom. Se'ls anima a reflexionar sobre com poden transformar les normes perquè ningú en quedi exclòs sense motiu.

Al final de l'activitat, s'obre un espai de reflexió:

- Com es van sentir els qui no van participar en la presa de decisions?
- Què van experimentar en haver de complir normes que no havien escollit?
- En quines situacions de la vida real passa això?
- Qui [pren les decisions](#) a l'escola, a les xarxes socials o a la societat?
- Què podem fer quan veiem que algunes normes no són justes, inclusives o participatives?



Més

Poden explorar exemples d'espais inclusivius reals, com ara jocs cooperatius, clubs oberts a tothom o [dinàmiques](#) d'aula que fomenten la participació equitativa.



A casa

Se'ls convida a observar situacions del seu entorn on algú pugui sentir-se exclòs i pensar en maneres de fer que més persones se sentin incloses.

Poden parlar amb la família sobre moments en què ells mateixos es van sentir fora d'un grup o van veure algú quedar al marge.

També poden reflexionar sobre quines normes de casa o d'activitats en què participen es podrien millorar per ser més justes per a tothom.

Bloc 3

Convivim en
un món
connectat



Bloc 3

Convivim en un món connectat



El món és ple d'oportunitats. Per aprendre, per compartir, per fer amics, per canviar coses. Cada dia podem triar: quedar-nos a la nostra bombolla o participar, moure'ns, aportar. A dins i fora de les pantalles.

Vivim envoltats de tecnologia. Parlem amb els amics cara a cara, però també per missatge. Riem junts al pati... i també amb mems. Aprenem a classe, i també a internet. El món real i el digital es barregen tot el temps. I el que fem als dos llocs deixa petjada.

Perquè no, internet no és només per mirar vídeos de gatets (tot i que també

està bé). Ens permet conèixer com viuen nens i nenes d'altres països, intercanviar idees, receptes, dibuixos. Podem unir-nos a projectes de ciència, art o medi ambient amb escoles d'altres llocs. Fins i tot ajudar en causes importants o explicar coses que ens semblen justes.

Però alerta: fora de la pantalla també passen coses genials. Cap xarxa social pot substituir un partit al parc, una tarda de rialles, l'olor d'un llibre nou o el so de la pluja. Jugar amb la família, construir una cabana, mirar el cel o ajudar algú del barri... això també ens connecta amb el que és realment important.



I d'això tracta aquest bloc: de participar de veritat en la comunitat. Aquí, allà, en línia o al carrer. Perquè el que fem a la xarxa compta, però el que fem fora també. Explorarem com conviure millor, com sumar amb el que compartim, com informar-nos sense empassar-nos-ho tot i com fer servir la tecnologia amb seny.

Veurem com les nostres accions, siguin grans o petites, influeixen en els altres. Parlarem de solidaritat, de compromís, de mirar el món amb ulls crítics. Aprendrem a distingir què és veritat i què està manipulat, a no creure'ns tot el que sona fort.

També parlarem d'una cosa important: escoltar. Escoltar altres idees, dialogar sense barallar-nos, construir ponts en lloc de murs. Conviure no vol dir pensar

igual: vol dir saber entendre'ns i col·laborar.

Abans d'acabar, una idea clau: l'equilibri. Les pantalles molen, sí. Però no ho són tot. No cal apagar-les per sempre, però sí saber quan toca aixecar el cap i viure el que passa al món real.

Així que la gran pregunta és: quin tipus de comunitat volem crear? Perquè conviure no és només evitar embolics, és construir alguna cosa millor. I si ho fem amb alegria... encara millor.



Participació sense fronteres



Objectiu

Fomentar la participació activa en la comunitat i en contextos globals, tot desenvolupant l'empatia, el pensament crític i la capacitat d'actuar. Mostrar que les seves iniciatives poden tenir un impacte real, tant en l'entorn proper com en altres parts del món.



Idees clau

Participació infantil, acció comunitària, connexió global, empatia i solidaritat, pensament crític, eines digitals per a la participació.



Recursos

Accés a internet per investigar sobre joves líders inspiradors proposats en aquest annex. Plataforma digital per votar iniciatives (formulari de Google

o similar). Paper, cartolines, aula d'informàtica o ordinadors personals.



Desenvolupament

L'activitat comença amb una dinàmica d'investigació. Cada grup rep el nom d'un o una jove líder que ha impulsat un canvi en la seva comunitat o en el món.

La missió és descobrir qui és, què ha fet i què lidera, utilitzant internet com a eina d'exploració. Un cop coneguda la seva història, la presenten a la resta de la classe explicant quin problema va abordar, com ho va fer i quin impacte va tenir.

A partir d'aquestes històries, l'alumnat reflexiona sobre el seu entorn i detecta situacions on podria fer una aportació positiva. Se'ls guia per



explorar la seva vida quotidiana, allò que els emociona o els preocupa. Hi ha companys que se senten sols? Falten espais per jugar o compartir? Hi ha alguna cosa al barri o a l'escola que es pugui millorar? Com els pot ajudar la tecnologia a fer virals les seves idees?

Per grups, escullen un tema i dissenyen una acció concreta per [millorar el seu entorn](#), ja sigui dins del centre educatiu, al barri o al poble. Pot ser una campanya de sensibilització sobre el respecte a les xarxes o a l'esport, una activitat per ajudar a integrar els companys nous o un intercanvi de cartes i vídeos amb una altra classe o escola per conèixer realitats diferents.

Cada grup presenta la seva proposta i s'introdueix un sistema de votació digital per a tot el centre, mitjançant un formulari de Google, per tal que tothom pugui triar la iniciativa més viable o inspiradora.



Més

Per seguir explorant, poden llegir el reportatge ["Nenes i lideresses: sis veus que transformen els seus territoris"](#), que presenta històries reals de nenes colombianes que lideren iniciatives per millorar l'educació, el medi ambient i la igualtat de gènere a les seves comunitats.



A casa

Les famílies també reben el [formulari de votació](#) per conèixer les iniciatives i participar en l'elecció.

Se les convida a reflexionar conjuntament sobre com poden col·laborar en activitats que beneficiïn la comunitat.



Participació sense fronteres. Joves líders

Tatenda

Amb només 13 anys, aquest jove de Zimbàbue es va convertir en líder estudiantil, treballant juntament amb els seus companys per millorar la seva escola i la seva comunitat.

Autumn Peltier

És una noia indígena del Canadà que, des de ben petita, defensa el dret de totes les persones a disposar d'aigua neta per beure. Amb només 13 anys va parlar davant dels líders d'arreu del món a l'ONU per demanar que ningú hagi de viure sense aigua potable.

Comparsa "Lasmaeducadas"

Un grup de nens i nenes de Cadis, Espanya, que, a través del carnaval, van portar a l'escenari del Teatre Falla una representació emotiva sobre el conflicte palestí, apostant per l'educació com a motor de canvi a Gaza.

Melati Wijsen

La Melati, d'Indonèsia, tenia 12 anys quan es va adonar que la seva illa estava plena de bosses de plàstic. Juntament amb la seva germana, va crear un grup de joves per dir "prou!". Gràcies a elles, a Bali ara no es poden utilitzar bosses de plàstic. Va demostrar que els infants també poden tenir cura del planeta.

Yuliana Regalado

Des de Tumaco, Colòmbia, la Yuliana treballa perquè les nenes de la seva comunitat no hagin d'escollir entre la guerra o un matrimoni forçat, promovent oportunitats educatives i de desenvolupament.

Mohammad Al Jounde

Va haver de fugir del seu país, Síria, a causa de la guerra. Quan vivia en un camp de refugiats, va decidir muntar una escola perquè nens i nenes com ell poguessin continuar aprenent. Ho va fer amb només 12 anys. Avui dia continua lluitant pel dret a l'educació.

Alumnat de l'IES Sixto Marco i de l'IES Severo Ochoa

Estudiants d'Elx, Espanya, que van participar en la III Trobada Provincial d'Escoles Ambaixadores del Parlament Europeu, centrant-se en la "producció i consum responsables" i simulant un ple sobre sostenibilitat i protecció de l'entorn.

Brianna Fruean

Brianna Fruean és una activista ambiental i defensora dels drets de les nenes de Samoa. Des dels 11 anys ha liderat iniciatives per combatre el canvi climàtic a tota la regió del Pacífic. Ha participat en la Cimera de Rio+20 i en la Conferència de les Nacions Unides sobre el Canvi Climàtic.



Two-worlds magazine



Objectiu

Fomentar la reflexió sobre l'equilibri entre la vida digital i la vida real a través d'una experiència pràctica. Analitzar com ens sentim i quin impacte té en la nostra rutina el temps que passem connectats en comparació amb el temps que dediquem a les activitats fora de la pantalla.



Idees clau

Equilibri digital, vida en línia vs. vida fora de línia, benestar digital, impacte de la tecnologia en la convivència, pensament crític sobre l'ús del temps, comunicació en anglès.



Recursos

Accés a les eines digitals per a l'edició de la revista (pot ser un blog, plantilla de [Canva](#), Google Docs o qualsevol [plataforma](#) senzilla). Material físic per a l'edició en [paper](#) (paper, cartolines, *post-its* de colors per als comentaris). Possibles enquestes o reptes

dissenyats pels mateixos infants. Diccionaris o eines de traducció per treballar la part en anglès.



Desenvolupament

Treballaran en grups com si fossin equips de [redacció d'una revista](#), amb la particularitat que cada secció tindrà una part en línia i una part fora de línia.

La secció de vida digital recollirà reflexions sobre el temps que passem a internet, l'ús d'*apps*, xarxes socials i l'impacte emocional de la tecnologia.

Poden fer enquestes entre els companys, registrar el temps que passen davant les pantalles durant una setmana o analitzar com canvien els seus hàbits quan fan menys ús del mòbil.

La secció de vida real inclourà activitats que han de fer lluny de les pantalles i documentar amb textos,



dibuixos o fotografies. Alguns reptes poden ser "24 hores sense mòbil", "sortir a explorar sense fer fotos" o "tenir una conversa sense distraccions digitals".

També poden entrevistar les seves famílies sobre com era la vida sense pantalles quan ells eren petits.

Cada grup crearà articles, reportatges, còmics o il·lustracions que reflecteixin les diferències i similituds entre ambdós mons.

S'hi inclourà la possibilitat (o obligació) d'escriure algunes notícies en anglès, permetent que la publicació tingui impacte més enllà de les seves fronteres i facilitant-ne la difusió a les xarxes o entre altres escoles.

La revista es publicarà tant en format digital com en paper, i la versió impresa s'exposarà en un mural interactiu on podran comentar amb *post-its* per generar una conversa en el món real.



Més

Per seguir explorant el tema, poden investigar sobre el benestar digital i l'impacte del temps de pantalla en el son i la concentració.

Els més grans també poden veure el documental [*El dilema de les xarxes socials*](#) (disponible a Netflix) per analitzar com estan dissenyades les plataformes digitals per captar la nostra atenció i com podem prendre decisions més conscients sobre el seu ús.



A casa

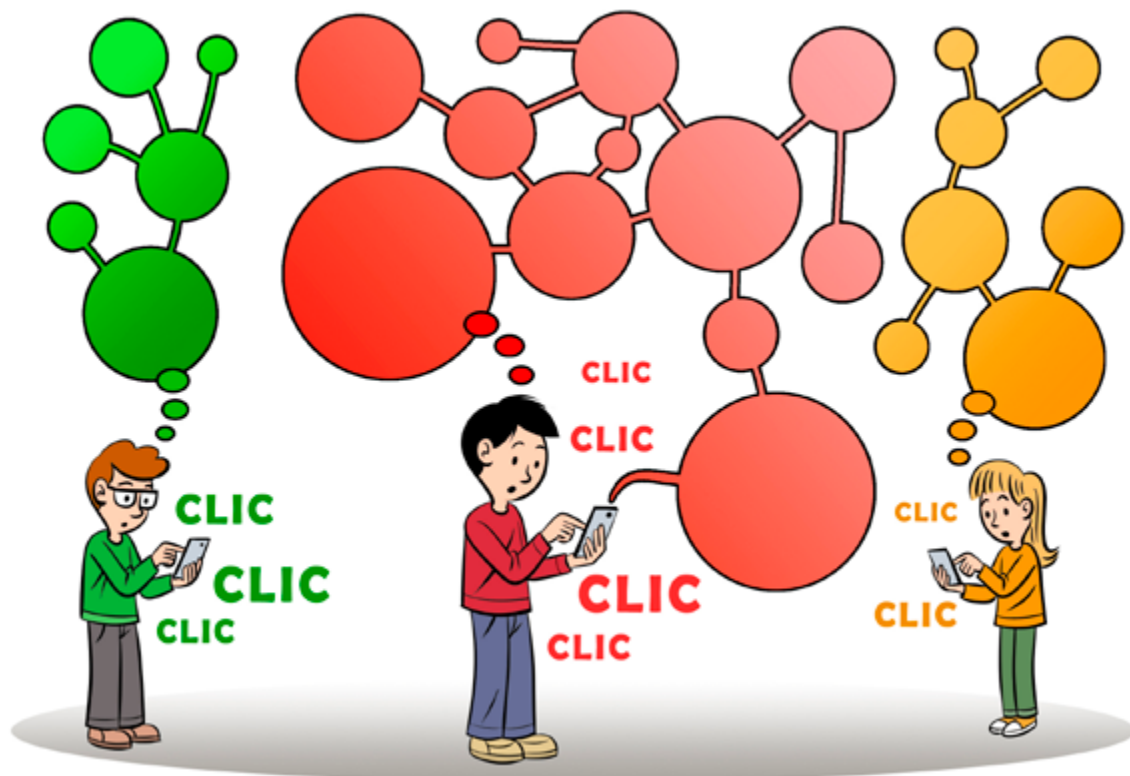
Comentaran amb les seves famílies el procés de creació de la revista i reflexionaran sobre com [*gestionen l'ús de pantalles*](#) a casa seva.

També poden fer petits experiments, com sopar sense mòbils o fer una sortida sense dispositius electrònics per veure com se senten.

Com a pràctica addicional, poden intentar escriure una breu notícia en anglès sobre un tema quotidià que els interessi.



En mans de l'algoritme



Objectiu

Fer que els nens i les nenes experimentin de manera pràctica com els algoritmes influeixen en la informació que rebem. Reflexionar sobre com les nostres cerques, clics i preferències afecten allò que veiem a internet i com podem sortir de la nostra bombolla digital.



Idees clau

Pensament crític, bombolla d'informació, impacte dels algoritmes, interpretació de símbols, diversitat de perspectives.



Recursos

Sobres o targetes amb símbols relacionats amb diferents temes (esports i aventura, ecologia, videojocs, màgia i fantasia). Una pissarra o paper perquè cada grup registri les seves conclusions.



Desenvolupament

Es divideix la classe en quatre grups i cada grup rep un conjunt de símbols

misteriosos, que representen els elements que trobarien en una pàgina web o xarxa social dissenyada només per a ells, tot i que és aparentment la mateixa web per a tothom.

Els grups no saben que els altres han rebut símbols completament diferents i no poden compartir res entre ells. Han d'observar les targetes i especular sobre el contingut d'aquesta "pàgina web", basant-se només en els símbols que veuen.

Exemples de grups i símbols:

- *GGrup 1. Esports i aventura: símbols de pilotes, bicicletes, muntanyes, trofeus.*
- *Grup 2. Ecologia i sostenibilitat: arbres, gotes d'aigua, plaques solars, reciclatge.*
- *Grup 3. Videojocs i tecnologia: consoles, comandaments, avatars, pantalles.*



- Grup 4. Màgia i fantasia: varetes, estrelles, dracs, llibres antics.

Cada grup discuteix i construeix una història sobre de què tracta la pàgina web en què han entrat, basant-se en els símbols rebuts. Després presenten les seves conclusions a la classe. Sorpresa: cap història coincideix.

Aquí és on es revela el truc: cada grup ha rebut només una part de la informació, com passa amb els algoritmes a internet. Es reflexiona sobre com les plataformes digitals ens mostren només allò que creuen que ens interessa i com això afecta la manera com entenem la realitat.

Preguntes per a la reflexió:

- Si només veiéssim aquest tipus de contingut tot el temps, com canviaria la nostra manera de pensar?
- Què passa quan diferents persones veuen notícies completament diferents sobre un mateix tema?
- Com podem sortir de la nostra bombolla digital i veure més perspectives?



Més

Poden jugar amb [Google Feud](#), un joc en línia on han d'endevinar com completa la gent les cerques a Google.

Això els ajudarà a entendre com els algoritmes suggereixen continguts segons allò més buscat. També poden veure vídeos [d'Internet Segura for Kids \(IS4K\)](#), que expliquen l'impacte dels algoritmes amb un llenguatge adaptat a la seva edat.



A casa

Se'ls anima a observar quin tipus de contingut els apareix a les xarxes socials o a YouTube i comparar si la seva família o els amics veuen el mateix.

També poden fixar-se en els anuncis que els surten:

- Són de coses que la seva família ha estat buscant perquè ho necessita comprar?
- Els apareixen joguines perquè hi ha infants a casa?
- Com creuen que aquestes plataformes saben què els interessa?



La gran decisió: el podcast final



Objectiu

Arribar a un moment de reflexió i acció sobre el seu paper en la societat, integrant tot allò après al bloc 3. Fomentar el pensament crític, la creativitat i el compromís amb la comunitat i el món, amb una dinàmica final que els faci sentir part activa del canvi.



Idees clau

Compromís social, impacte personal, presa de decisions, pensament crític, participació activa.



Recursos

Cartolines grans o una pissarra dividida en tres àrees (digital, comunitat, global). Sobres amb dilemes que hauran de resoldre (pàgina 42).

Opcionalment, accés a eines digitals

per documentar les decisions i compartir-les amb la comunitat escolar.

Desenvolupament

Es presenta a la classe una pregunta desafiadora: "Si poguessis canviar una cosa al món, quina seria i què faries per aconseguir-ho?".

Per arribar a una resposta, es divideix la classe en tres grans zones de decisió:

1. El món digital: com podem millorar la convivència a internet? Com evitar el ciberassetjament? Com podem difondre bones idees a les xarxes?
2. La nostra comunitat: com podem fer que la nostra escola o barri sigui més acollidor, segur i inclusiu? Com podem ajudar les



persones que ho necessiten al nostre voltant?

3. El món global: com podem actuar en qüestions com el medi ambient, els drets humans o la igualtat des de la nostra realitat?

Cada infant rep un sobre amb un dilema, relacionat amb una d'aquestes tres àrees. Hauran de reflexionar-hi, debatre amb els seus companys i proposar una acció concreta que ajudi a resoldre'l. Podeu utilitzar els exemples que apareixen a la pàgina següent.

Finalment, cada participant gravarà un àudio d'1 minut com a màxim per exposar la seva decisió o solució. La idea és organitzar els àudios per temàtiques i presentar-los en format pòdcast que es podrà compartir amb la resta de la comunitat educativa.



Més

Per continuar explorant, poden reflexionar sobre com es prenen decisions importants en diferents àmbits, com en els equips esportius, en la política, en la ciència o en projectes comunitaris. Imaginar, per exemple, un entrenador triant els titulars d'un equip i una estratègia que deixa d'altres fora; o un científic que escull un experiment o una hipòtesi que pot fer que tingui èxit o fracassi, o fins i tot que es pugui arribar a curar una malaltia.

A l'article "[13 invents que van canviar la història](#)", de *National Geographic*, podran descobrir tretze invents que han tingut un impacte profund en l'evolució de la societat humana.



A casa

Cada participant s'emporta el seu dilema a casa per comentar-lo amb la seva família i portar una solució una setmana més tard.



La gran decisió, el pòdcast final: dilemes

Un amic ha compartit una notícia impactant en un grup de WhatsApp, però no saps si és real. Què fas?	Reps un missatge d'un desconegut a les xarxes socials. Com hi respons?	Algú de la teva classe està publicant fotos d'altres sense permís. Com podries abordar la situació?
Veus un comentari ofensiu a internet cap a algú que coneixes. Hi intervens o no? Per què?	T'adones que sempre t'apareixen els mateixos tipus de vídeos a YouTube o TikTok. A què creus que es deu?	Descobreixes que algú ha publicat un rumor fals sobre un company. Com hi pots actuar?
El teu millor amic vol compartir la seva contrasenya amb tu per "protegir el seu compte". Què li dius?	T'arriba un repte viral que sembla perillós, però molta gent el fa. Hi participes?	Reps un correu que diu que has guanyat un premi increïble. Què fas?
El teu germà petit fa servir la teva tauleta i de sobte li apareixen anuncis estranys. Com podries evitar-ho? Què fas?	Un company de classe acostuma a estar sol al pati i sembla que ningú se n'adona. Com podries incloure'l?	Al teu barri hi ha moltes deixalles per terra. Quina petita acció podries fer per canviar-ho?
A la teva classe sempre parlen els mateixos, i d'altres gairebé mai participen. Com podries ajudar que tothom se senti escoltat?	T'adones que alguns companys i companyes deixen molt menjar al menjador de l'escola. Com podríem evitar aquest malbaratament?	Un amic nou a l'escola no parla bé la llengua i té dificultats per integrar-se. Com podries ajudar?
Al grup de classe sempre s'organitzen activitats esportives, però no tothom s'hi sent còmode. Com podríem incloure més opcions?	Al parc infantil, alguns nens més grans no deixen jugar els petits. Què podries fer?	A la biblioteca de l'escola sempre hi ha pocs llibres infantils nous. Com podries ajudar a millorar la situació?
Veus que alguns companys deixen els llums encesos i malgasten paper. Com podríem fer l'escola més sostenible?	Algunes persones grans del teu barri viuen soles. Quina acció podries fer perquè se sentissin més acompanyades?	Sents a les notícies que hi ha escassetat d'aigua a molts països. Com podríem cuidar millor l'aigua en la nostra vida diària?
Veus productes al supermercat amb massa envasos de plàstic. Com podries reduir-ne l'ús?	Aprrens que moltes persones al món no tenen accés a l'educació. Com podries posar-hi el teu granet de sorra?	Descobreixes que algunes marques de roba no respecten els drets dels seus treballadors. Com podries prendre decisions de consum més responsables?
Saps que hi ha animals en perill d'extinció. Quines petites accions podries fer per ajudar la biodiversitat?	Algunes persones no es poden permetre un esmorzar abans d'anar a l'escola. Quines iniciatives podríem donar suport per ajudar-les?	A les xarxes socials hi ha moltes campanyes sobre el canvi climàtic, però algunes semblen exagerades o falses. Com pots saber quines són reals?
Alguns infants al món han de treballar en lloc d'estudiar. Com podries donar visibilitat a aquest problema?	Se celebra un esdeveniment mundial sobre la pau i la igualtat. Quin missatge t'agradaria compartir?	A molts països hi ha problemes per accedir a aigua potable. Com podem informar-nos millor i ajudar des de la nostra realitat?



Diputats per un Dia: convivim en harmonia



Què és Diputats per un Dia?

Cada any, aquest programa educatiu es converteix en una activitat viva i participativa als parlaments de les diferents comunitats autònomes espanyoles gràcies a l'acte [Diputats per un Dia](#).

Si estàs duent a terme aquest projecte i treballant el valor de la convivència, t'encantarà fer amb els teus alumnes aquesta activitat tan interessant. Es tracta de preparar una ponència d'un màxim de mig full amb allò que heu treballat i reflexionat sobre el valor del curs per compartir-ho amb la resta d'escoles participants. També us demanem que prepareu diversos compromisos que els nens i nenes proposen per millorar la societat.

A cada comunitat autònoma hi participa una escola per província, que pot portar un nombre limitat d'alumnes segons el nombre d'escons de l'hemicicle. Un portaveu de cada escola exposa el seu escrit i compromisos a la tribuna d'oradors i, després que tots els hagin llegit, els

infants voten el que més els ha agradat. Es fa un recompte i es llegeixen els resultats en presència del president del Parlament, del d'Aldees Infantils SOS i dels mitjans de comunicació.

Ser Diputats per un Dia és una experiència molt rica i participativa. Us permet compartir una jornada amb altres centres i amb nens i nenes de la vostra comunitat

Si vols més informació o directament sol·licitar plaça per participar a Diputats per un Dia, pots enviar un [correu electrònic a \[amelialopez@aldeasinfantiles.es\]\(mailto:correu_electronic_a_amelialopez@aldeasinfantiles.es\)](mailto:correu_electronic_a_amelialopez@aldeasinfantiles.es) (coordinació del programa) o trucar al telèfon d'assessorament permanent.



**Telèfon
d'assessorament
permanent
670 696 588**



Com preparar-nos per ser representants de la nostra província?



OBJECTIU

Fomentar el debat, la participació activa, la reflexió sobre valors, l'expressió d'idees oralment i per escrit, la presa de decisions i l'assumpció de compromisos a nivell individual i grupal.

Aquí teniu una presentació en format vídeo d'aquesta activitat.



SOL·LICITAR-NE LA PARTICIPACIÓ

Si esteu interessats a participar a Diputats per un Dia, podeu sol·licitar-ho al correu.amelialopez@aldeasinfantiles.es, indicant el nom del centre educatiu, localitat i província, professor o professora responsable, telèfon fix i mòbil, i adreça electrònica per a les comunicacions. En aquell moment entrareu en una llista d'espera.

Donem prioritat als centres que mai no han participat en aquest acte; per tant, si ja ho heu fet anteriorment, és possible que quedeu en espera.

Pot ser que en aquell moment encara no sapiguem la data exacta de realització de l'acte a la vostra comunitat autònoma,



però us la comunicarem tan bon punt la sabem.



PREPARAR LA PONÈNCIA

Si heu rebut la confirmació de la vostra participació, enhorabona! Els vostres alumnes seran Diputats per un Dia.

Ara cal posar-s'hi i preparar una ponència per llegir el dia de l'acte, escollir el vostre portaveu i redactar uns compromisos.

El tema de la ponència és el valor d'aquest curs: la convivència, tant en el món real com en el digital.

Us recomanem treballar algunes de les activitats del programa per familiaritzar-vos amb aquest valor. Podeu optar per parlar d'aquest concepte o de la vostra experiència aplicant un ús equilibrat de les tecnologies i les pantalles.





La vostra ponència pot basar-se en experiències reals en fer aquestes activitats o en reflexions sobre l'ús de la tecnologia i les pantalles, després d'haver-les treballat a l'aula. Podeu incloure fragments en vers, històries de ficció que representin el valor o el que us inspire més per connectar amb el públic.

El text no ha de superar mitja pàgina per facilitar-ne la lectura i contribuir a l'agilitat de l'acte.

En el cas de les comunitats uniprovincials, els centres hauran de presentar dues ponències i dos portaveus, cosa que se us indicarà si sou seleccionats.

Molts de vosaltres prepareu aquest text de manera col·lectiva, fusionant les aportacions dels alumnes en una posada en comú. D'altres preferiu fer un concurs de redaccions i escollir entre totes la més encertada. Vosaltres decidiu com fer-ho, però l'important és que siguin els nens i nenes qui el redactin.

[Aquí podeu veure un exemple](#) de les ponències que s'han llegit en cursos anteriors.



DECIDIR ELS COMPROMISOS

Com a conclusió de la ponència, cada centre presenta diversos compromisos.

El nombre de compromisos pot variar segons la comunitat autònoma. Aquests han de ser el més pràctics i concrets possibles, i en un llenguatge assolible pels infants. És a dir, que puguin entendre'l, votar-ne un i comprometre's realment a complir-lo.

Quan rebem la vostra ponència i compromisos, vetllarem perquè no



coincideixin amb els d'altres centres; en cas que sigui així, potser us demanarem modificar-ne algun lleugerament.



TRIAR PORTAVEU

Cal escollir un o una portaveu, que serà qui llegirà la ponència i els compromisos. En les comunitats uniprovincials, els centres han de portar dues ponències i, per tant, també dos portaveus, un per cada lectura.

En alguns casos serà l'autor del text escollit; en d'altres, un representant elegit pel grup o pel professorat. També aquí sou vosaltres qui decidiu com fer-ho.



LA LOGÍSTICA DE DIPUTATS PER UN DIA

Els centres es desplacen pels seus propis mitjans al Parlament de la seva comunitat per participar en un ple infantil.



EL TRANSPORT

Caldrà que contacteu amb la vostra empresa habitual d'autocars.



A casa

Podeu convidar les famílies a veure les experiències d'altres escoles participants en els diferents parlaments.



AUTORITZACIONS D'IMATGE

Un pas molt important és gestionar l'autorització per a **l'ús de la imatge dels infants participants**, ja que durant l'acte es fan fotografies i vídeos, hi assisteixen mitjans de comunicació i fins i tot es pot emetre en *streaming*. Aquest apartat és fonamental per garantir el dret a la privacitat.

Cada Parlament té les seves pròpies disposicions i, sovint, també els seus models d'autorització i requeriments. Us informarem en cada cas del que cal fer.



Setmana per conviure amb menys pantalles



Què és la Setmana per conviure amb menys pantalles?

Us presentem un repte per a aquest curs, totalment voluntari però molt interessant: passar una Setmana per conviure amb menys pantalles.

Segur que a moltes famílies els encantarà la proposta perquè reclamen una educació menys tecnològica, i a d'altres potser no tant, perquè són conscients de com depenen de les pantalles en el seu dia a dia.

La idea s'inspira i s'afegeix a experiències ja realitzades a nivell internacional, com el moviment [Screenfree week](#) o els projectes [Power off and play](#), a més d'altres [iniciatives](#) a escala nacional com les de [Kietoparao](#) o [Empantallados](#), els [Col·legis sense Pantalles](#) de la Comunitat de Madrid, el Projecte Setmana de la Convivència Digital a les Illes [Balears](#) o el [Despantalla'm](#) adreçat a infants de 0 a 3 anys, així com altres reptes similars per a [adolescents](#).

Podeu limitar-vos a implementar les activitats preventives proposades als

tres blocs anteriors o anar un pas més enllà i mobilitzar la vostra classe, el vostre curs, el vostre cicle o tot el centre educatiu amb aquesta proposta més atrevida. Passem una setmana connectant-nos menys, a l'escola i a casa?

Animeu les famílies a formar part d'aquest repte i a reflexionar sobre com n'estem, de lligats a les pantalles. Tot seguit us donarem algunes idees perquè valoreu fins a quin punt us afecta realment i també perquè les famílies puguin aprofitar al màxim aquests dies per enfortir els seus vincles sense patir, gaudint en la mesura del possible d'alliberar-se de la tecnologia en família.

Ens referim al temps que passem al centre educatiu i, en el cas de les famílies, també fora d'ell: a les tardes i el cap de setmana. Això no vol dir que pares i mares hagin de deixar d'utilitzar les pantalles en el seu horari laboral, tot i que també podrien reduir-ne l'ús o concentrar-lo per comprovar-ne les millores en concentració, a més de solidaritzar-se amb els seus fills i filles.



Com preparar la Setmana per conviure amb menys pantalles?



OBJECTIU

Reflexionar sobre l'ús de la tecnologia en la vida quotidiana, enfortir els vincles personals amb l'alumnat i entre la comunitat educativa, promoure activitats saludables i redescobrir metodologies vàlides i significatives.



ANIMAR A LA PARTICIPACIÓ

Si esteu interessats a participar en la Setmana per conviure amb menys pantalles que us proposem, només cal que decidís si serà una activitat compartida per tot el centre o si la durà a terme només un cicle, un curs o una classe.

A continuació, podeu explicar-ho a l'alumnat i repartir una carta de presentació signada des de la direcció del centre, la coordinació de cicle o directament pel tutor o tutora (el model està disponible en format editable).



REPARTIR EL MANUAL PER A LES FAMÍLIES

Hem elaborat, per facilitar l'experiència familiar, un manual ple d'idees que també hem fet arribar a l'AMPA (si en tenim el



correu electrònic) per aquesta Setmana per conviure amb menys pantalles. Hi trobareu des de com planificar activitats fins a què fer en estones com les del cotxe o les sales d'espera. Per als dies de sol i per als de pluja...

Us recomanem que passeu [l'enllaç](#) o el PDF a través de les vostres plataformes de comunicació perquè tothom el tingui a mà i pugui afrontar l'experiència amb la millor actitud possible. També podeu passar-lo a la vostra AFA perquè el distribueixi.



TREBALLAR A L'ESCOLA AMB I SENSE PANTALLES

Per donar exemple, durant la Setmana per conviure amb menys pantalles, l'escola se sumará a la reducció de dispositius tecnològics en l'àmbit educatiu.

Això no vol dir deixar d'utilitzar telèfons o ordinadors si són



imprescindibles, però limitar-los també ens mostrarà com depenem cada vegada més de la tecnologia en tots els àmbits.

La idea és redescobrir el millor de les metodologies analògiques i prescindir de pissarres digitals, projectors i ordinadors personals per afavorir una major interacció i participació. Podeu aprofitar per fer més activitats a l'aire lliure, activitats esportives, excursions i jocs que promoguin el treball en equip i el desenvolupament de les habilitats socials.

A més, és un moment ideal per enfortir l'expressió oral i el debat, permetent que l'alumnat expressi les seves idees i aprengui a través del diàleg o del cant. Incorporeu activitats d'educació visual i plàstica, perquè els infants puguin desenvolupar la seva creativitat amb manualitats i projectes artístics. Fomenteu la lectura i l'ús de llibres en paper. Feu dinàmiques de grup, visites a la biblioteca del centre o del barri, lectures col·lectives en veu alta i sessions de contacontes que incentivin la imaginació i el gust per la literatura.

Algunes idees més?

- Taller de bricolatge, cuina i costura per a la vida quotidiana
- Pintar un grafit en un mural del pati
- Plantar un hort escolar
- Organitzar una setmana de visites d'experts i xerrades interessants
- Fer uns jocs olímpics infantils
- Preparar una exposició artística o un mercat solidari

Recordeu que la clau és mantenir una actitud positiva i veure aquest repte com una oportunitat per redescobrir mètodes d'ensenyament que poden enriquir el procés educatiu d'una manera única i significativa.



MÉS

Abans d'iniciar la Setmana per conivire amb menys pantalles, podeu veure a l'aula el vídeo [The Sound of Silence. Slaves of Technology](#), que il·lustra molt bé què podria passar, o ja està passant, a una societat concentrada únicament en allò que succeeix a través de les pantalles.



AVALUAR L'ACCIÓ

Al final, arriba el moment de reflexionar i valorar l'experiència. A les aules, es preguntarà als nois i noies com s'han sentit.

- Ha estat difícil?
- S'han avorrit?
- Què ha costat més? S'hi van sumar les famílies?

A nivell docent, al claustre o en el cicle, també podeu fer-vos preguntes: va notar canvis en els infants? Estaven més nerviosos o més tranquils? Va rebre queixes o comentaris de les famílies?

SISPLAU, EMPLENEU EL QÜESTIONARI D'ESCOLES AQUÍ

SISPLAU, DEMANEU A LES FAMÍLIES QUE CONTESTIN AQUÍ



Abraça
els teus valors

PROGRAMA
D'EDUCACIÓ EN VALORS
INFANTIL I PRIMÀRIA
CURS 2025-2026

La convivència

Connectant amb els altres dins i fora de la xarxa



**ALDEES
INFANTILS SOS**

Aldees Infantils SOS
contribueix amb aquest
programa a aconseguir
l'objectiu nº 4:

