

# EL RESPECTE

Aprenent a utilitzar les pantalles i la tecnologia de forma adequada



**Abraça**  
*els teus valors*

PROGRAMA  
D'EDUCACIÓ EN VALORS  
INFANTIL I PRIMÀRIA  
CURS 2024-2025



**ALDEES  
INFANTILS SOS**

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

**4** EDUCACIÓ  
DE QUALITAT



# EL RESPECTE

Aprenent a utilitzar les pantalles i la tecnologia de forma adequada.

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

Aquest curs us portem l'inici d'una nova línia d'objectius que relaciona els valors humans amb l'ús adequat de les tecnologies.



**Pedro Puig**  
President d'Aldees Infants SOS  
de Catalunya

Benvolguts professors i professores,

A Aldees Infants SOS som conscients que les tecnologies milloren la nostra vida, però també que estem en un moment en el qual hem de decidir fins a quin punt volem que interfereixin en les nostres relacions i en la manera d'educar o de veure el món, especialment en els nostres nens i nenes.

Ens preocupa que els nens i les nenes accedeixin a continguts inadequats que puguin afectar el seu correcte creixement, que es trenquin vincles familiars per l'addicció a les pantalles o que es retardi l'aprenentatge en nom d'una major tecnificació. D'aquí aquesta nova etapa tan interessant que s'obre avui amb aquest manual.

Aquest curs el farem des del valor del RESPECTE. Perquè respectar-nos a nosaltres mateixos significa cuidar-nos, en cos i ment, dormir prou, i no encallar-nos en la vida sedentària. També respectar els altres és ser conscients de l'aquí i ara i d'estar junts, evitant aïllar-nos en el nostre món. Finalment, respectar el que som en conjunt, com a societat, i decidir junts, sigui quina sigui la nostra edat, quin món volem i cap a on anem.

A més, us portem una proposta una mica més atrevida per a mesurar a la pràctica com estem d'enganxats a les pantalles, petits i grans, i que ja s'està estenent per tot el món: passar una setmana sense connexió. Així redescobrirem altres maneres d'aprendre (que de vegades semblen haver quedat obsoletes) i tornar a trobar la nostra capacitat per improvisar, buscar, trobar-nos i relacionar-nos. En definitiva, per crear i ser més humans que mai. Sense que això signifiqui renunciar a les meravelles que la tecnologia també posa a la nostra disposició.

Per descomptat us emplaço a expressar les vostres inquietuds i reflexions en les nostres trobades anuals de Diputats per un Dia en els Parlaments autonòmics, on milers de nens i nenes han exercit ja el seu dret a participar, opinar i construir la nostra societat com a ciutadans actius, curiosos i creatius. Jo seré allà amb vosaltres per aplaudir les vostres propostes i animar-vos un any més a abraçar els vostres valors.

Rebeu una afectuosa salutació i el meu desig que aquest sigui un curs únic, especial i ple de valuosos aprenentatges.

# 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 136 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:

[Una família SOS](#): quan el nen o la nena no pot viure amb la seva família, li oferim un entorn protector en una família amb una persona de referència estable que li ofereix les cures i l'afecte necessaris per al seu desenvolupament integral. Cada família viu en una llar de l'Aldea, que està formada per un conjunt de llars on resideixen grups de germans, garantint-se la no-separació d'aquests.

[Acolliment 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 Acollida 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

El nostre [programa d'educació en valors](#) per a escolars d'Infantil i Primària 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.

En aquests anys s'han abordat temes com la solidaritat, la intel·ligència emocional, l'amistat, la confiança, la responsabilitat, el compromís i la prudència. En els últims cursos s'han relacionat els valors amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS).

## 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, Sant Vicente i Sonsonate (el Salvador); Jocotán, Sant Jerónimo, i Sant Juan de Sacatepéquez (Guatemala); Choluteca, Tegucigalpa i Tela (Hondures); Estelí, Jinotega, Juigalpa, León, Managua i Somoto (Nicaragua); Lima i Pachacamac (Perú) i 3 a l'Àfrica: Agadir (el Marroc); i Louga i Ziguinchor (el Senegal).

I dos programes d'assistència quirúrgica a nens a Guinea Equatorial i el Senegal.

# ALGUNS ASSOLIMENTS



**27.544 nens, nenes i joves atesos el 2023 a Espanya**



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



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



**1.388 joves** als quals acompanyem als nostres Programes de Joves a Espanya



**26.203 nens, nenes i adolescents i 4.495 famílies** que tenen el suport d'Aldees Infantils SOS d'Espanya a l'Amèrica Llatina i Àfrica i Programes de Resposta a emergències a Ucraïna, Marroc i Síria



# ALDEES AL MÓN



## Aldees Infants SOS

es va fundar el 1949 a Imst (Àustria) i avui és present en 138 països i territoris.



Oferim un

## entorn familiar protector a 69.000 nens, nenes i joves

a tot el món en 1.325 Aldees, programes de suport a l'acolliment familiar, Residències de joves i altres programes de cura alternativa.



Donem suport a

## 549.800 nens, nenes, joves i famílies

en 708 Programes d'Enfortiment Familiar i projectes comunitaris.



## Contribuïm a la formació de 238.900 nens, nenes i joves

en 575 escoles, Centres d'Educació Infantil, Centres Socials i Centres de Formació Professional



Oferim atenció sanitària a **654.600 persones** gràcies a 47 programes de salut i tractaments mèdics



Hem ajudat **1.385.800 persones** en 61 Programes de Resposta a Emergències



En 2023, Aldees Infants SOS Internacional va contribuir a fer que

**2.993.600 persones en el món creïessin en un ambient familiar i en un entorn segur**



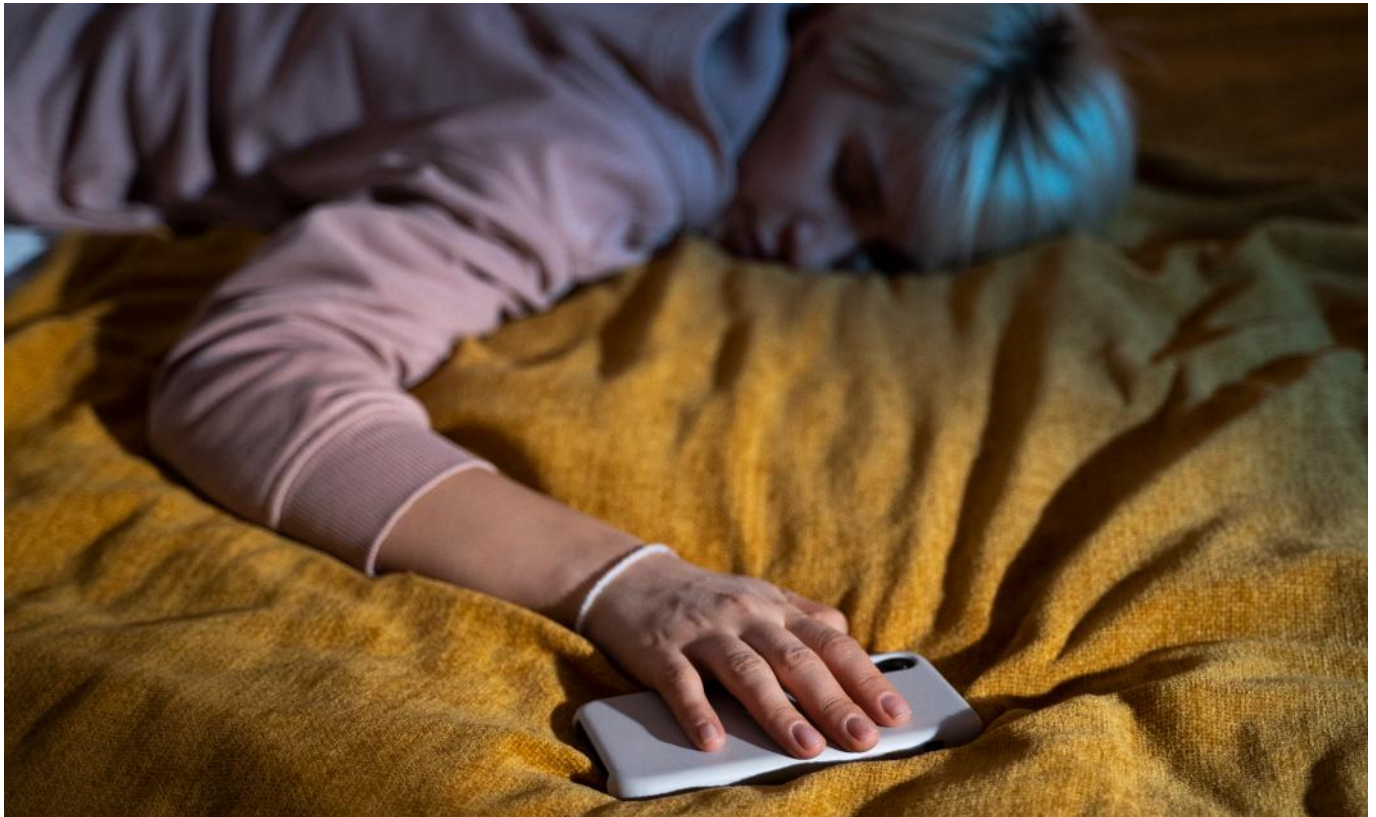
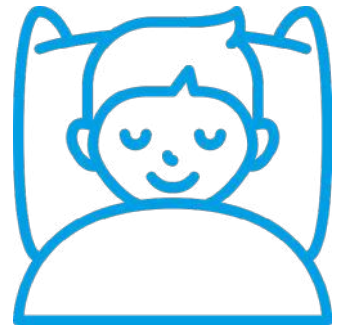
# Bloc 1

M'estimaré  
i tindré cura  
de mi mateix



# Bloc 1

## M'estimaré i tindrè cura de mi mateix



**Saps què vol dir la paraula "respecte"? Significa estimar o valorar una cosa. I què és el primer que hem de respectar? A nosaltres mateixos, és clar. Això significa que, durant tota la vida, ens hem de cuidar a nosaltres mateixos i estimar-nos i prendre decisions que siguin bones per a la nostra salut física i mental. Hem de dormir bé, menjar bé, intentar estar en forma i comportar-nos bé amb tothom, perquè això ens farà sentir-nos orgullosos de nosaltres mateixos.**

I com ho hem de fer per sentir aquest respecte per un mateix? Fent-nos amics, coneixent els nostres punts forts i les nostres debilitats, escoltant el que sentim i pensant en positiu, amb esperança i il·lusió per créixer i millorar. Tot això farà que ens estimem, ens respectem i tinguem una bona autoestima.

Els nens i a les nenes, els adults els anomenem "nadius digitals" perquè han nascut en un univers que ja estava ple de tecnologia i perquè hi neden instintivament, sense pensar-hi gaire.

Però fora d'aquest món hi ha la vida real. Si demà marxés la llum i no quedés ni un sol dispositiu encès, seguiríem vivint amb allò primordial: la nostra ment, imaginació, emocions, les persones que estimem i les nostres mans per fer coses. L'univers digital és fascinant. Jugar, mirar pel·lis i sèries és divertit i fàcil, però les hores passen sense que fem res per nosaltres mateixos. Dues hores llegint o fent deures semblen més llargues. Oi que sí? Això passa perquè la tecnologia ens atrapa i ens fa oblidar coses importants com estar amb la família, menjar o estudiar.





És com si les haguessin posat cola i s'haguessin quedat enganxats a la pantalla. Els piquen els ulls, estan afamats i tenen ganes d'anar al lavabo, saben que han de fer coses, però... allà són, sense poder-se moure. I cada dia tornen a buscar-ne més.

Si l'"enganxament" amb les pantalles els impedeix fer coses importants com estar amb la família, menjar o estudiar, tenen un problema. Les pantalles ens posen moltes trampes, des de músiques enganxoses fins a colors vibrants, nivells exigents que et porten al clímax quan els superes... sobretot quan ho fas amb els teus amics. Tot ho han posat perquè no et separis de la pantalla, perquè en necessitis cada dia més, com passa amb les drogues. I perquè pensis que has fet moltes coses quan, en realitat, no n'has fet cap.

Com trobar la força interior per sortir-ne? Comença per fer altres coses tan estupendes que facin que t'oblidis de les pantalles.

Per sort, les pantalles encara no poden substituir el món de debò: les xerrades amb les nostres famílies i amics, la natura, el que sents en moure't i fer esport, ballar, cantar, jugar a l'aire lliure... Has de trobar la voluntat per sortir-ne, amb coses que t'entusiasmen i que t'ajuden a créixer. Gaudir d'una conversa en persona, riure amb els teus amics sense més o simplement sortir a fer un passeig i sentir l'aire fresc a la cara.

No hem de llençar la tecnologia a les escombraries. La vam inventar nosaltres i és massa bona per oblidar-nos de com ens pot ajudar. Però per respectar-nos a nosaltres mateixos hem de trobar el punt d'equilibri just que ens permeti beneficiar-nos del millor dels dos mons, el real i el digital, estimant-nos i tenint cura de nosaltres mateixos perquè no ens faci mal. Ens hi posem?



## Em dono un *like*



### Objectiu

Estimar-se a un mateix i tenir una bona autoestima. Ser conscient de les coses que fem bé, de les que podem millorar i de com ens veuen els altres, sense que això signifiqui més del que nosaltres veiem. Estimar-me com soc i millorar sempre com a persona és una manera de mostrar que em respecto a mi mateix. Tots som únics i tenim un aspecte físic i un caràcter concret, que sempre cal posar en valor i donar el millor de nosaltres mateixos.



### Idees clau

Valorar-se, treballar l'autoestima, ser la millor versió d'un mateix per als altres i, per descomptat, per a nosaltres mateixos. Saber estar amb un mateix, gaudir dels moments de soledat en la nostra pròpia companyia.



Llibreta, fotos impreses, colors, llapis, etcètera; ordinador o tauleta.

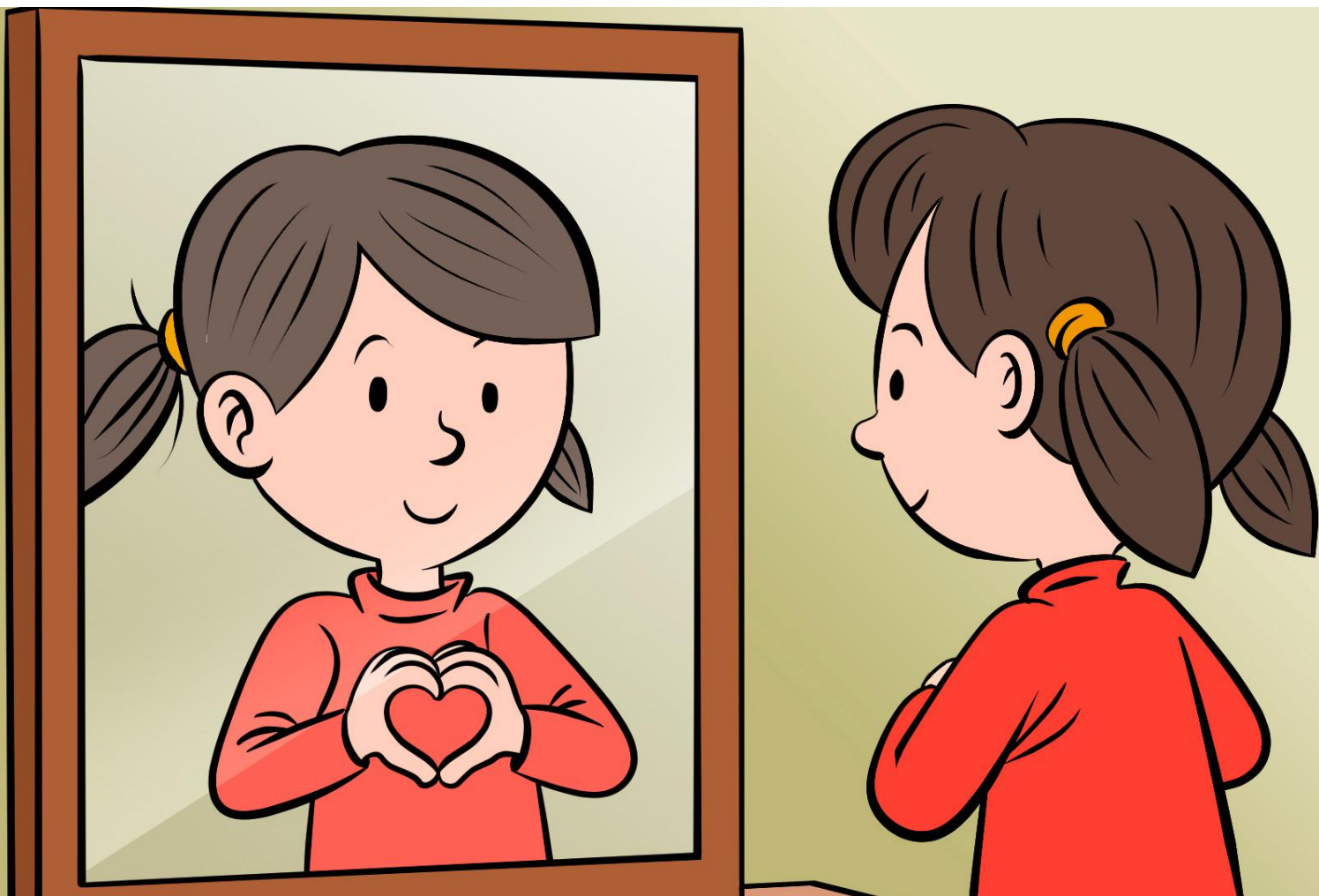


### Desenvolupament

Els alumnes preparen una espècie de diari personal del qual són els protagonistes principals: enganxen fotografies d'ells mateixos amb diferents edats i descriuen les seves qualitats a mesura que han anat creixent.

Escriuen sense vergonya sobre el que més els agrada d'ells mateixos, tant del seu aspecte físic com del seu caràcter, les seves aficions, etc.

Després s'intercanvien els "diaris" els uns amb els altres, i escriuen coses positives i maques sobre la resta dels companys.



### Més

A classe, quan tinguin una mica de temps, que s'entretinguin de manera individual i gaudeixin d'ells mateixos sense necessitat de ningú més: llegint un llibre, fent un puzle, dibuixant, escoltant música... Jugar i compartir amb els nostres amics és fantàstic, però també cal aprendre i gaudir de la seva pròpia presència.



### A casa

Completen el diari amb informació de la seva família, escrivint les coses que més els agradin dels nostres pares, dels seus germans, dels seus avis... Parlen dels complexos i les inseguretats de cadascun o d'allò de què se senten més orgullosos. Després decoren el seu diari amb idees de *bookscraping*. També poden fer un àlbum digital utilitzant Canva, que ofereix una gran varietat de [plantilles gratuïtes](#).



# Escolto atentament el que em diu el meu cos



## Objectiu

Desconnectar d'una manera conscient i per un temps determinat de l'ús de pantalles, ja siguin tauletes, mòbils o ordinadors.

Concentrar-se en el que fan i senten, ser presents, per reconèixer com estem realment físicament (son, gana, nerviosisme, cansament) i mentalment (tristesa, alegria, enuig).



## Idees clau

Aturar-se, parar atenció, ser presents, recuperar la concentració en ells mateixos, en com se senten i en quines coses els ve de gust fer i quines no.



## Recursos

Roba còmoda com ara xandall o leggings elàstics; estoretes o matalassos per estirar-se; música de diferents estils que representi

diferents estats d'ànim.

## Desenvolupament



A classe d'educació física es posa música amb diferents ritmes, des de música clàssica o ballet fins a salsa o rock.

Cada nen o nena podrà moure's a la seva voluntat per l'aula, córrer, saltar, estirar-se, estirar-se a terra...

Cada fragment tindrà només uns 20 segons i, en aturar-se, ells també ho faran.

Serà el moment de prendre consciència de quina emoció els ha evocat, si el seu cor o respiració s'han accelerat, si els fa feliços aquest moviment, si tenen fred o calor, si estan activats o decaiguts... també s'aturaran per "escoltar" les mans, els peus, les cames, els braços, l'abdomen, el coll, per prendre consciència del seu cos,





els seus pensaments, els seus sentiments...

Hi ha massa moments en el dia en què no estem presents, no parem atenció al que el nostre cos ens diu: estem fatigats? Tenim son? Tenim gana? És bo això que bevem o mengem? Estem tensos o relaxats?

En acabar l'exercici s'aturaran una estona final per intentar deixar la ment en blanc per un moment. Si hi passa algun pensament l'"atraparan" i es preguntaran per què han pensat això, si això els preocupa o els atrau i com se senten després de la sessió.



### Més

Dibuixen o escriuen en un paper com s'han sentit en alguns moments de l'activitat o el moment favorit, la seva millor sensació física i mental o la que representava millor el seu estat d'ànim d'avui.



### A casa

S'instaura l'"hora de desconnexió" per a cada dia, ja sigui durant el sopar o l'estona de després.

Aquest moment l'aprofitaran per parlar sobre com van les coses a l'escola, a la feina, si estan cansats, si se senten pressionats o emocionats per alguna cosa que faran, com els fan sentir els amics, etcètera.

Es tracta de reflexionar realment sobre com se senten, no de cobrir l'expedient amb un bé o un malament, sense més.



## Quan em sento sol i trist



### Objectiu

Encara que en l'actualitat la tecnologia ens permet estar sempre connectats, en el dia a dia sempre hi ha moments en què ens sentim sols i algunes vegades també tristos.

Aquests sentiments formen part de la vida, només cal aprendre a gestionar-los perquè no s'allarguin en el temps ni generin pensaments negatius o intrusius que boicotegin l'acció o els moments bons.



### Idees clau

Entendre com se senten, acceptar-ho i tenir les eines suficients per transformar el seu estat d'ànim.



### Recursos

Cronòmetres o rellotges de sorra; taules i cadires.

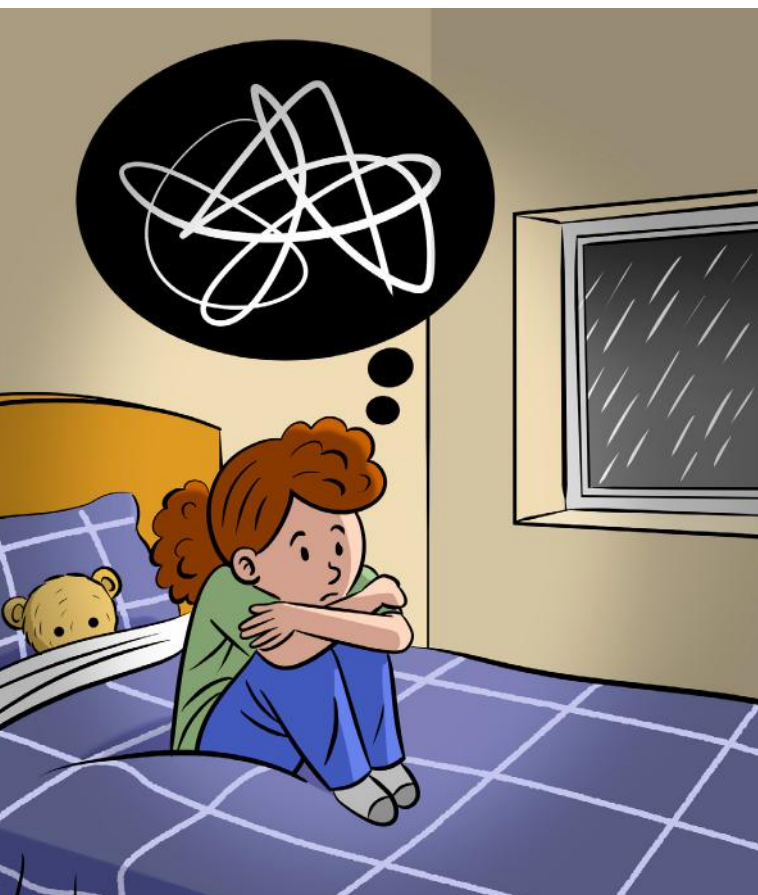


### Desenvolupament

S'organitza una teràpia de grup: un alumne s'asseu davant d'un altre i tenen dos minuts cadascun per explicar quan va ser la darrera vegada que es van sentir sols i per què, i la darrera vegada que es van sentir tristos, i el motiu.

Un cop transcorreguts els dos minuts, canvien de parella i tornen a fer-se les mateixes preguntes, així coneixeran per quines causes els seus companys i companyes se senten sols o tristos.

Segur que molts hi coincideixen, encara que també hi pot haver raons diferents o formes d'enfocar els problemes diferents o fins i tot donar-los la volta per estar millor.



### A casa

En família expliquen les diferents ocasions en què s'han sentit sols o tristos i com van aconseguir deixar de sentir-se així.

En la majoria d'ocasions, descobriran que si es volen deixar de sentir solos o tristos és tan senzill com demanar ajuda als altres: a la família, els amics o altres persones que són "vitamina" per a ells perquè els fan veure les coses amb una altra llum.



### Més

És fonamental entendre que el que senten no és únic, sinó compartit amb la resta de persones que els envolten, pel simple fet de ser humans.

Així, tant poden deixar-se acompanyar, com apropar-se als altres quan se senten d'aquesta manera, perquè compartir un sentiment ens fa ser empàtics, saber què se sent i com ajudar.

Poden pensar en persones que poden sentir-se soles, com ara persones grans o malalts, i veure com els nens poden ser una gran ajuda en aquests casos, només estant al seu costat. Podeu analitzar aquestes experiències.



## Això és privat



### Objectiu

Amb la tecnologia i les xarxes socials és més fàcil que mai compartir informació. Malgrat això, no significa que s'hagi de fer... encara que sigui una cosa comuna. La privacitat és un dret i ha de ser respectada: el seu cos, les seves expressions afectives (abraçades, petons) i amb qui volen compartir-la.



### Idees clau

Concepte d'intimitat i privacitat, relacionat amb el respecte a l'altre i a un mateix. Diferència entre allò públic i allò privat; comprendre l'abast de la petjada que deixen a internet i la seva capacitat expansiva, tant en l'espai (a qualsevol part del món) com en el temps (durant anys).

Cada persona té dret a decidir si vol compartir o no la seva imatge i la seva privacitat, no es pot forçar.



### Recursos

Pissarra digital, auditori, rètols per anunciar l'esdeveniment, etc.



### Desenvolupament

El 28 de gener se celebra el Dia de la Protecció de Dades, el 2 de gener és el Dia de les Persones Introvertides, i el 21 de gener el Dia de l'Abraçada. Aprofiteu aquestes dates (o qualsevol altra de pertinent) per generar un gran debat amb els alumnes de tots els cursos per parlar de privacitat i d'intimitat.

Disposeu d'un paper gran d'embalar al vestíbul en què podran escriure o enganxar dibuixos o folis amb frases per contestar:

- Què és privat per a mi?
- Votació: t'agrada haver de fer petons als teus familiars o als amics dels teus pares?





- Què podem i què no podem compartir a internet?

També hi haurà un espai per a un decàleg de normes que caldrà complir per estar protegits.

Per preparar aquestes frases en cada classe, segons el nivell, es podrà comentar per què hi ha lleis que protegeixen les dades de les persones. Què passaria si qualsevol les tingués? Com les aconseguen? Com es poden protegir?

Finalment, aportaran idees per al decàleg del mural.



### Més

A classe miren [aquest vídeo](#) de la campanya #NoSiguisEstrella.

- Ells tampoc volen ser estrelles?
- Els sembla bé que les persones que no els coneixen sàpiguen coses de les seves vides?
- On es posen els límits?
- Hi hauria d'haver unes normes més dures?



### A casa

De vegades els adults fan fotos, comparteixen informació i imatges i vídeos dels seus fills o parlen amb altres pares dels seus defectes i les seves virtuts, sense demanar-los permís.

A casa es parla de com se senten quan les famílies fan això: si no els agrada, cal expressar-ho i veure com ho poden fer per demanar permís i així respectar el dret a la intimitat i a la privacitat.

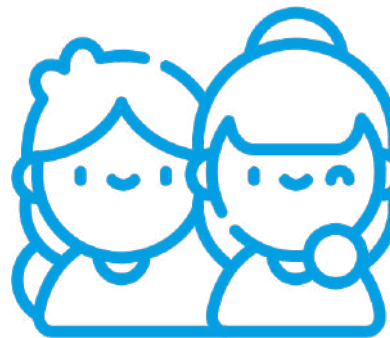
# Bloc 2

Moments  
per compartir  
la vida



# Bloc 2

## Moments per compartir la vida



El respecte és la clau perquè les relacions funcionin, ja sigui a casa, a l'aula amb els companys, a l'escala amb els veïns, al barri o la ciutat, o fins i tot amb el medi ambient. Ser humà és relacionar-se amb els altres i caminar junts amb respecte. Respectar-nos és conviure millor, i això val per a la classe, al pati, a casa o en els entorns virtuals. Respectant demostrem que valorem l'altre, sigui on sigui, tal com volem que ens valorin a nosaltres.

El respecte, el fet de cuidar els uns dels altres, no fer-nos mal només perquè podem, és la base de les relacions humanes. Per garantir que ens respectem, creem normes i regles que valen per a tots. Aquestes normes ens permeten circular pels carrers sense sortir-ne ferits, repartir les tasques perquè tots tinguem temps de ser feliços, i assegurar

que la violència no sigui el nostre llenguatge. Quan soc amb els altres, mostro la millor part de mi i gaudeixo d'aquesta experiència increïble.

També hi ha normes de respecte quan som al món digital: encara que no ens coneguin, encara que siguem anònims, tots els que som allà som persones i tenim sentiments.

Amb la tecnologia, a més de coses bones, han aparegut maneres de fer mal des de la xarxa als qui són més vulnerables. Per exemple, encara que internet sigui un lloc on trobar tot tipus d'informació ràpidament, també hi podem trobar moltes mentides i continguts que poden ferir la nostra sensibilitat.

## Bloc 2

# Moments per compartir la vida



Encara estem aprenent sobre el món, i si ens mostren que les relacions han de ser violentes, que la sexualitat és agressiva o fa mal a les dones o als qui són diferents, és això el que volem aprendre?

També hi ha qui fa mal ocultant-se, fent-se passar per un altre, insultant o ferint només pel plaer de fer mal, creient que podrà fer-ho sense cap conseqüència.

Relacionar-se a la web no hauria de ser diferent de com ho fem al món real, és a dir, amb respecte. Però com que no sempre és així, hem de tenir eines per exigir-ho i per denunciar els que se salten les normes. I guardar molt bé la "netiqueta", o sigui, el protocol en les pàgines i xarxes socials.

No és difícil, és qüestió d'educació, de tractar els altres com vols que et tractin a tu. No tot es pot dir ni mostrar, sobretot perquè la petjada digital és molt profunda i una foto o una frase terrible poden mantenir-se molt de temps actives.

Si ens permetem la violència i l'odi en el nostre dia a dia, tampoc hi haurien de ser en la nostra vida digital. Si respectem la intimitat i la privacitat a les nostres llars, també hem de fer-ho a internet.

Els nens i les nenes saben navegar, però per edat, encara no saben viure, així que són més vulnerables i les persones més desatencives poden enganyar-los i fer-los passar molt males estones. Així que, igual que en sortir al carrer, caldrà tenir la mateixa protecció en entrar en l'espai digital.





## A la caça de l'influencer



### Objectiu

Aprende a respectar l'opinió de l'altre; cada persona té diferents maneres de pensar i diferents punts de vista sobre un mateix tema. Cal saber escoltar l'altre, però també tenir pensament crític, estar convençut del que defensem i fer-ho amb assertivitat, sense violència.



### Idees clau

No hi ha una única veritat, ja que com a individus que som, cadascun té la seva manera de pensar, els seus gustos i la seva forma d'entendre la vida. Les posicions extremes no solen ser sostenibles. Odiar o idolatrar són formes poc empàtiques d'ignorar els drets dels altres.

### Recursos

Ordinador o pissarres digitals; folis, llapis, bolígrafs, colors, etc.



### Desenvolupament

A classe de Tutoria, parlem sobre els *influencers* de les xarxes socials que marquen tendències i formes de pensar i consumir mitjançant seves opinions.

Els nens i les nenes aporten els noms d'aquells que coneixen (poden preparar-ho d'un dia per l'altre) a xarxes o a Youtube i també què fan o de què opinen.

A classe s'entrarà als seus canals o perfils i es preguntarà als nens:

1. Creus que opinen lliurement o que se'ls paga per això?
2. Estan d'acord amb les seves opinions?
3. Han dit coses sensates o ximpleries sense cap base?
4. Si no tenien opinió d'aquest



tema... aquesta persona ha fet que en tinguin una?

5. Buscaran més informació sobre aquest tema o altres opinions, o es conformen amb aquesta visió?
6. Han llegit els comentaris i, si és així, creuen que són només de fans o també de persones que opinen de manera diferent?
7. Saben el que és un fan i el que és un *hater* (odi)?
8. Què pensen del fet que els deixin comentaris d'admiradors i comentaris ofensius?



### Més

Poden fer que aixequin un full de color vermell si creuen que "han passat la ratlla" en algun moment. També poden tenir papers que vagin del negre al blanc passant pel gris fosc i gris clar per dir quant els aplaudeixen o no.

Entren a les [pàgines](#) d'alguns dels nens i joves "*influencers*" més populars. Ens interessa el que expliquen? Per què creuen que són tan populars? Són respectuosos?



### A casa

Preguntar si algú té un referent com a *influencer*, ja sigui del món dels mitjans de comunicació, les xarxes, alguna *celebrity*...

Si és així, pensen que algun cop aquestes persones han pogut modificar la seva forma d'actuar o comportar-se de manera conscient o inconscient?





# Polseres de l'amistat



## Objectiu

Ajudar els nens i les nens a comprendre la diferència entre els amics vertaders i els coneguts, en un moment en què les xarxes socials ens fan creure que una persona pot tenir milers d'amics i seguidors.

Reflexionar sobre el concepte de popularitat, fomentant les connexions significatives.

Transmetre la injustícia que algunes celebritats "immerescudes" tinguin fama quan hauria d'estar vinculada a fites excepcionals i beneficis per a la societat, com els de científics, enginyers i persones que salven vides, per enfortir el nostre sistema de valors.

## Idees clau



Distingir entre amics vertaders i coneguts. Reflexionar sobre com la popularitat en xarxes socials pot ser enganyosa, fugaç, poc consistent, no sempre relacionada amb el fet de ser bo o savi o aportar a la societat coses positives per a tothom. Valorar les relacions personals profundes.

## Recursos



Fils de colors, boletes variades, tisores, targetes amb rols assignats, una pissarra o rètol per escriure-hi les reflexions finals i, opcionalment, música de fons.

## Desenvolupament



Després de parlar breument sobre les diferències entre amics vertaders i coneguts, es proposarà un taller de polseres de l'amistat que simbolitzin aquestes relacions.

En una primera fase, anomenada "Xarxa de Coneguts", els nens



participen en una dinàmica ràpida en què durant 5 minuts es mouen per l'aula per fer preguntes superficials a diversos companys amb els quals no solen relacionar-se.

Cada nen crea una polsera ràpida per a un company a l'atzar, utilitzant materials bàsics i sense gaire informació sobre els gustos del destinatari (per exemple, cords i una sola boleta).

En la segona fase, "Amistats Vertaderes", els nens trien els seus millors amics i dediquen temps a crear polseres de l'amistat més elaborades.

Durant aquest procés, parlen i comparteixen històries, incorporant-hi boletes específiques que representen qualitats com la confiança i la lleialtat, basades en el que saben dels seus amics vertaders.

S'intenta que tots els nens i nenes tinguin una polsera o diverses. Es



pot limitar el nombre de polseres rebudes per evitar comparacions o permetre'l per valorar aquesta "popularitat". També s'atendrà els que n'hagin rebut poques i quin són els seus sentiments al respecte.

Si se senten aïllades donarem l'oportunitat que tota la classe els regali una polsera extra per compensar-los i animar-los.



### Més

Es poden fer més rondes de creació de polseres o fer polseres temàtiques per valorar una qualitat determinada, atorgant-la als qui creguin que la tenen, siguin o no amics propers.

També poden acompanyar les polseres amb targetes d'agraïment i una llista de qualitats o el significat dels colors i les boletes triades especialment per a aquesta persona.



### A casa

Els nens i les nenes poden portar un diari sobre els seus amics vertaders i parlar amb els seus pares i germans o germanes sobre les seves experiències en l'activitat de les polseres i reflexionar sobre les seves pròpies xarxes d'amics i coneguts.

A més, se'ls pot animar a investigar i compartir en família les diferents formes de polseres de l'amistat en diverses cultures, confeccionant polseres especials per a la família.

Si tenen dubtes sobre les seves pròpies qualitats per merèixer amistat, reconeixement o popularitat, poden fer el Test de Rosenberg, un dels tests més populars per mesurar l'autoestima en nens, nenes i adolescents.







## Coses que és millor dir-les a la cara



### Objectiu

En una època en què internet, les xarxes socials i les aplicacions de missatgeria acaparen gran part de la comunicació entre les persones, és més important que mai no deixar enrere la comunicació personal i presencial. Cal ser sempre capaços d'explicar i dir a la cara a la nostra família, amics, professors, etc., el que pensem i sentim.



### Idees clau

Comunicació verbal, habilitats socials, assertivitat. Honestedat.



### Recursos

Instruments de música, un micròfon i un mòbil per gravar l'actuació.



### Desenvolupament

A la classe de Tutoria o de Música escriuen entre tots la lletra d'una cançó que parli sobre com resoldre els problemes o conflictes que de vegades es generen a classe o al pati, o simplement expliquem com ens sentim o què pensem, sense pantalles pel mig. Cara a cara, sense més intermediaris.

Després, cada alumne o alumna pot cantar o rapejar una estrofa de la cançó, sempre mirant als ulls de la resta dels seus companys.

També es pot gesticular, ballar, saltar, etc. El seu cos també parla molt de com són i de com se senten.



### Més

Amés de la cançó, també s'organitzen dinàmiques de *role-play* o interpretació que cal resoldre parlant i expressant la seva opinió verbalment: problemes, conflictes, reptes, etc.

Tots s'escolten i es respecten totes les opinions.



### A casa

Es parla de l'assertivitat, l'habilitat que permet expressar sentiments, opinions i pensaments, en el moment oportú, de la manera adequada, i sempre respectant els altres.

De vegades fa vergonya expressar la nostra opinió en públic, però és important que tots siguem capaços de fer-ho.



# Connexió perduda!



## Objectiu

Que els nens entenguin que l'ús excessiu del telèfon mòbil pot tallar la comunicació real amb altres persones i allunyar-los de la família o fins i tot dels amics.

L'aïllament que provoquen els mòbils no és cosa de riure, però podem treure-li ferro al tema convertint les situacions deshumanitzades en paròdies sobre les quals podem actuar i corregir.



## Idees clau

Entendre com l'ús constant de mòbils pot afectar negativament la qualitat de les interaccions personals, familiars i socials. S'emfatitza en la importància d'estar presents i escoltar-se mútuament en diferents contextos.



## Recursos

Roba per disfressar-se, accessoris de teatre, escenari. Pissarra o rètol per escriure-hi reflexions finals.



## Desenvolupament

L'activitat consisteix en un petit taller de teatre per grups sobre la connexió i desconexió entre les persones. En primer lloc, s'explicarà com és d'important comunicar-se i passar temps de qualitat en família i com l'ús excessiu de dispositius mòbils pot portar a desconectar-nos de les persones que són a prop.

Es faran grups de 2 a 4 persones i es repartiran alguns escenaris, com ara:

- Un sopar familiar en un restaurant en què tots estan absorts en els seus mòbils.
- Un sopar romàntic en què la parella no es parla ni es mira.
- Un trajecte en cotxe en què els passatgers estan cadascú amb el seu propi món digital.



- Un parc de diversions en què els amics ignoren les atraccions perquè estan amb els seus dispositius.
- Un dia de camp en què ningú para atenció a l'entorn natural perquè estan ocupats amb els seus mòbils.

Els nens desenvolupen l'escena exagerant els gestos i les accions per fer-la divertida però reveladora.

En qualsevol moment de la representació, el professor pot dir "Connexió perduda!" i tots els participants han de reaccionar i canviar la seva activitat, deixant els seus mòbils imaginaris i començant una nova interacció de reconexió. Per exemple:

- Al restaurant, tots podrien començar a comentar el menjar i compartir anècdotes.
- Al sopar romàntic, la parella podria començar a mirar-se als ulls i dir coses maques.
- Al cotxe, el passatgers podrien començar a cantar una cançó plegats.
- Al parc de diversions, els amics podrien decidir pujar a una atracció i gaudir-ne junts.
- En el dia de camp, la família podria començar a jugar a un joc a l'aire lliure o explorar la natura.



### A casa

Poden portar un diari una setmana en què registren les ocasions en què ells mateixos o les seves famílies utilitzen els dispositius mòbils en presència d'altres.

Poden acordar amb els seus germans o familiars una paraula o un senyal (aixecar la mà) per advertir que s'està perdent la connexió, igual que en el joc.

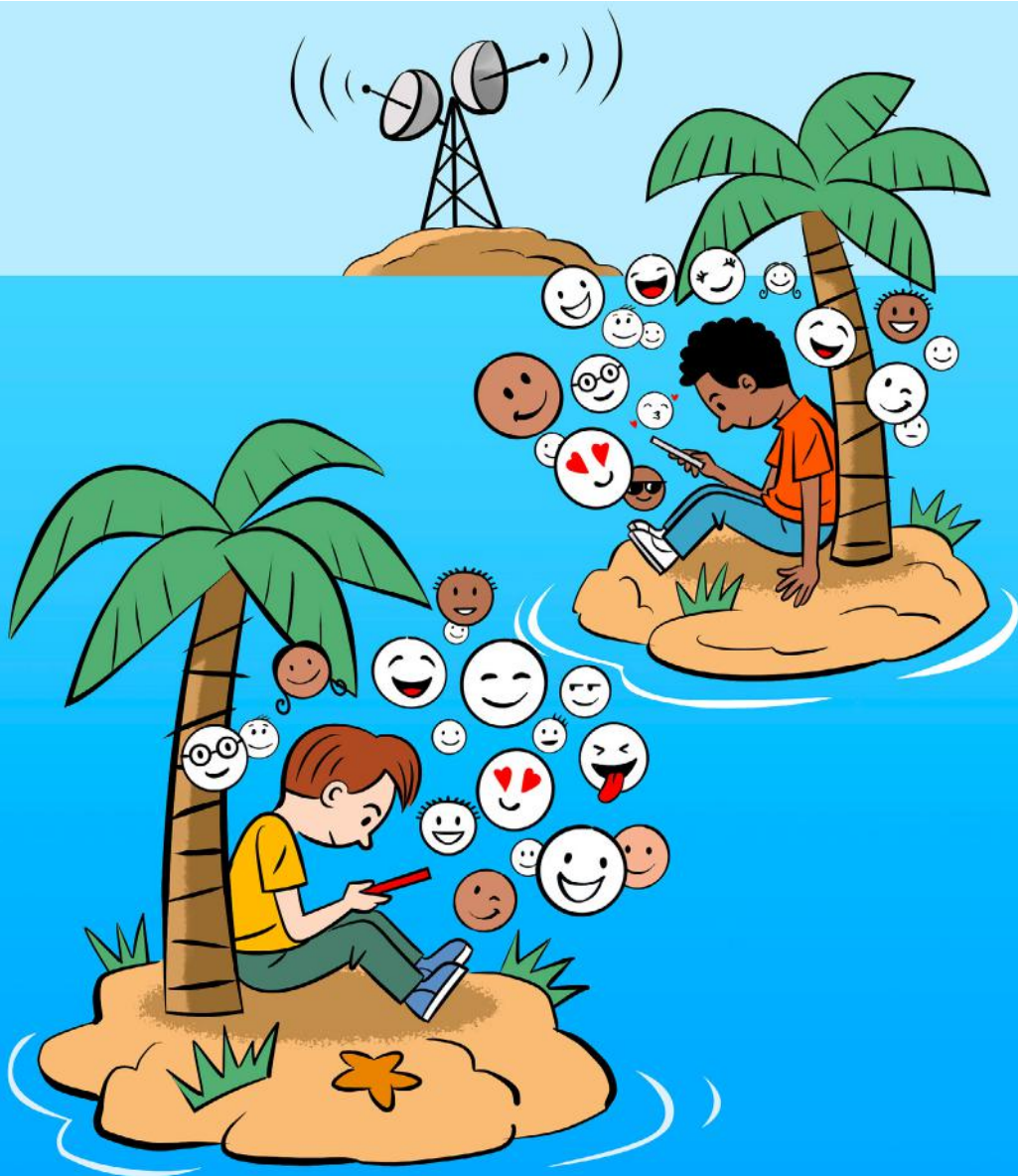
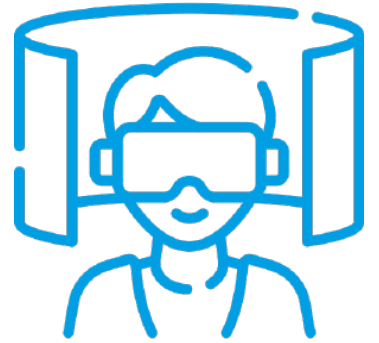
Junts poden mirar el reportatge de Catherine L'Ecuyer, autora del llibre [\*Educar en el asombro\*](#), que explica per què les pantalles perjudiquen l'atenció.

### Més

Es poden fer més rondes de *role-playing* amb diferents escenaris, com una festa d'aniversari o una excursió familiar, per explorar com canvien les dinàmiques de comunicació en diferents entorns.

# Bloc 3

Viure entre  
el món real  
i el virtual



# Bloc 3

## Viure entre el món real i el virtual



Surten del cotxe, berenen, van al parc i després, de seguida que arriben a casa... encenen l'ordinador, la plataforma de videojocs, la tauleta o el telèfon mòbil, si en tenen. És com entrar per una finestra màgica a un altre món intens, diferent, on de vegades fins i tot es troben amb amics i comparteixen la partida, una xerrada, acudits, imatges... com no els ha d'agradar? És el lloc on es couen les coses interessants, els rècords, les modes, les tafaneries, les confidències, fins i tot...

I tot el que hi ha al voltant (la seva habitació, casa seva, la seva família) desapareix per viure aquesta vida secreta que el món virtual els ofereix.

Ja fa bastants anys, quan començaven a veure's pel·lícules de superherois, es deia

que alguns nens van creure que els superpoders existien de debò i alguns van arribar a tenir greus accidents perquè van pensar que saltant al buit podrien volar.

De vegades les fronteres entre allò real i allò imaginari són molt fràgils, sobretot quan s'és petit i innocent. Segur que als nostres nens i nenes no els passaria una cosa així, però potser sí que poden arribar a confondre's amb persones que coneixen el món virtual i no són el que emblava que són. O amb jocs que diuen ser molt simples i al final utilitzen les seves dades o les seves fotos per a assumptes poc clars.

## Bloc 3

# Viure entre el món real i el virtual



Per què no hi haurien de confiar? Doncs perquè, igual que en el món real no s'han de refiar de qui no coneixen, tampoc han de fer-ho en el digital. I ja no diguem mostrar

la seva vida o la dels altres, en paraules o en imatges, perquè internet i les xarxes socials són un escenari públic on poden quedar exposats.

Els nens i les nenes tenen una intuïció innata per moure's entre el món real i el virtual, però sovint això deixa la realitat en desavantatge perquè no l'aprecien.

Els proposem que, per una vegada, busquin aquest món vibrant i apassionant fora de les pantalles. Hi ha moltíssims llocs en què trobaran altres nens i nenes i les seves famílies, on poder córrer, jugar i aprendre, que és el que toca ara. I també participar-hi però de manera segura: opinar, parlar, xerrar, comentar... amb aquells que els respecten i els poden ajudar a estendre tanta informació que arribi a raig i sense explicació.

És molt important sentir-se part del món i ajudes a planificar com vols que sigui el seu futur: solidari o insolidari? Violent o pacífic? Natural o artificial?

Perquè la tecnologia sigui usada de manera positiva no podem deixar que ho faci tot per nosaltres. No podem deixar d'esforçar-nos-hi. Que no escrigui o llegeixi per tu, que no et faci els deures, perquè així no maduraràs, no aprendràs.

Si tot els ho donen fet... en què es converteixen? Per descomptat, no en aquest ésser únic i valuós que són i que tant tenen per oferir... Créixer, evolucionar, imaginar, crear i expressar sentiments et fa humana, única i diferent de les màquines, i això és realment meravellós.





## Dia Internacional d'Internet, pel respecte *online*



### Objectiu

El dia 17 de maig se celebra el Dia Internacional d'Internet. Aprendre i respectar les regles elementals de comportament a Internet, ja sigui quan es fa servir el correu electrònic, les aplicacions de missatgeria com Whatsapp oi Snapchat, o les xarxes socials.



### Idees clau

En el món virtual, malgrat que de vegades pensem que les pantalles i l'anonimat ens protegeixen, cal respectar sempre les normes de comportament.



### Recursos

Pissarra digital o protector; saló d'actes; rètols i fulls volants fets a mà

per anunciar l'esdeveniment. Xapes per regalar als assistents.



### Desenvolupament

Igual que a la vida real hi ha unes normes de comportament que tots coneixem i respectem perquè la convivència sigui al més agradable possible, en el món digital també hi ha unes pautes similars que es coneixen com a netiqueta.

De entre tots els pares, familiars i professors, es busca alguna persona vinculada a aquest sector que pugui fer una xerrada sobre aquesta temàtica. Se la convida perquè vingui un dia a l'escola i que ens parli de les normes més importants de la netiqueta.





### Més

Entre tots els alumnes de l'escola es confecciona un protocol de netiqueta propi amb la informació obtinguda de la xerrada, els pares i les experiències, i, per descomptat, el sentit comú de tots els alumnes.



### A casa

Els pares, germans o familiars grans segur que són usuaris d'internet, aplicacions de missatgeria i xarxes socials.

Se'ls demana que comparteixin quines són les seves regles principals de netiqueta i si en alguna ocasió han tingut algun conflicte a internet per la manca d'educació o agressivitat virtual.



## Ulleres màgiques: protegint el meu món digital



### Objectiu

Mostrar als nens i nenes els principals perills d'internet, especialment l'exposició a pàgines de pornografia i altres continguts inapropiats. Se cerca promoure la consciència sobre la importància de protegir la seva salut emocional i mental mentre naveguen en línia.



### Idees clau

Aprendre a identificar i evitar continguts perjudicials a internet utilitzant una metàfora visual d'"ulleres de protecció digital".

Es fomentarà una discussió oberta sobre els efectes negatius de la informació falsa, la pornografia i els models inapropiats de comportament en el món digital.



### Recursos

Cartolina o paper amb plantilla d'ulleres, muntures antigues que ja no serveixin o de broma o disfressa,

marcadors, adhesius i altres materials de decoració, papers de cel·lofana de colors diferents per simular filtres en les ulleres, cordill o cinta per penjar-se-les, targetes o cartells amb paraules clau i exemples d'eines de control parental per mostrar.



### Desenvolupament

Iniciarem l'activitat exposant alguna de les coses que ofereix internet i de les quals han de protegir-se, pel fet de no ser apropiades per als nens i nenes.

Simularem la creació d'unes ulleres màgiques amb filtres de colors que caldrà posar-se quan detectin continguts inadequats.

Aquests continguts, en forma de rètols, es disposaran per l'aula, a ull nu o amagats pel professor perquè els trobin "casualment" en diferents espais i poden reaccionar immediatament i posar-se les ulleres.



Així, cada nen o nena fabricarà les seves pròpies ulleres pintant i acolorint al seu gust i triant el color que posarà com a filtre.

Un cop fetes iniciaran el recorregut per la classe, el passadís o l'escola, on aniran descobrint els cartells, barrejant temes "bons" i "dolents" i, segons creguin que són, es posaran les ulleres o no: fòrum de videojocs amb àlies, missatgeria instantània, publicitat enganyosa, anuncis brossa, notícia escandalosa, falsa, pop-up amb vídeo violent, pàgina de pornografia, etc.

Com a exemples positius: cerca en enciclopèdia digital, fotos de paisatges, notícies en un diari digital...

Al final de l'activitat discutiran com s'han sentit, si seria millor portar sempre posades les ulleres o no, i com es tradueixen aquestes ulleres en el món d'internet.

Es fomentarà parlar directament de les seves preocupacions i els temes "difícils" tant amb els docents com amb les famílies.

### Més

Es podrien crear historietes o petits vídeos educatius sobre la importància de la [navegació segura a internet](#) i els efectes negatius dels continguts inapropiats, per compartir amb altres classes o en una exposició escolar.

També poden entrar a mirar continguts de nens i nenes en xarxes socials i comentar què els sembla que persones de qualsevol lloc del món, com ells, puguin entrar i veure les seves vides i fins i tot [tenir-los localitzats fàcilment](#).



### A casa

Parlar amb les seves famílies sobre els temes tractats en l'activitat i revisar junts les regles d'ús d'internet i les configuracions de control parental en els seus dispositius.

Això reforça la importància de comunicar qualsevol experiència incòmoda o inapropiada en línia i proporciona orientació sobre com mantenir-se segurs mentre es navega per internet.



## La vida és un vídeojoc / *Life is a videogame*



### Objectiu

Ensenyar els nens i nenes a equilibrar el temps que passen entre el món real i el virtual utilitzant el tema dels videojocs per fer l'activitat divertida i atractiva.

Comprendre com la tecnologia pot influir en la seva percepció de la realitat. Valorar les seves experiències en el món físic i aprendre un nou vocabulari i frases en anglès relacionades amb els videojocs i amb la vida quotidiana.



### Idees clau

Moderar l'ús de la tecnologia i gaudir vivint les experiències reals. Si la vida fos un vídeojoc, estaria plena d'etapes i objectius per aconseguir, que també pot ser molt gratificant guanyar.



### Recursos

Carnets de participant, targetes de missions i assoliments, estrelles adhesives platejades i daurades,

diccionari d'anglès, petits premis o stickers per recompensar assoliments.



### Desenvolupament

La vida pot ser igual de divertida o més que un vídeojoc. Es tracta de gamificar-la (convertir-la en joc) per sentir la mateixa eufòria que senten en el món virtual, però sense que ningú els substitueixi en l'esforç ni en l'aprenentatge.

S'introduiran missions en la vida quotidiana, adaptades a cada nen o nena, i, si és possible, amb la complicitat de les famílies (a partir de la reunió inicial de curs, per exemple). Si aquestes missions es compleixen es premiaran amb medalles, pujades de punts i qualsevol tipus de recompensa que pactem. Cadacopques s'aconsegueixi la missió s'aconseguirà un *level up* (pujada de nivell) o un *achievement* (assoliment) i estrelles en el seu carnet global.



Hi haurà dos tipus de missions: Missions del Món Real i Missions del Món Virtual.

Podem descriure cada missió en espanyol i en anglès. Per exemple:

- *Real Life Mission: "Help your family (e.g., set the table for dinner).* Missió del món real: ajuda la teva família (per exemple, para la taula per sopar).
- *Virtual Mission: "Explore Safely" (e.g., spend 30 minutes playing an educational game).* Missió virtual: explora de manera segura (per exemple, jugar 30 minuts a un joc educatiu).

Aquestes missions podran durar tota la setmana, i les de la llar hauran de ser firmades per tota la família. Cada 5 estrelles, els nens i les nenes puguen de nivell i reben títols especials en anglès com *"Super Helper"* o *"Safe Explorer"*, a més d'una recompensa.

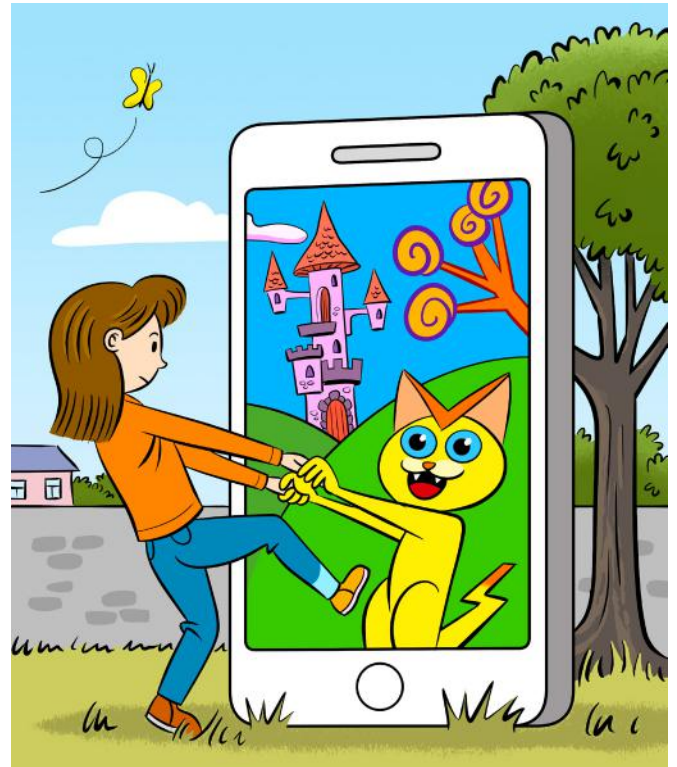
L'últim dia de l'activitat es tanca amb una reflexió final sobre les seves experiències sobre les missions i escriuen una frase a la pissarra o en un tauler sobre com equilibrar l'ús de la tecnologia valorant les relacions i experiències en el món real, que són molt més emocionants i gratificants que les del món virtual.



### Més

Per fer l'activitat més dinàmica, es poden introduir esdeveniments especials a classe en què els nens han de completar missions en equip. Per exemple, un esdeveniment pot ser *"Clean Up Challenge"*, en què tots han de netejar l'aula plegats, o *"Language Quest"*, en què han d'aprendre i fer servir deu noves paraules en anglès.

Si hi ha temps addicional, es pot organitzar un Torneig d'Assoliments en què competeixin per veure qui pot



completar més missions del món real en un sol dia. També poden dissenyar les seves pròpies missions en anglès per compartir amb els seus companys.



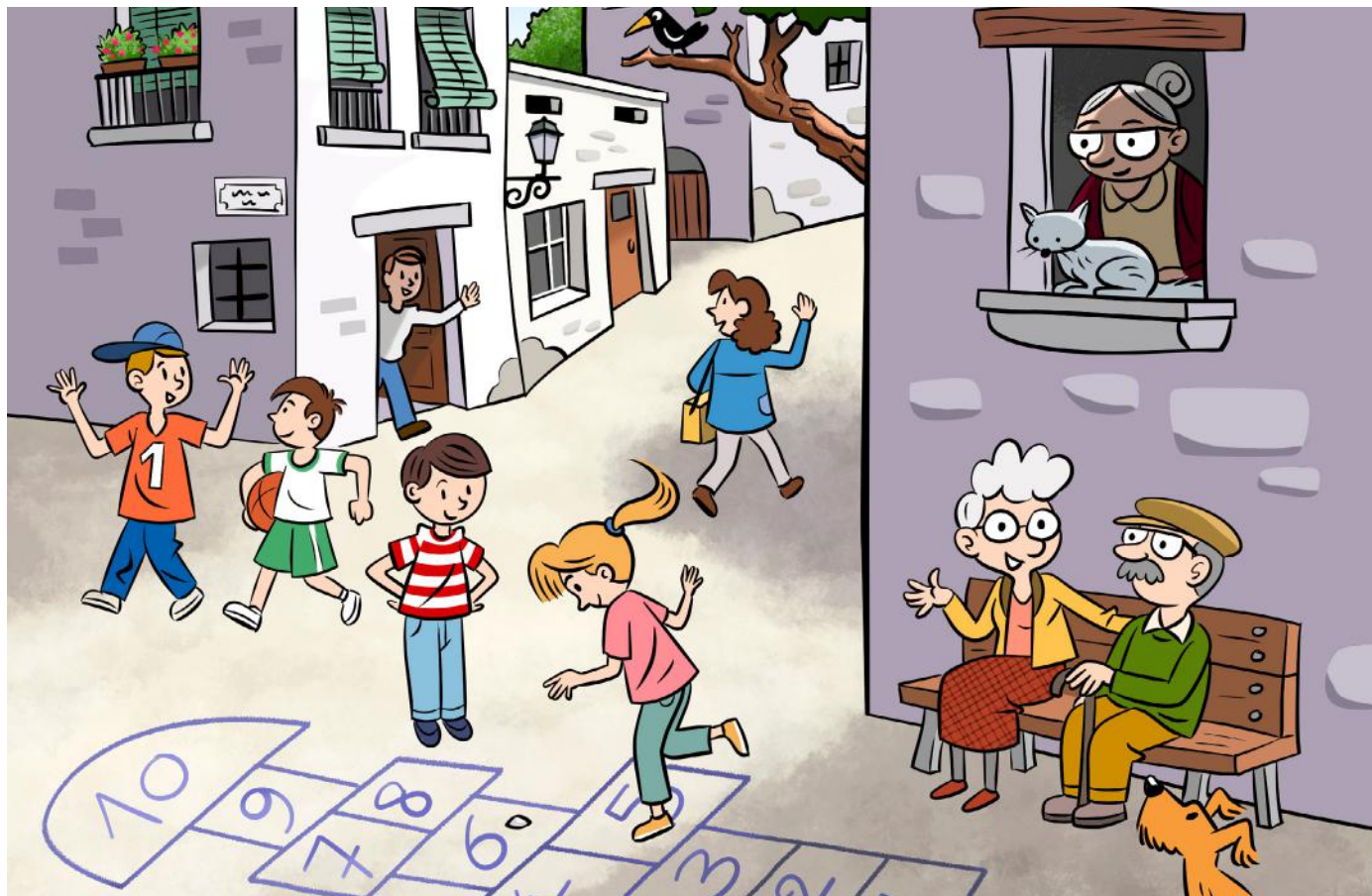
### A casa

És part de l'activitat que els nens i nenes portin a terme allí les seves missions i aconseguixin assoliments que firmarà la família quan els completin.

Tots a casa poden ajudar a crear noves missions del món real i virtual i recompensar els seus fills i filles quan les completin, incloent-hi activitats familiars que també poden convertir-se en missions col·lectives emocionants. Poden aprofitar per establir unes normes i horaris per utilitzar els videojocs, recordant els efectes negatius si es fan servir en excés.



## Visca el nostre estil de vida mediterrani!



### Objectiu

Valorar l'estil de vida mediterrani, destacant com el clima suau permet que les persones passin més temps a l'aire lliure, compartint xerrades, jocs i experiències, en lloc d'aïllar-se amb dispositius mòbils o videojocs.

Es busca que els nens i les nenes compreguin i celebrin els avantatges de la vida a l'aire lliure i en comunitat, moments tan importants que fins i tot es reivindica que siguin Patrimoni de la Humanitat.



### Idees clau

Entendre el valor de socialitzar, d'estar a l'aire lliure, de gaudir de la natura i de l'activitat física, a més de la dieta mediterrània. Gaudir de l'exterior amb els amics i amigues en comptes d'estar aïllat per la tecnologia. Aprendre a expressar-se i reivindicar

els seus drets de manera no violenta, creativa i divertida.



### Recursos

Cartolines, marcadors, pancartes, tambors, panderetes, cintes de colors, altaveus portàtils, disfresses i accessoris relacionats amb la cultura mediterrània (gorres, ventalls, etc.), o material per preparar un berenar saludable (fruites, verdures, fruita seca).



### Desenvolupament

Iniciem l'activitat amb una explicació del que és l'estil de vida mediterrani i com el clima i els costums culturals fomenten passar temps a l'aire lliure i en companyia d'altres: xerrades a la plaça, en terrasses, jocs a l'aire lliure i passejos pel camp o per la costa.



Després dividirem la classe per taules que treballaran organitzant una gran manifestació festiva per reivindicar el que més ens agrada de la nostra cultura: pensaran en lemes, frases contagioses, càntics i coreografies, i dissenyaran pancartes en cartró o en llençols amb retoladors o pintures.

Es tracta de crear missatges del tipus "Visca la vida a l'aire lliure!", "Juguem junts, no en solitari", i "La natura és la nostra millor amiga".

També pensaran en un recorregut, ja sigui per l'escola, pel pati o al voltant de l'escola, perquè tothom els vegi i se sumin a la seva manifestació.

Es distribuïran tambors, panderetes i altres instruments per fer-ho encara més cridaner i crear un ambient alegre i festiu.

Si al final s'aturen en un lloc amb prou espai muntaran un pati amb jocs com saltar a la corda, pilota o balls. Tothom està convidat a sumar-s'hi!



### Més

Es pot acabar amb un berenar saludable amb fruites, verdures i fruita seca o fins i tot organitzar jocs tradicionals mediterranis i activitats com ara pintar rajoles o fer polseres amb petxines.

Si es fa coincidir amb la festa de fi de curs s'hi pot incorporar un berenar-sopar amb plats senzills i saludables, com amanides, truites i entrepans.



### A casa

Miren plegats la sèrie [Vivir 100 Años. Los secretos de las zonas azules](#), que explica com la vida a l'aire lliure i les relacions socials són tan bàsiques i importants que fins i tot milloren la salut i la qualitat de vida de les persones.

També poden crear un pla familiar que inclogui més temps a l'aire lliure i gaudir de les tradicions i costums mediterranis i menys temps amb els dispositius electrònics.



## Diputats per un Dia: respectem la teva opinió!



### Què és Diputats per un Dia?

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

Si estàs fent aquest projecte i treballant el valor del Respecte, t'encantarà realitzar amb els teus alumnes aquesta activitat tan interessant. Es tracta de preparar una ponència de no més d'un full d'extensió amb el que heu treballat i reflexionat sobre els ODS i el valor del curs per compartir-ho amb les altres escoles participants. També us demanem que prepareu uns compromisos que els nens proposen complir per millorar la societat.

En cada comunitat autònoma participa una escola per província, que pot portar un nombre limitat de nens 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 nens voten el que més els ha agradat.

Es fa un recompte i es llegeixen els resultats davant el president del Parlament, el president 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 nois i noies de la vostra comunitat i té un enorme interès en l'educació en valors.

Si vols més informació o directament sol·licitar plaça per participar-hi al [correu electrònic \(amelialopez@aldeasinfantiles.es\)](mailto:amelialopez@aldeasinfantiles.es) a la 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 LA PARTICIPACIÓ

Si esteu interessats a participar en Diputats per un Dia podeu sol·licitar-ho en [aquest correu \(amelialopez@aldeasinfantiles.es\)](mailto:amelialopez@aldeasinfantiles.es), indicant el nom de l'escola, localitat i província, professor responsable, telèfon fix i mòbil, i correu electrònic per a comunicacions. En aquest moment entrareu en una llista d'espera.

Donem prioritat a les escoles que no han participat encara en aquest acte, per la qual cosa, si ho heu fet anteriorment, és possible que quedeu a l'espera.

En aquest moment pot ser que no sapiguem encara la data de realització de l'acte en la vostra comunitat autònoma, però se us comunicarà tan aviat com ho sapiguem nosaltres.



## PREPARAR LA PONÈNCIA

Si heu rebut la confirmació de la vostra participació, enhorabona, els vostres i les vostres alumnes seran Diputats per un Dia!

Ara us heu de posar mans a l'obra i preparar una ponència per llegir el dia de l'acte, escollir el portaveu i triar uns compromisos.

El tema de la ponència és el del valor d'aquest curs: el respecte i l'ús adequat de les pantalles i la tecnologia.

Us recomanem que treballeu algunes de les activitats del programa per familiaritzar-nos amb el valor del curs. Podeu triar parlar d'aquest valor o de la vostra experiència en posar en pràctica l'ús equilibrat de les tecnologies i les pantalles.

La vostra ponència pot versar sobre les experiències en fer aquestes activitats o ser reflexions que tracten de l'ús de la tecnologia i les pantalles, després de portar a terme una o varies sessions explicant-les a





l'alumnat. Pot incloure trossos en vers, històries ficcionades que representin el valor o el que a vosaltres us inspire més per arribar a l'audiència.

El text no ha d'ocupar més d'un full per facilitar-ne la lectura i per contribuir a l'agilitat de l'acte.

En el cas de les comunitats uniprovincials (com les Illes Balears), les escoles han de presentar dos portaveus i dues redaccions en lloc d'una, cosa que us tornarem a explicar quan sigueu seleccionats.

Molts de vosaltres elaboreu aquest text de manera col·lectiva, fusionant les aportacions de l'alumnat en una posada en comú. D'altres preferiu convocar un concurs de redaccions i triar entre tots la més atractiva. Vosaltres decidiu com fer-ho, però l'important és que ho facin els nens i les nenes.

[Aquí podeu veure un exemple](#) de ponències que es van llegir el darrer curs.



## DECIDIR ELS COMPROMISOS

Com a conclusió de la ponència de cada escola es presenten diversos compromisos. El nombre varia segons el nombre d'escoles participants per a cada comunitat. Us comunicarem quants són en confirmar-vos la vostra participació.

Aquests compromisos han de ser tan pràctics i concrets com sigui possible, accessibles per als nens. És a dir, que ells poden comprometre-s'hi i acomplir-ho.

En rebre la vostra ponència i compromisos vetllarem perquè no es repeteixin amb les altres escoles, per la qual cosa pot ser que, si es dona el cas, us demanem que en modifiqueu alguna lleugerament.



## TRIAR UN PORTAVEU

S'escollirà un o una portaveu, que serà qui llegeixi la ponència i els compromisos.

En el cas de les comunitats uniprovincials les escoles porten dues ponències i també, per tant, també dos portaveus, un per cada lectura.

En alguns casos serà l'autor o autora de la redacció triada, en d'altres un representant triat pels seus companys o pel professorat. També sou vosaltres els qui decidiu com triar.

## LA LOGÍSTICA DE DIPUTATS PER UN DIA



Les escoles es traslladen al Parlament de la seva comunitat per participar en un ple infantil en el qual cada centre educatiu llegeix les seves ponències i vota *in situ* els seus compromisos en una urna.

## EL TRANSPORT

Haureu de contactar amb la vostra



companyia d'autocars habitual.

### AUTORITZACIONS D'IMATGE



Un pas molt important és gestionar l'autorització per a **l'ús de la imatge dels nens i les nenes participants**, ja que durant l'acte es fan fotografies i vídeos, venen mitjans de comunicació i fins i tot es pot emetre en *streaming*. Aquest aportat és molt important per tal de garantir el dret a la privacitat.

Cada Parlament té les seves pròpies disposicions i, de vegades, els seus propis models d'autorització i requeriments. Us n'informarem en cada cas d'allò que cal fer.

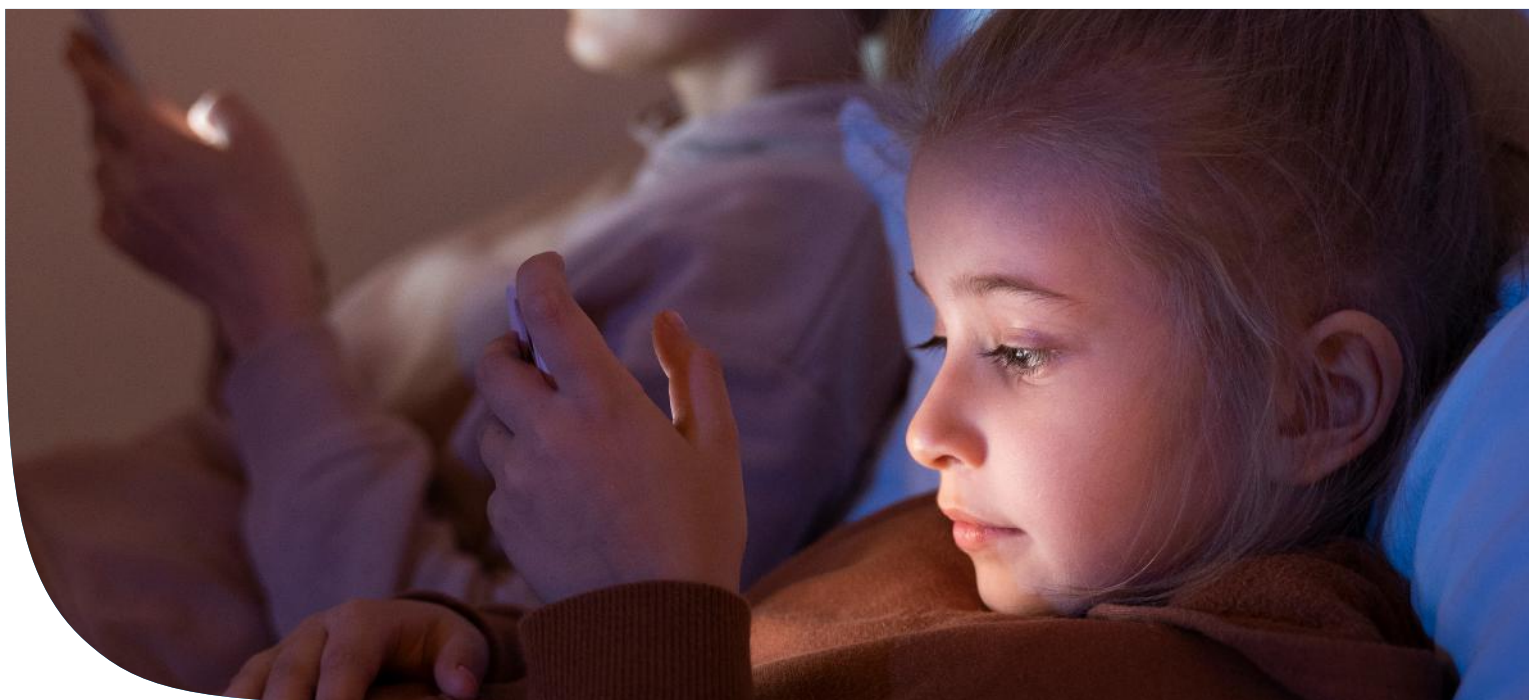
### A casa



Podeu convidar les famílies perquè vegin les experiències d'altres escoles participant en els diferents Parlaments autonòmics.



# Setmana sense Pantalles



## Què és la Setmana sense Pantalles?

Us presentem un repte per a aquest curs, totalment voluntari però molt interessant: passar una Setmana sense Pantalles.

Segur que algunes famílies estaran encantades perquè reclamen una educació menys tecnològica, i d'altres no ho estaran tant perquè saben fins a quin punt en depenen en el seu dia a dia.

La idea s'inspira i se suma a experiències ja fetes a escala 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 [Empan-tallados](#), els [Colegios sin Pantallas](#) de la Comunitat de Madrid, el Projecto Setmana sense pantalles a les [Balears](#) o el [Despantállame](#) dirigit a nens i nenes de 0 a 3 anys, a més d'altres reptes similars per a [adolescents](#).

Podeu limitar-vos a implementar les activitats proposades en els tres blocs anteriors o anar un pas més enllà i mobilitzar la vostra classe, el

vostre curs o la vostra escola en aquesta proposta més atrevida. Passem una setmana sense connectar-nos, ni a l'escola ni a casa?

**Animeu les famílies** a formar part d'aquest repte i a valorar com d'enganxats estem a les pantalles. Nosaltres us donarem a continuació algunes idees perquè valoreu com us afecta realment i també perquè les famílies aprofitin al màxim aquests dies per enfortir els seus vincles sense passar-ho malament, gaudint tot el possible d'alliberar-se de la tecnologia en família.

Estem parlant del temps que passem a l'escola i, per a les famílies, també fora: a la tarda i durant el cap de setmana. Això no significa que els pares i mares deixin d'utilitzar-los en el seu horari laboral, encara que també podrien reduir-ne l'ús o concentrar-lo per comprovar les seves millores en concentració, a més de solidaritzar-se amb els seus petits.



# Com preparar la Setmana sense Pantalles?



## OBJECTIU

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



## ANIMAR LA PARTICIPACIÓ

Si esteu interessats a participar en la Setmana sense Pantalles, només heu de posar-vos d'acord si serà quelcom que farà tothom o només un cicle un curs o una classe.

Després, podeu explicar-ho a classe i repartir una carta de presentació des de la direcció del centre, la coordinació del cicle o signat pel tutor o tutora, directament (el model és editable en format .doc).



## REPARTIR EL MANUAL PER A LES FAMÍLIES

Per facilitar l'experiència familiar hem creat un manual ple d'idees que també hem enviat a l'AMPA (si disposem de la seva adreça electrònica) per a aquesta Setmana sense Pantalles. Des de com



planificar activitats fins què fer en estones com al cotxe o les sales d'espera. Per als dies de sol i de pluja...

Us recomanem que passeu [l'enllaç](#) del PDF la setmana anterior a través de les vostres plataformes de comunicació perquè tots la puguin tenir a mà i abordar l'experiència amb la millor actitud possible.



## TREBALLAR A L'ESCOLA SENSE PANTALLES

Per donar exemple, durant la Setmana sense Pantalles, l'escola se sumarà a la reducció dels dispositius tecnològics en l'àmbit escolar. Això no significa que deixeu de fer servir telèfons o ordinadors si és imprescindible, però limitar-los també us mostrarà com depenem cada cop més de la tecnologia en tots els àmbits.



La idea és redescobrir el millor de les metodologies analògiques i prescindir de les pissarres digitals, els projectors i els ordinadors personals per a una major interacció i participació activa dels alumnes.

Podeu aprofitar per fer més activitats a l'aire lliure, activitats esportives, excursions i jocs que promoguin el treball en equip i el desenvolupament d'habilitats socials.

A més, és el moment ideal per enfortir l'explicació oral i el debat, permetent als estudiants expressar les seves idees i aprendre a través del diàleg o cantant.

Incorporeu activitats d'educació plàstica, en què els alumnes puguin desenvolupar la seva creativitat amb treballs manuals 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 diària.
- Pintar un grafit en un mural del pati.
- Plantar un hort escolar.
- Fer una setmana de visites d'experts i xerrades interessants.
- Fer uns jocs olímpics infantils.
- Preparar una exposició artística o un mercat ambulant per una causa solidària.

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



## MÉS

Abans d'iniciar la setmana sense pantalles miren a classe el vídeo "[The Sound of Silence. Slaves of Technology](#)", que il·lustra molt bé què li podria succeir, o està succeint, a una societat concentrada únicament en allò que té lloc a través de les pantalles.



## AVALUAR L'ACCIÓ

Al final, arriba el moment de reflexionar i valorar l'experiència.

En les aules, es preguntarà als alumnes com s'han sentit. Ha estat difícil? S'han avorrit? Què ha costat més? S'hi van sumar les famílies?

A nivell dels professors, al claustre o a nivell de cicle, podeu fer-vos preguntes: heu notat canvis en els nens i les nenes? Estaven més nerviosos o menys? Vau 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 2024-2025

## El respecte

Aprenent a utilitzar les pantalles i la tecnologia de forma adequada



**ALDEES  
INFANTILS SOS**

Aldees Infantils SOS  
contribueix amb aquest  
programa a aconseguir  
l'objectiu n° 4:

