

La tutoria, encaminada a l'acompanyament i el seguiment dels alumnes en el procés d'aprenentatge, constitueix una tasca pedagògica de tot el professorat, però, d'una manera específica, és el professor tutor qui la desenvolupa amb el seu grup. L'acció tutorial forma part de l'acció educativa i la figura del professor tutor té una rellevància especial pel fet d'estar en contacte amb les famílies i amb la resta del professorat.

Entesa la tutoria com un recurs educatiu al servei de l'aprenentatge, aquí oferim una proposta didàctica que serveixi com a pauta o suport al docent no orientador per planificar i dur a terme les sessions de tutoria al llarg del curs. Aquesta proposta es concreta en vint sessions, que es reparteixen al llarg dels tres trimestres del curs escolar i s'organitzen al voltant de cinc grans blocs temàtics: El grup, Millorar l'estudi, Hàbits saludables, La convivència i La presa de decisions; a més, s'hi afegeixen les sessions d'avaluació, siguin de preavaluació (al final de cada trimestre) o de postavaluació (al començament del segon i del tercer trimestres). L'organització que es proposa és la següent:

### Primer trimestre

Blocs	Sessions
El grup	1. Un altre any junts
	2. Presentació de 3r d'ESO i la tutoria
	3. Presentació i objectius del grup
	4. Drets i deures dels alumnes. Normes de convivència
	5. Elecció de delegat i altres càrrecs
Millorar l'estudi	6. L'exposició oral
Hàbits saludables	7. La imatge personal
La convivència	8. La comunicació no verbal
Avaluació	Preavaluació primera

### Segon trimestre

Blocs	Sessions
Avaluació	Postavaluació primera
Millorar l'estudi	9. Com estudiar diferents matèries
	10. Els apunts
Hàbits saludables	11. Les xarxes socials: plataformes d'Internet
La convivència	12. Adolescents i entorn. Videofòrum I. Abans de veure <i>Els nens salvatges</i>
	13. Adolescents i entorn. Videofòrum II. Després de veure <i>Els nens salvatges</i>
La presa de decisions	14. Dilemes morals
Avaluació	Preavaluació segona

### Tercer trimestre

Blocs	Sessions
<b>Avaluació</b>	Postavaluació segona
<b>Millorar l'estudi</b>	15. El repàs
<b>Hàbits saludables</b>	16. El tabac
	17. Qüestions sobre sexualitat
<b>La convivència</b>	18. L'empatia
	19. Respostes assertives
<b>La presa de decisions</b>	20. Promoció a 4t d'ESO
<b>Avaluació</b>	Preavaluació tercera

Aquest material té com a objectiu treballar tècniques d'estudi, desenvolupar habilitats i reflexionar sobre qüestions importants relacionades amb el desenvolupament personal i formatiu dels alumnes de 3r d'ESO. Les sessions s'han seqüenciat tenint en compte les característiques específiques d'aquest nivell, com també la progressió en l'aprenentatge i les vivències dels alumnes, des que comencen el nou curs en el grup fins a la reflexió sobre el seu futur escolar i l'autoavaluació final. Però l'ordre que es proposa aquí es pot alterar d'acord amb les necessitats i els temps del grup. Ningú no coneix millor que el professor tutor les circumstàncies i possibilitats del seu grup i és ell qui, des de l'experiència i el coneixement propi, donarà tot el sentit a aquest material de suport.

Així mateix, el material que es presenta respon a un plantejament eminentment pràctic. Cada sessió consta de dues pàgines:

- La primera pàgina està destinada al professor. Inclou propostes didàctiques, juntament amb indicacions i suggeriments sobre la documentació i els materials que es poden fer servir, a més d'algunes pautes per valorar la sessió.
- La segona pàgina és material fotocopiable, adreçat a l'alumne. Consta d'una o diverses fitxes de treball, segons com s'hagi desenvolupat el tema de la sessió, i de vegades també inclou quadres informatius o de resum.

**Suggeriments per al professor**

- Objectius de la sessió.
- Proposta d'activitats.
- Suggeriments didàctics: documentació, materials complementaris...

**Material per a l'alumne**

- Fitxes de treball amb dinàmiques diferents: individuals o en grup.
- Informació rellevant sobre el tema de la sessió.
- Quadre resum de les qüestions tractades.

## OBJECTIUS

---

- Facilitar el coneixement interpersonal entre els alumnes.
- Millorar la comunicació i augmentar la confiança entre els membres de la classe.
- Conscienciar els membres de la classe que són un grup amb objectius comuns.

## CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT

---

- El tutor comença la sessió presentant els alumnes nous del centre i els qui hagin repetit. Es recorda la importància de conèixer-se per aconseguir una convivència adequada. (Durada aproximada: 5 minuts).
- El tutor explica en què consisteix l'activitat de dinàmica de grup que es durà a terme: reparteix la fitxa «Les meves expectatives», que conté una llista de possibles expectatives per a aquest curs escolar, relatives tant a la vida personal com a l'acadèmica dels alumnes. A continuació, divideix la classe en grups reduïts i demana a cada grup que triï les cinc expectatives més votades pels membres que l'integren. (Durada aproximada: 10 minuts).
- Finalitzat aquest procés, es fa una posada en comú dels resultats a la pissarra i es valoren les expectatives més triades. (Durada aproximada: 15 minuts).
- A continuació, el tutor divideix la classe per parelles formades aleatòriament i demana a cada alumne que entrevisti el company fent servir la fitxa de treball «Jo sóc...». (Durada aproximada: 10 minuts).
- Després de les entrevistes, el tutor sol·licita a les parelles una posada en comú de les respostes obtingudes, per a això cada alumne ha de presentar el company assignat com a parella. (Durada aproximada: 10 minuts).

## OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS

---

- És important que el tutor recordi que, encara que alguns alumnes ja es coneixen d'anys anteriors, per formar el grup de la classe és necessària la participació de tots els membres integrants, incloent-hi el tutor mateix com a element de les dinàmiques.
- Es pot elaborar un quadre que reculli les expectatives més representatives del grup, i també un quadre amb les característiques que més es repeteixin entre els alumnes de la classe.

## MATERIALS

---

- Fitxes de treball «Les meves expectatives» i «Jo sóc...».
- Paper i llapis.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Fitxa de treball 1****Les meves expectatives**

Reflexiona sobre el que esperes aconseguir d'aquest curs escolar. A continuació, de la següent llista de possibles expectatives, tria les sis que et semblin més importants i ordena-les segons les teves prioritats. Finalment, fes una posada en comú amb els companys.

1.	Destacar en el meu grup.		11.	Ser el delegat.	
2.	Adquirir nous coneixements.		12.	Passar-m'ho bé a classe.	
3.	Millorar les meves qualificacions.		13.	Aconseguir una bona relació amb els meus pares i professors.	
4.	Fer amics.		14.	Portar els estudis al dia.	
5.	No tenir comunicats d'incidències.		15.	Tenir pocs deures per a casa.	
6.	Caure bé als companys.		16.	Passar desapercebut.	
7.	Estar preparat per al curs següent.		17.	Ser més constant.	
8.	Tenir bons professors.		18.	Ser feliç.	
9.	Generar bon clima a l'aula.		19.	Aconseguir més recursos per treballar a l'aula.	
10.	Gaudir de classes dinàmiques.		20.	No n'espero res en concret.	

**Fitxa de treball 2****Jo sóc...**

Parla amb el teu company sobre tu mateix. Respon el qüestionari següent:

- 1** Quin és el teu nom complet?
- 2** Quines assignatures t'agraden més? I quines menys?
- 3** Què fas en el temps lliure?  
(Practicar algun esport, escoltar música, mirar la televisió, jugar a videojocs, sortir amb amics, llegir...).
- 4** Com ets? Quins són els trets fonamentals del teu caràcter?  
(Introvertit/extravertit, fidel, tímid, alegre, sincer, amb molt de caràcter...).
- 5** Quines coses et resulten més difícils?  
(L'estudi, les relacions amb els amics, la salut, la família...).
- 6** Quina és la teva actitud durant la classe?  
(M'agrada: passar desapercebut, participar-hi, ajudar els companys...).

## OBJECTIUS

---

- Exposar el pla d'estudis de 3r d'ESO.
- Explicar les característiques d'aquest curs.
- Exposar els canvis acadèmics que es produeixen a 3r d'ESO.
- Reflexionar sobre la importància del treball de la tutoria en aquest curs.

## CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT

---

- El tutor comença la sessió demanant als alumnes que reflexionin a partir de les preguntes següents (durada aproximada: 10 minuts):
  - Quins canvis has notat a 3r d'ESO?
  - Com són les matèries d'aquest curs?
  - Quines diferències observes entre aquest curs i els dos anteriors?
  - Què esperes del nou curs escolar?
  - Vas pensant a què vols dedicar-te en el futur?
- A continuació, el tutor recorda als alumnes les matèries que formen el pla d'estudis i les característiques pròpies del curs. Pot presentar també l'índex de les sessions que treballaran durant les hores de tutoria. (Durada aproximada: 10 minuts).
- Després, el tutor planteja als alumnes un debat sobre els canvis que creuen que s'han de dur a terme per tenir un rendiment adequat en el nou curs escolar. El tutor demana a dos alumnes que vagin escrivint a la pissarra els progressos i les dificultats que suposa l'estudi de 3r d'ESO. (Durada aproximada: 15 minuts).
- Finalment, el tutor presenta als alumnes un resum de les característiques de 3r d'ESO i algunes recomanacions bàsiques per afrontar aquest curs. (Durada aproximada: 15 minuts).

## OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS

---

- És convenient que el tutor recordi als alumnes l'horari de les matèries i el d'atenció a pares i alumnes.
- Per completar l'activitat, el tutor podrà preguntar als alumnes en quins temes dels que es presenten per a les tutories els agradaria aprofundir: tècniques d'estudi, educació sexual, ús del temps lliure, problemes de l'adolescència, prevenció contra les drogues, família...
- És fonamental que el tutor intenti motivar els alumnes fent-los veure possibilitats d'èxit i inculcant-los actituds positives de treball, com l'esforç i la responsabilitat.

## MATERIALS

---

- Informació sobre les característiques de 3r d'ESO: reptes que es plantegen, canvis en els alumnes i algunes recomanacions bàsiques per afrontar el curs.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

## Característiques de 3r d'ESO

- Hi ha més profunditat en els continguts de les assignatures.
- Millora la planificació del temps i augmenta el nombre d'hores d'estudi.
- Es fa servir la tutoria per aprofundir en les relacions interpersonals, conèixer-nos a nosaltres mateixos i descobrir els nostres valors i interessos.
- Es reflexiona sobre els interessos professionals i es va creant un esquema mental de projecte de futur. Al final de curs es disposarà d'un **consell orientador**.

### PLA D'ESTUDIS DE 3r D'ESO

	Comunes	Optatives
3r d'ESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llengua catalana i Literatura (3 hores)</li> <li>• Llengua castellana i Literatura (3 hores)</li> <li>• Primera llengua estrangera (3 hores)</li> <li>• Biologia i Geologia (2 hores)</li> <li>• Física i Química (2 hores)</li> <li>• Geografia i Història (3 hores)</li> <li>• Educació física (2 hores)</li> <li>• Educació visual i plàstica (2 hores)</li> <li>• Matemàtiques (4 hores)</li> <li>• Tecnologia (2 hores)</li> <li>• Religió o Cultura i valors (1 hora)</li> </ul>	Sempre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cultura clàssica (2 hores)</li> <li>• Emprenedoria (2 hores)</li> <li>• Segona llengua estrangera (2 hores)</li> </ul>

### ELS ALUMNES DE 3r D'ESO. ALGUNES RECOMANACIONS BÀSIQUES

- Comencem a ser **diferents**: experimentem canvis físics i augmentem el nostre potencial psicològic; comencem a conèixer-nos a nosaltres mateixos i a configurar idees pròpies.
- S'incrementa el nostre potencial d'intel·ligència: desenvolupem el pensament abstracte, que ens permet **inventar, investigar i crear**.
- Canvien els nostres papers i ens centrem en el **grup**: tenim els mateixos problemes i ens sentim identificats i compresos. Junts podem fer coses que sols no fariem i, per tant, es dispersa la responsabilitat. Aprèn a triar les teves **amistats** i recorda la importància de tenir **companys** interessats en l'estudi.
- Ens sorgeixen dubtes personals, acadèmics, familiars i anem aprenent a **prendre decisions**. Reflexiona per prendre decisions sensates. En aquest curs vas preparant el camí per a 4t d'ESO.
- Comences un curs intens amb més reptes.
  - Fes-te un horari des del principi, tria les **tècniques d'estudi** que faràs servir, posa interès durant la classe i no et quedis amb dubtes; esforça't i demostra que amb organització es pot disposar de temps d'oci.
  - Aprèn a prendre apunts i fes servir la tècnica del **repàs**.
  - Practica les **exposicions orals** i fes els teus **treballs escrits**. No et limitis a «fer els deures» i planifica l'estudi cada dia.

## OBJECTIUS

---

- Fomentar la formació d'objectius comuns de grup.
- Potenciar l'autogovern de la classe.
- Afavorir la inclusió de tots els membres del grup de la classe.

## CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT

---

- El tutor comença l'activitat mostrant als alumnes el vídeo següent: [www.youtube.com/watch?v=qvF3jFSWq8A](http://www.youtube.com/watch?v=qvF3jFSWq8A). Es tracta d'un anunci publicitari de l'empresa pública de transport de la regió belga de Flandes, que juga amb la idea del treball en equip. (Durada aproximada: 3 minuts).
- Després de veure el vídeo, el tutor demana als alumnes que reflexionin en veu alta sobre el que els suggereix l'anunci, subratllant la importància de crear objectius de grup i un bon ambient de convivència i treball. Proposa anotar a la pissarra idees que permetin millorar el funcionament del grup de la classe per escriure-les després en una cartolina, que s'exposarà a la paret de l'aula. (Durada aproximada: 10 minuts).
- Finalitzada aquesta tasca, el tutor demana als alumnes que completin, individualment, l'activitat «Frases inacabades». (Durada aproximada: 10 minuts).
- A continuació, el tutor divideix la classe en grups reduïts en els quals els alumnes compartiran i consensuaran les seves idees. Cada grup tria un alumne perquè escrigui les idees comunes del grup. Els alumnes anoten les principals en el quadre «Objectius i compromisos comuns». (Durada aproximada: 10 minuts).
- Després, el tutor sol·licita una posada en comú de l'activitat en gran grup. En aquesta ocasió, tots els membres del grup reduït hi intervenen per expressar la seva opinió sobre la frase inacabada que els correspongui, de manera que tots els alumnes hi participen. (Durada aproximada: 10 minuts).
- Finalment, el tutor planteja un debat per delimitar els objectius que la classe busca com a grup i les responsabilitats que comporta assumir aquests objectius. (Durada aproximada: 7 minuts).

## OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS

---

- Pot ser que hi hagi alumnes nous en el grup i és fonamental que el tutor fomenti la participació i implicació de tots. L'objectiu és potenciar la integració dels alumnes en el grup i l'autonomia del grup.

## MATERIALS

---

- Vídeo sobre el treball en equip: [www.youtube.com/watch?v=qvF3jFSWq8A](http://www.youtube.com/watch?v=qvF3jFSWq8A).
- Fitxa de treball «Frases inacabades» i quadre resum «Objectius i compromisos comuns».
- Paper i llapis.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Fitxa de treball 1****Frases inacabades**

Completa aquestes frases sobre tu mateix perquè els teus companys et coneguin millor i, així, pugueu crear objectius i compromisos comuns.

- 1 Em defineixo com .....
- 2 La qualitat que m'agrada més és .....
- 3 El defecte que detesto més és .....
- 4 El que aprecio més en els meus amics és .....
- 5 La professió que m'atreu més és .....
- 6 El que m'agradaria aconseguir en la vida és .....
- 7 Em sento sol quan .....
- 8 M'angoixo si .....
- 9 Em sento útil quan .....
- 10 Em solc fiar de .....
- 11 Quan entro en un grup nou .....
- 12 D'un grup espero .....
- 13 Jo puc aportar al grup .....
- 14 Quan tots callen, em sento .....
- 15 Quan tots parlen i no es respecten, em sento .....
- 16 El que em costa més en un grup és .....
- 17 Els problemes principals dels grups són .....
- 18 Puc col·laborar amb un grup i implicar-m'hi si .....

**Objectius i compromisos comuns**

Després de debatre les teves idees amb els companys, escriu els tres objectius comuns que et semblin més importants per a la teva classe i especifica les responsabilitats que comporta cadascun.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....



**OBJECTIUS**

- Conèixer i acceptar els drets i deures que tenen els alumnes.
- Reflexionar sobre l'eficàcia de les normes compartides per al bon funcionament de l'aula i del centre.
- Elaborar en grup les normes de convivència que han de regir a classe durant aquest curs escolar.

**CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT**

- El tutor demana als alumnes que, individualment, redactin les normes que els agradaria que regissin a classe i que completin les frases proposades en la fitxa de treball «Les normes que m'agradaria tenir». (Durada aproximada: 10 minuts).
- A continuació, el tutor divideix els alumnes en grups reduïts perquè responguin les preguntes plantejades en l'apartat «Les nostres normes» i perquè exposin i discuteixin les seves idees sobre les normes que s'han d'establir. (Durada aproximada: 15 minuts).
- Posteriorment, es posen en comú les idees dels grups reduïts i les que són acceptades per tots s'escriuen en l'últim apartat de la fitxa «Les nostres normes». Després, les idees consensuades es passen a una cartolina i queden exposades a la paret de l'aula durant tot el curs escolar. (Durada aproximada: 10 minuts).
- A tall de motivació, el tutor presenta als alumnes el vídeo següent: [www.youtube.com/watch?v=W97XRLnM5IU](http://www.youtube.com/watch?v=W97XRLnM5IU). Es tracta d'un fragment de *La classe* (pel·lícula francesa titulada *Entre les murs*), del director francès Laurent Cantet (2008). El tutor demana als alumnes que comentin les normes de convivència que es reflecteixen en el fragment vist. (Durada aproximada: 5 minuts).
- Després, el tutor presenta als alumnes els drets i deures que regeixen la convivència escolar i els recorda les normes de règim intern del centre educatiu. (Durada aproximada: 10 minuts).

**OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS**

- És convenient que el tutor recordi el Reglament de Règim Interior referent als drets i deures dels alumnes, i a les sancions que es deriven de l'incompliment de les normes.

**MATERIALS**

- Fitxes de treball «Les normes que m'agradaria tenir» i «Les nostres normes».
- Vídeo de la pel·lícula *La classe*: [www.youtube.com/watch?v=W97XRLnM5IU](http://www.youtube.com/watch?v=W97XRLnM5IU).
- Paper i llapis.
- Cartolina, bolígrafs i retoladors de colors.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Fitxa de treball 1****Les normes que m'agradaria tenir**

Escriu tres normes que t'agradaria que regissin a classe.

**1** \_\_\_\_\_**2** \_\_\_\_\_**3** \_\_\_\_\_

Completa aquestes frases sobre les normes.

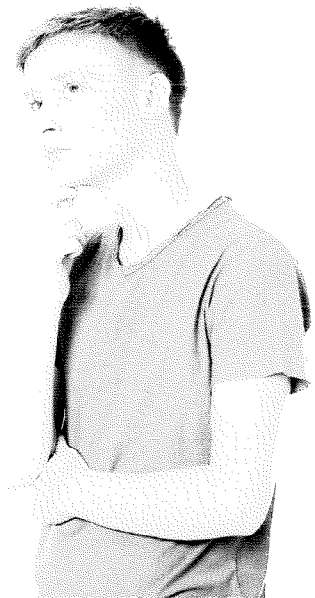
- Les normes m'ajuden quan \_\_\_\_\_
- Infringeixo les normes quan \_\_\_\_\_
- El que és millor de tenir normes és \_\_\_\_\_
- El que és pitjor de tenir normes és \_\_\_\_\_

**Fitxa de treball 2****Les nostres normes**

Parla amb els companys del teu grup sobre les qüestions següents:

- Què pot fer el grup per donar a conèixer les normes?
- Què es pot fer perquè les normes es respectin?
- Què passa quan les normes s'incompleixen? Com haurien d'actuar les parts implicades?
- Què passaria si no existissin normes en el grup?
- Com seria un centre educatiu sense normes de convivència?

Després de compartir amb els companys les idees del teu grup, decideu entre tots quines serien les normes de la classe. En acabar, escriu les tres normes acceptades per tots que et semblin més importants.

**1** \_\_\_\_\_**2** \_\_\_\_\_**3** \_\_\_\_\_

**OBJECTIUS**

- Analitzar la importància i la necessitat de tenir representants de l'alumnat al centre escolar.
- Participar de manera democràtica i responsable en l'elecció del delegat i dels altres càrrecs necessaris en la dinàmica del grup de la classe.
- Identificar les normes que han de regir una elecció de delegat.

**CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT**

- En aquesta sessió el tutor comença recordant als alumnes quines són les funcions principals del delegat i el sotsdelegat de la classe basant-se en el Reglament Orgànic de Centre (quadre «Funcions del delegat i el sotsdelegat»). (Durada aproximada: 5 minuts).
- El tutor entrega als alumnes les «Normes per a l'elecció del delegat i el sotsdelegat de grup», per les quals es regirà la sessió de votació, perquè reflexionin sobre la importància de seguir un procediment adequat i les implicacions que té una elecció democràtica. (Durada aproximada: 5 minuts).
- A continuació, el tutor demana que es presentin candidats al càrrec de delegat. Si no s'hi presenta cap voluntari, es procedirà a fer una volta de votació secreta. Si els companys més votats no volguessin ser candidats, el tutor podrà proposar aquells alumnes que consideri adequats per exercir aquests càrrecs. (Durada aproximada: 10 minuts).
- El tutor demana als alumnes que recordin entre tots les qualitats que han de tenir el delegat i el sotsdelegat. Les respostes s'anoten a la pissarra. Els candidats procediran a argumentar per què són ells les persones idònies per exercir aquestes funcions. (Durada aproximada: 10 minuts).
- Després, es procedeix a constituir la mesa de votació; en què s'inclou el tutor, que hi actuarà com a president, i dos alumnes de l'aula triats per sorteig, que hi exerciran de secretari –el de menys edat– i de vocal –el de més edat–. (Durada aproximada: 5 minuts).
- Una vegada constituïda la mesa, cada alumne introdueix la seva papereta amb el vot en una urna. En acabar, es fa l'escrutini, es comunica qui són el delegat i el sotsdelegat del grup i es procedeix a estendre acta de la sessió, que s'entregarà al cap d'estudis del centre. (Durada aproximada: 15 minuts).

**OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS**

- Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments d'Educació Secundària Obligatoria.

**MATERIALS**

- Informació sobre les «Funcions del delegat i el sotsdelegat» i les «Normes per a l'elecció del delegat i el sotsdelegat de grup».
- Paper i llapis.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

## Funcions del delegat i el sotsdelegat

El **delegat** ha de representar els companys, exposant al tutor els problemes i suggeriments del conjunt de la classe. El **sotsdelegat** representa els alumnes del seu grup en substitució del delegat en la seva absència.

### **FUNCIONS DELS DELEGATS DE GRUP**

(segons el Reglament Orgànic dels Centres Educatius de Secundària)

- a) Assistir a les reunions de la junta de delegats i participar en les seves deliberacions.
- b) Exposar als òrgans de govern i de coordinació didàctica els suggeriments i les reclamacions del grup que representen.
- c) Fomentar la convivència entre els alumnes del grup.
- d) Col·laborar amb el tutor i la junta de professors en els temes que afectin el funcionament del grup.
- e) Col·laborar amb els professors i amb els òrgans de govern de l'institut per al bon funcionament d'aquest.
- f) Vetllar per l'ús adequat del material i de les instal·lacions de l'institut.
- g) Totes les funcions que estableixi el Reglament de Règim Interior.

## Normes per a l'elecció del delegat i el sotsdelegat de grup

1. Cada classe ha de tenir un representant; en aquest cas, un delegat i un sotsdelegat.
2. Tots els membres de la classe tindran dret a presentar-s'hi com a candidats, i també a votar.
3. Per celebrar la votació cal constituir la mesa electoral, que estarà presidida pel tutor i formada per dos alumnes escollits per sorteig d'entre els qui no s'hi presentin com a candidats; d'aquests alumnes, hi actuarà com a secretari el de menys edat i com a vocal el de més edat. El quòrum ha de ser del 50%.
4. Es deixa algun temps perquè es presentin els candidats al càrrec. En cas que no hi hagi voluntaris per exercir el càrrec, es farà una votació i s'escolliran, d'entre tots els membres de la classe, els que obtinguin com a mínim tres vots a la candidatura. Si així i tot no hi ha candidats, el tutor podrà proposar-ne segons el seu criteri.
5. La votació serà secreta i a la papereta s'ha d'indicar el nom del candidat pel qual es vota. Seran anul·lades les paperetes en què s'hagi escrit més d'un nom o en què el nom no s'entengui.
6. Per celebrar la votació, el tutor anirà anomenant un per un els alumnes del grup per ordre de llista perquè dipositin el vot en una urna.
7. Passarà a convertir-se en delegat la persona que hagi aconseguit almenys la meitat més un dels vots emesos.
8. Serà sotsdelegat el candidat que obtingui el nombre més gran de vots després del delegat.
9. Finalment, s'estendrà acta de la sessió i s'entregarà al cap d'estudis del centre.

## OBJECTIUS

- Reflexionar sobre la importància de saber expressar-se en públic i reconèixer la utilitat de les exposicions orals.
- Mostrar als alumnes els passos necessaris per fer una bona exposició oral.
- Dotar els alumnes d'estratègies perquè millorin les seves exposicions orals.

## CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT

- El tutor comença la sessió mostrant als alumnes el tràiler de la pel·lícula *El discurs del rei* (*The King's Speech*), dirigida pel britànic Tom Hooper el 2010 (el tràiler en anglès amb subtítols en castellà es pot veure a [www.youtube.com/watch?v=jCOXcNRWuBM](http://www.youtube.com/watch?v=jCOXcNRWuBM)). El tutor planteja una reflexió sobre el valor de la paraula, la importància que té saber comunicar-se amb els altres per a l'autoestima i la imatge pública, la rellevància d'aquesta capacitat a l'hora d'afrontar responsabilitats laborals o socials... Després de la projecció del vídeo, el tutor demana als alumnes que, d'acord amb les escenes vistes, esmentin tres factors necessaris per poder parlar en públic amb èxit: tècniques, confiança, control de la por, seguretat en un mateix... (Durada aproximada: 10 minuts).
- Després de la reflexió general, l'atenció se centra en les exposicions orals. El tutor reparteix el qüestionari «El meu comportament davant de les exposicions orals» amb la finalitat d'indagar els coneixements previs i l'experiència dels alumnes, i també la utilitat de l'exposició oral en la pràctica estudiantil. (Durada aproximada: 15 minuts).
- En acabar, a manera de síntesi, el tutor fa una exposició de manera magistral sobre les exposicions orals com a eina de treball (preparació i actuació durant aquesta) i la seva influència en la millora del rendiment escolar. El tutor repassa amb els alumnes el quadre «Consells per fer una bona exposició oral». (Durada aproximada: 15 minuts).
- Finalment, el tutor proposa als alumnes que triïn un tema d'interès per practicar aquesta tècnica en una altra sessió de tutoria. Com a preparació per a la pràctica, el tutor pot dividir la classe en grups de tres alumnes i suggerir-los un tema perquè desenvolupin tot el procés analitzat durant aquesta sessió. (Durada aproximada: 10 minuts).

## OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS

- És important que l'alumne entengui que treballant adequadament els passos per preparar una exposició oral aconseguirà millors resultats.
- El tutor pot suggerir als alumnes un tema o una llista de temes d'interès tant per a la dinàmica final com per a la sessió dedicada especialment a fer exposicions orals.
- El tutor pot donar recomanacions als alumnes sobre la realització mateixa de l'exposició: parla a poc a poc; busca la manera més clara d'explicar les coses dins d'un registre formal; mira sempre els companys i busca una «mirada amiga» entre el públic per sentir-te més còmode i tranquil; no siguis monòton ni avorrit, ni amb els teus continguts ni amb el teu to de veu; busca la forma de connectar amb el teu públic i amb els seus interessos, etc.

## MATERIALS

- Tràiler de la pel·lícula *El discurs del rei*: [www.youtube.com/watch?v=jCOXcNRWuBM](http://www.youtube.com/watch?v=jCOXcNRWuBM).
- Fitxa de treball «El meu comportament davant de les exposicions orals» i taula resum «Consells per fer una bona exposició oral».
- Paper i llapis.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Fitxa de treball 1****El meu comportament davant de les exposicions orals**

Puntua aquestes afirmacions segons que estiguin més o menys pròximes al teu comportament:

5 = sempre; 4 = gairebé sempre; 3 = de vegades; 2 = gairebé mai; 1 = mai.

<b>QUIN ÉS EL MEU COMPORTAMENT?</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Quan he de fer una exposició oral, tinc molt en compte el temps de què disposaré per organitzar bé els continguts.					
Encara que conegui el tema de l'exposició, sempre preparo molt bé la meva intervenció per sentir-me més segur.					
Busco informació sobre el tema de l'exposició, selecciono amb cura les fonts i anoto quines faig servir finalment.					
Elaboro un guió que duré el dia de la meva exposició, en què incloc, a més d'un esquema dels continguts, els detalls que en vull recordar.					
Trio molt bé la informació i preparo un material complementari com a suport per a la presentació.					
Perquè es compregui millor el tema, començo l'exposició amb una introducció, després exposo el contingut i acabo amb les conclusions.					
Abans del dia de l'exposició, assajo en veu alta, si és possible amb públic que pugui valorar la meva actuació (un familiar, un amic...).					
Procuro dominar els meus nervis, parlar alt i clar, i, encara que tingui un guió, intento no llegir durant l'exposició.					

SUMA TOTAL DE PUNTS: .....

**Resultats**

- **Entre 30 i 40:** Treballes correctament i estàs en el camí de fer una bona exposició oral.
- **Entre 20 i 30:** Has de millorar algunes pràctiques per aconseguir resultats millors.
- **Entre 10 i 20:** Tindràs dificultats per aconseguir una bona exposició oral si no canvies algunes de les teves dinàmiques de treball.
- **Menys de 10:** Has de revisar en profunditat les teves dinàmiques de treball per a les exposicions orals.

**Consells per fer una bona exposició oral**

<b>ABANS</b>	<b>DURANT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conèixer les condicions de l'exposició.</li> <li>• Buscar fonts d'informació i elaborar un guió.</li> <li>• Preparar material de suport.</li> <li>• Assajar i calcular els temps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material preparat i organitzat. Original i creatiu.</li> <li>• Entonació, ritme, ni falques ni llegir el guió.</li> <li>• Decisió, seguretat i tranquil·litat.</li> <li>• Mirada al públic, mantenir la seva atenció, exposar dret i controlar el temps.</li> </ul>

**OBJECTIUS**

- Valorar la importància d'una imatge personal adequada en els àmbits físic, intel·lectual i social.
- Reconèixer i analitzar els alumnes els seus punts forts i dèbils.
- Conèixer malalties relacionades amb la imatge personal, com l'anorèxia i la bulímia.
- Relacionar el concepte d'imatge personal amb autoestima i autoconcepte.

**CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT**

- El tutor comença la sessió proposant una pluja d'idees sobre el concepte d'imatge personal, quins elements associen els alumnes amb aquesta idea i quina importància creuen que té. El tutor pot anar organitzant a la pissarra les idees dels alumnes. (Durada aproximada: 10 minuts).
- A continuació, el tutor demana als alumnes que responguin el qüestionari «La meua imatge personal», referent a la imatge que cadascú té de si mateix, inclosos els seus punts forts i dèbils. (Durada aproximada: 15 minuts).
- Després de respondre el qüestionari, el tutor proposa fer una posada en comú i un debat per analitzar les consideracions dels alumnes sobre la seva imatge personal i la importància que hi concedeixen. (Durada aproximada: 15 minuts). Algunes preguntes per al debat poden ser les següents:
  - Consideres important cuidar la teua imatge? Et sembla preocupant obsessionar-s'hi?
  - Coneixes els problemes que es deriven d'una distorsió de la imatge? Tens alguna persona pròxima que la pateix? Com creus que es pot ajudar? On buscaries ajuda?
  - Quins successos quotidians de l'escola influeixen de manera positiva o negativa en el teu estat d'ànim i en la teua valoració de tu mateix? Com pots ajudar els teus companys a millorar la seva autoestima?
- Després del debat i com a conclusió, el tutor pot repartir a cada alumne un cercle de cartolina perquè escrigui, al costat del seu nom, la seva «millor característica» que pot aportar a la classe. De seguida, els alumnes comparteixen el que han escrit amb els seus companys. Amb els cercles de cartolina es pot elaborar un gran mural, titulat, per exemple, «Valem molt», que s'exposi a la paret de la classe durant tot el curs. (Durada aproximada: 10 minuts).

**OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS**

- La imatge personal comença a guanyar importància en l'adolescència, per això és necessari que els alumnes tinguin una imatge personal ajustada per prevenir possibles problemes relacionats amb aquesta, com l'ansietat, els trastorns alimentaris o altres de relacionats amb l'autoestima. En aquest sentit, és convenient conduir totes les reflexions dels alumnes cap als aspectes positius i fomentar la comunicació.
- La imatge corporal, com a part fonamental de la imatge personal en l'adolescència, és el coneixement i la representació del propi cos (com un es percep a si mateix) i inclou components afectius, cognitius i conductuals. És fonamental ajudar els alumnes perquè forgin una imatge positiva del seu propi cos.

**MATERIALS**

- Fitxa de treball «La meua imatge personal».
- Paper i llapis.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Fitxa de treball 1****La meva imatge personal**

Digues si estàs d'acord o no amb les afirmacions següents. Escriu una X en la columna corresponent.

COM SÓC?	SÍ	NO
Conec bé les meves virtuts i els meus defectes.		
M'agrada sentir-me útil amb els altres.		
M'agrada parlar amb la gent i tinc facilitat per relacionar-me amb els altres.		
Em molesta que em facin bromes i m'enfado amb facilitat.		
M'agrada com sóc en tots els aspectes de la meva vida.		
Els altres m'accepten fàcilment.		
De seguida m'integro en els grups nous.		
Tracto de millorar el meu entorn i m'agrada ajudar els altres.		
Tinc molts amics.		
Em costa relacionar-me i fer noves amistats.		
Em sento respectat pels meus amics.		
M'agradaria canviar la meva manera de ser.		
El meu cos m'agrada tal com és, no en canviaria res.		
M'agradaria ser més prim o més fort.		
Practico molt d'exercici i cuido la meva alimentació perquè vull tenir un bon físic.		
La meva cara em resulta agradable.		
Crec que sóc important per a la meva família.		
Sóc feliç amb el que tinc.		

Reflexiona sobre les qüestions següents. Escriu les respostes a la llibreta.

- 1 Què és el que t'agrada més de tu? Escriu almenys tres trets positius, del teu aspecte físic o del teu caràcter, que et defineixin.
- 2 En general, estàs satisfet amb tu mateix? T'agradaria ser diferent? Quins aspectes t'agradaria o creus que has de canviar?
- 3 Quines coses o successos quotidians (relacionats amb tu, amb la teva família o amb l'escola) fan que et sentis malament o insatisfet amb tu mateix? I quins fan que et sentis bé? Escriu-ne almenys tres de cada grup.



**OBJECTIUS**

- Valorar la importància d'una comunicació no verbal adequada en les relacions interpersonals.
- Identificar diferents emocions i sentiments a través del llenguatge corporal.
- Analitzar els diferents elements que ens serveixen per comunicar i comunicar-nos.

**CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT**

- El tutor comença la sessió preguntant als alumnes què coneixen de l'anomenada comunicació no verbal o quines idees els suggereix aquest terme. A continuació, recollint les intervencions dels alumnes, fa una exposició sobre la comunicació no verbal. (Durada aproximada: 10 minuts).
- En acabar, el tutor divideix la classe en grups de tres alumnes. Un dels membres del grup ha de transmetre un missatge únicament mitjançant gestos i els altres dos han d'endevinar-lo. Els papers van passant dels uns als altres dins del grup. (Durada aproximada: 10 minuts).
- Després de fer la dinàmica anterior, els alumnes responen, individualment, les preguntes de la fitxa de treball «Sense paraules». A continuació, el tutor estableix un debat per compartir com s'han sentit en intentar comunicar-se solament amb gestos i analitzar si el missatge s'ha transmès correctament. (Durada aproximada: 15 minuts).
- De seguida, el tutor mostra el vídeo següent: [www.youtube.com/watch?v=orZXwp-GIR4](http://www.youtube.com/watch?v=orZXwp-GIR4), que correspon a una breu presentació titulada «Cómo utilizar el lenguaje no verbal?». El tutor pot demanar als alumnes que anotin almenys tres gestos o posicions que s'esmentin en el reportatge i quin n'és el significat. (Durada aproximada: 5 minuts).
- Finalment, el tutor exposa algunes «Recomanacions per a una comunicació no verbal adequada». És convenient que el tutor pregunti als alumnes si coneixen exemples que il·lustrin aquestes recomanacions i els proposi que imaginin situacions en les quals serien útils; fins i tot pot demanar-los que, per parelles, representin situacions en les quals les portin a la pràctica. (Durada aproximada: 10 minuts).

**OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS**

- El tutor pot repartir entre els alumnes alguns missatges com els següents per ser transmesos en la dinàmica dels grups reduïts:
  - Estic enutjat/enutjada amb els meus pares perquè no em deixen anar a la festa de dissabte.
  - Estic preocupat/preocupada perquè he suspès l'examen.
  - M'ha deixat la meua parella i estic trist/trista.
  - No entenc res del que em diu el meu interlocutor.
  - El meu company està parlant d'una persona que se li acosta per darrere i vull indicar-li-ho.
  - Vull preguntar una cosa al professor a mitja classe.

**MATERIALS**

- Presentació sobre el llenguatge no verbal: [www.youtube.com/watch?v=orZXwp-GIR4](http://www.youtube.com/watch?v=orZXwp-GIR4).
- Fitxa de treball «Sense paraules» i quadre «Recomanacions per a una comunicació no verbal adequada».
- Paper i llapis.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Fitxa de treball 1****Sense paraules**

Després de fer l'activitat proposada en el teu grup, reflexiona sobre les qüestions següents:

- 1 Com t'has sentit durant la dinàmica?
- 2 Us heu aconseguit entendre sense comunicació verbal?
- 3 Creus que la comunicació ha estat plena?
- 4 Quins matisos del missatge trobes que s'han perdut en no poder fer servir totes les formes de comunicació?
- 5 Quin paper creus que representa el llenguatge no verbal en el teu dia a dia?

**Recomanacions per a una adequada comunicació no verbal**

1. **Cuida la teva mirada.** Si mires als ulls el teu interlocutor, facilites la comunicació. No mantinguis gaire temps la mirada perquè pot resultar dominador; per contra, no mirar directament als ulls pot denotar timidesa, vergonya, inseguretats, etc.
2. **Controla els moviments del cap.** És important que cuidis els moviments i la inclinació del cap, ja que indiquen al teu interlocutor si l'escoltes, si li prestes atenció, si no el comprens, etc.
3. **Mantén una distància adequada amb el teu interlocutor.** És molt important respectar la distància corporal respecte a l'altre, ja que diferenciem entre un espai social, que correspon a la distància natural que guardem en les nostres relacions quotidianes no personals (a l'escola, al treball, etc.) i un espai personal o íntim, que està reservat per a les nostres relacions personals (família, amics, relacions afectives), que no ens agrada que ningú envaeixi i ens sentim incòmodes si això es produeix.
4. **La posició del cos.** Recorda que transmetem informació amb tot el nostre cos i que la nostra posició, tant quan estem parats com quan caminem o quan estem asseguts, transmet molta informació. Vés amb compte amb posicions tancades, com les cames o els braços encreuats: poden significar actitud defensiva.
5. **Els gestos.** Hem de cuidar els gestos, ja que tant per excés com per defecte dificulten la comunicació.
6. **El somriure.** Sempre que sigui possible i sense forçar-ho, somriu, ja que facilita la comunicació.
7. **La cara.** Evita tocar-te la cara perquè pot denotar que menteixes, que estàs incòmode, etc.
8. **La boca.** És important que cuidis els moviments que fas amb la boca, ja que denoten la teva comoditat o incomoditat amb la situació (per exemple, mossegar-se els llavis o somriure sarcàsticament són gestos que revelen amb freqüència sentiments d'incomoditat o enuig).
9. **Si has de parlar en públic:** recorda cuidar la teva ubicació en l'espai, mirar al públic, controlar els gestos, la posició, no manipular objectes amb les mans mentre parlis, etc.
10. **Cuida els possibles tics corporals** que puguis tenir; per exemple, fregar-te les mans, tocar-te els cabells, moure els peus constantment, etc.

**RECORDA:** Sense que digui cap paraula, una persona ens pot transmetre bones o males sensacions, raó per la qual cal conèixer i controlar la comunicació no verbal.



**OBJECTIUS**

- Conèixer estratègies generals per estudiar bé.
- Ajudar els alumnes a detectar possibles errors i planificar l'estudi.
- Comprendre la importància de les diferents tècniques d'estudi per obtenir més rendiment.
- Ensenyar estratègies per afrontar l'estudi tant de matèries de ciències com de lletres.

**CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT**

- El tutor comença la sessió preguntant als alumnes què significa i en què consisteix «aprendre a estudiar» (realment s'aprèn a estudiar o simplement cal «asseure's a estudiar»? , què s'aprèn quan s'aprèn a estudiar?...). Els pregunta també pels recursos i les eines que ells utilitzen per estudiar cada dia. El tutor va escrivint a la pissarra les idees fonamentals que li serviran per explicar els consells posteriors. (Durada aproximada: 10 minuts).
- El tutor presenta als alumnes alguns consells generals per treure el màxim rendiment de l'estudi mitjançant el vídeo següent: [www.youtube.com/watch?v=BVJGrdihYl0](http://www.youtube.com/watch?v=BVJGrdihYl0), titulat «¿Cómo aprender a estudiar?». Els demana que es fixin bé en els diferents factors que contribueixen a millorar l'estudi i que, de les recomanacions donades al vídeo, n'anotin tres que els hagin cridat especialment l'atenció. Després de la projecció, demana als alumnes que comparteixin amb la classe el que han anotat i després repassa amb ells la fitxa «Recomanacions per millorar l'estudi». (Durada aproximada: 12 minuts).
- El tutor divideix la classe en grups reduïts perquè reflexionin sobre les tècniques que s'han de posar en pràctica per estudiar d'una manera més específica assignatures de ciències, com les Matemàtiques o la Física, davant d'altres de lletres, com la Literatura o la Història. Demana als alumnes que escriguin les idees del grup. (Durada aproximada: 15 minuts).
- Després, el tutor proposa fer una posada en comú de les idees dels grups reduïts en gran grup. Cada grup tria un portaveu que s'ocupa d'exposar-les. El tutor pot demanar a un alumne que vagi anotant a la pissarra les idees en dues columnes. Finalment, els alumnes amb el tutor contrasten les idees anotades amb les de la taula «L'estudi segons les matèries». (Durada aproximada: 13 minuts).

**OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS**

- Convé que el tutor deixi clar que cada matèria té la seva dificultat i que el que és important per aconseguir bons resultats és l'esforç i la planificació.
- Aquests articles de premsa sobre «aprendre a estudiar» poden ser interessants per al tutor:
  - [www.lavanguardia.com/encatala/20140117/54398238448/per-estudiar-primer-aprendre-com-fer-ho.html](http://www.lavanguardia.com/encatala/20140117/54398238448/per-estudiar-primer-aprendre-com-fer-ho.html).
  - [www.elmundo.es/ciencia/2014/02/09/52f53ffb22601db4708b4583.html](http://www.elmundo.es/ciencia/2014/02/09/52f53ffb22601db4708b4583.html).

**MATERIALS**

- Vídeo «¿Cómo aprender a estudiar?»: [www.youtube.com/watch?v=BVJGrdihYl0](http://www.youtube.com/watch?v=BVJGrdihYl0).
- Quadres resum «Recomanacions per millorar l'estudi» i «L'estudi segons les matèries».
- Paper i llapis.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

## Recomanacions per millorar l'estudi

1. Higiene personal, bona alimentació i son reparador.
2. Lloc d'estudi adequat (tranquil, ben il·luminat, net i ordenat, amb taula i cadires apropiades...) i sempre el mateix.
3. Motivació.
4. Atenció i concentració.
5. Assistència a classe i estudi cada dia.
6. Organització.
7. Planificació (horari fix, planificació de les tasques, preparació amb temps suficient...).
8. Bons apunts de classe i consulta d'altres fonts.
9. Lectura comprensiva.
10. Realització d'activitats i exercicis pràctics.
11. Utilització de tècniques com el subratllat, el resum, l'esquema, etc.
12. Memorització.
13. Repàs.
14. Proves: autoavaluació.

## L'estudi segons les matèries

Matèries de ciències	Matèries de lletres
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apunts complets i clars. Exercicis corregits i passats en net.</li> <li>2. Lectura dinàmica. Comprendre i memoritzar la teoria.</li> <li>3. Preguntar els dubtes i solucionar les llacunes de coneixements anteriors.</li> <li>4. Disposar d'una varietat d'exercicis i exàmens de cursos anteriors.</li> <li>5. Practicar amb exercicis resolts. Fer molts exercicis fins que surtin sense mirar les solucions.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apunts complets i clars.</li> <li>2. Prelectura i lectura comprensiva.</li> <li>3. Consultar altres fonts.</li> <li>4. Síntesi: subratllat, resum, esquemes, mapes conceptuals.</li> <li>5. Memoritzar.</li> <li>6. Repassar.</li> <li>7. Construir un discurs, oral o escrit, coherent i complet.</li> </ol>



## OBJECTIUS

---

- Reflexionar sobre la importància que té prendre adequadament els apunts i la seva relació amb l'atenció durant la classe.
- Orientar els alumnes sobre la tècnica de prendre apunts.
- Facilitar als alumnes algunes claus per prendre correctament els apunts.

## CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT

---

- El tutor comença la sessió plantejant als alumnes un breu col·loqui previ per veure què coneixen sobre la tècnica de prendre apunts i com la duen a terme. Va anotant a la pissarra les idees fonamentals. El tutor els pregunta quins creuen que són els beneficis de prendre apunts i en fa una llista breu. (Durada aproximada: 10 minuts).
- Enllaçant amb les idees obtingudes en la dinàmica anterior, el tutor analitza amb els alumnes les «Recomanacions per prendre els apunts de classe». (Durada aproximada: 15 minuts).
- A continuació, el tutor fa un simulacre de classe de la matèria que imparteixi perquè els alumnes facin una pràctica de la tècnica de prendre apunts. (Durada aproximada: 15 minuts).
- Finalment, el tutor explica quines són les idees clau que haurien d'haver recollit els alumnes en les seves anotacions. Així mateix, és convenient que els recordi que les abreviatures que solen fer servir per prendre anotacions no les han d'utilitzar en els exàmens escrits. (Durada aproximada: 10 minuts).

## OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS

---

- És fonamental que el tutor transmeti als alumnes els avantatges principals que té la pràctica de prendre apunts:
  - Augmenta l'atenció.
  - Facilita la concentració.
  - Millora la memorització.
  - S'exerciten altres capacitats intel·lectuals, com l'anàlisi i la síntesi.
  - Els alumnes aprenen a ser més organitzats.
- És important que els alumnes entenguin que prendre bé els apunts no significa copiar al peu de la lletra el que diu el professor, sinó entendre i sintetitzar el que està explicant, seleccionant i estructurant els continguts de la matèria exposada. Les característiques principals dels bons apunts són: exactitud, brevetat, claredat, ordre i organització.

## MATERIALS

---

- Quadre «Recomanacions per prendre els apunts de classe».
- Paper i llapis.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

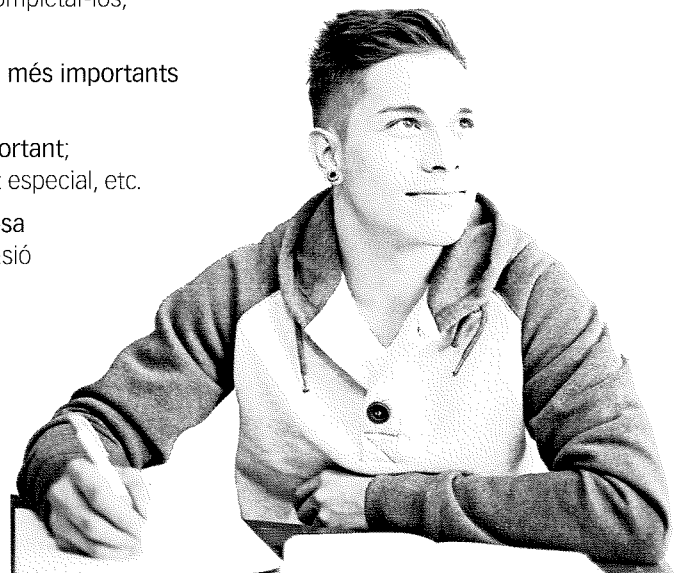
## Recomanacions per prendre els apunts de classe

1. Abans de començar a prendre apunts, posa la data i el títol del tema.
2. Tria les paraules clau per delimitar els continguts principals del tema.
3. És molt important el començament de la classe, ja que el professor sol recapitular i relacionar el tema amb els anteriors, i també especificar els continguts principals que explicarà.
4. No intentis transcriure al peu de la lletra el que diu el professor. Si en perds algun aspecte, pregunta a algun company en acabar la classe, atès que si preguntes durant l'explicació, et resultarà difícil tornar-hi.
5. Fes servir paraules teves.
6. Per prendre els apunts correctament cal escoltar, entendre, seleccionar la informació i escriure ràpid, però fes servir lletra llegible.
7. Quan es prenen apunts, també cal dedicar interès especial a la sintaxi i a l'ortografia.
8. Has de deixar marges amplis per poder complementar els apunts. És bo també deixar un espai al final del full per a aclariments posteriors o per a una síntesi a manera de recapitulació.
9. Fes servir abreviatures o símbols per substituir paraules d'ús freqüent. Crea el teu propi sistema d'abreviatures o símbols.

### EXEMPLES D'ABREVIATURES O SÍMBOLS PER PRENDRE APUNTS

tb	també	≠	diferent
q	que	≈	aproximadament
pq / xq	perquè	<	més petit que
×	per	>	més gran que
+	més	ex.	exemple
-	menys	p. e.	per exemple
=	igual	-	-ment (en igualment, per exemple)

10. És necessari revisar els apunts a casa cada dia per completar-los, però això no suposa passar-los en net.
11. Quan revisis els apunts, aprofita i subratlla'n els punts més importants per al repàs.
12. Crea el teu propi codi per marcar el que és més important; per exemple, fes servir lletres majúscules, un subratllat especial, etc.
13. En alguns casos t'ajudarà copiar els exemples que posa el professor, ja que et serviran per millorar la comprensió del tema.
14. Organitza els apunts. Has de reservar un espai del teu arxivador per a cada assignatura i no barrejar en un mateix full apunts de diferents assignatures.



## OBJECTIUS

- Ajudar els alumnes a identificar conductes de risc relacionades amb el mal ús d'Internet i les xarxes socials.
- Conèixer les normes bàsiques d'actuació segura davant de les xarxes socials.
- Conscienciar els alumnes sobre la privacitat de les dades personals i les precaucions que cal tenir a l'hora de fer ús d'Internet.

## CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT

- El tutor comença la sessió reflexionant amb els alumnes sobre l'ús d'Internet i les xarxes socials. Pregunta qui utilitza Internet, qui maneja les xarxes socials, en quina xarxa social participa, amb quina freqüència... Els pregunta també si coneixen els delictes més freqüents en aquest àmbit; per a aquest tema disposen del «Qüestionari d'infraccions freqüents a Internet», amb el qual poden treballar en gran grup. El tutor pot anar anotant a la pissarra els aspectes fonamentals relacionats amb les infraccions a Internet: **dades personals, fotos, contrasenyes, vida personal...** (Durada aproximada: 15 minuts).
- El tutor mostra al grup el vídeo següent sobre l'ús **segur** d'Internet i les xarxes socials: [www.youtube.com/watch?v=t-x73w1N1os](http://www.youtube.com/watch?v=t-x73w1N1os). Demana als alumnes que anotin a la llibreta els consells que es donen al vídeo: no obris missatges ni fitxers d'estrany; protegeix la teva informació personal, etc. Al final de la tutoria, tornaran sobre aquests consells per a l'elaboració d'un decàleg. (Durada aproximada: 5 minuts).
- El tutor condueix la reflexió cap al tema de la **privacitat** a les xarxes socials a través d'aquest vídeo: [www.youtube.com/watch?v=\\_VAgynJnoY](http://www.youtube.com/watch?v=_VAgynJnoY), que tracta de la protecció de les dades personals i les imatges privades. Els alumnes comparteixen amb la classe les seves opinions i conclusions després de veure el vídeo. (Durada aproximada: 7 minuts).
- El tutor presenta als alumnes el «Cas pràctic» de la Fitxa de treball i els demana que, entre tots, decideixin quins consells donarien al menor. A continuació, els mostra el vídeo «Redes sociales y menores»: [www.intypedia.com](http://www.intypedia.com) (Lección 15), realitzat per Emilio Aced Féliz, de l'Agència de Protecció de Dades de la Comunitat de Madrid, per al projecte *Intypedia (Information Security Encyclopèdia)* de la Universidad Politécnica de Madrid. (Durada aproximada: 15 minuts).
- Finalment, els alumnes tornen sobre els consells per a un ús segur d'Internet i el tutor explica el «Decàleg sobre l'ús d'Internet i les xarxes socials». (Durada aproximada: 8 minuts).

## OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS

- El tutor pot consultar en els ordinadors del centre l'organització Protégeles ([www.protegeles.com](http://www.protegeles.com)) i destacar el tema del *ciberbullying* o ciberassetjament escolar.
- Es poden trobar altres vídeos interessants sobre el tema a l'*Enciclopedia de la Seguridad de la Información*: [www.intypedia.com](http://www.intypedia.com).

## MATERIALS

- Vídeos sobre diferents aspectes relacionats amb l'ús segur d'Internet i les xarxes socials.
- Fitxa de treball «Infraccions freqüents a Internet» i quadre «Decàleg sobre l'ús d'Internet i les xarxes socials».
- Paper i llapis.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Fitxa de treball 1****Infraccions freqüents a Internet****Qüestionari**

Respon aquestes preguntes. Comparteix les teves respostes amb els companys.

- 1** Dónes les teves dades personals quan te les demanen a Internet?
- 2** Penges fotos a les diferents plataformes i hi etiquetes als teus amics?
- 3** T'han robat mai la teva contrasenya o s'han fet passar per tu en alguna xarxa social?
- 4** T'han molestat per les xarxes socials amb insults o humiliacions? Què has fet?
- 5** Han fet comentaris desagradables sobre fotos que has penjat a Internet?
- 6** Has participat en algun xat i algun desconegut ha intentat contactar amb tu?

**Cas pràctic**

*En Dídac té 15 anys i li agrada navegar per Internet. Xateja amb els seus amics a través de Tuenti i sol penjar les seves fotos al Facebook. Quan troba una pàgina interessant, la col·loca a Favorits i la visita habitualment. Una de les pàgines que ha visitat recentment el convida a respondre una enquesta en la qual li pregunten dades personals.*

Com ha d'actuar? Ha d'emplenar el qüestionari posant-hi altres dades? Creus que així no hi ha problema? Reflexiona amb els teus companys i respon aquestes preguntes. Quins consells donaries a en Dídac? Escrius-los.

---



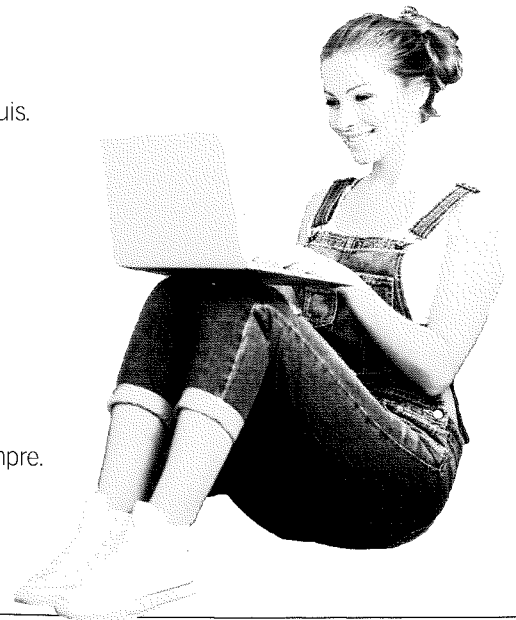
---



---

**Decàleg sobre l'ús d'Internet i les xarxes socials**

1. No aportis dades personals ni donis informació confidencial a qui no coneguis.
2. Fes servir contrasenyes secretes i segures.
3. No obris arxius adjunts de procedència desconeguda.
4. No facis servir la càmera web amb persones que no coneguis.
5. No pengis fotografies o vídeos d'altres persones sense el seu permís.
6. Accepta com a amics sols qui coneguis en persona.
7. No creguis tot el que es publica a Internet.
8. No acceptis cites a cegues per Internet.
9. Tingues precaució amb el que publiques a Internet, ja que s'hi manté per sempre.
10. Recorda que Internet no és un mitjà anònim.







**Títol:** *Els nens salvatges*

**País:** Espanya

**Any:** 2012

**Direcció:** Patrícia Ferreira

**Durada:** 100 minuts

## OBJECTIUS

- Comprendre les necessitats de les noves generacions i el seu procés cap a la maduresa.
- Identificar els punts de conflicte entre generacions, i també els punts de trobada.
- Aprendre a valorar cada etapa de la vida i a crear vies de comprensió i comunicació.

## CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT

- Aquesta sessió se centra en la recollida d'informació i en les activitats previstes per a abans de veure la pel·lícula.
- El tutor fa les activitats prèvies utilitzant la fitxa de treball en la qual els alumnes han de respondre individualment unes preguntes i recaptar informació per fer una posada en comú a la pissarra. (Durada aproximada: 25 minuts).
- Després d'això, el tutor explica breument els aspectes sobre els quals versa la pel·lícula, com també els punts de conflicte generacional i les vies de solució. (Durada aproximada: 25 minuts).

## OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS

- És important tenir en compte que aquesta pel·lícula pot reflectir situacions o generar sentiments que els alumnes no s'atreveixen a explicar en veu alta, però que els preocupen o, fins i tot, que poden estar vivint. Per això, és fonamental crear a classe un clima càlid on puguin parlar de la seva vida i de les relacions que estableixen amb les seves famílies i amb les persones de la seva generació.
- És interessant prendre consciència que de vegades ens trobem amb comportaments «salvatges» en els adolescents que ens sorprenen i oblidem preguntar-nos com s'ha arribat a aquesta situació i què ha ocorregut per no adonar-nos abans del que estava passant. Aquestes actituds es poden deure al fet que els adolescents no creuen en si mateixos, ja que veuen el futur com una cosa molt llunyana.

## MATERIALS

- Pel·lícula *Els nens salvatges*.
- Fitxes de treball per a abans de veure la pel·lícula: «Què saps de...?» i «La generació ni-ni i els conflictes generacionals».

Nom:

Curs:

Data:

**SINOPSI**

La pel·lícula *Els nens salvatges* tracta de tres adolescents, l'Àlex, en Gabi i l'Oký, que estudien 3r i 4t d'ESO. Encara que pertanyen a classes socials diferents, en compartir sentiments i marcar-se un objectiu comú, construeixen una amistat.

Les inquietuds, els desitjos, les emocions i les frustracions dels tres protagonistes, juntament amb determinades situacions, els porten a actuar d'una manera que els portarà conseqüències negatives en el futur. Tenen relacions conflictives amb les seves famílies i professors i manifesten una falta d'interès i respecte a l'autoritat i als seus propis sentiments, ja que moltes vegades no saben el que volen.

**Temes que aborda la pel·lícula**

- Falta de comunicació entre generacions i falta d'intel·ligència emocional.
- Canvis bruscos i comportaments inadequats en els adolescents.
- Generació ni-ni.

**Fitxa de treball 1** Què saps de...?

- 1 Quins creus que són els problemes principals dels adolescents avui dia?
- 2 Quins temes els solen interessar? I a tu?
- 3 Per qui es deixen influir? Qui influeix en tu?
- 4 Quins punts tens en comú amb la generació dels teus pares i amb la dels teus avis? En quins aspectes hi xoques més?
- 5 Què entens per generació ni-ni?

**Fitxa de treball 2** La generació ni-ni i els conflictes generacionals**LA GENERACIÓ NI-NI**

*Generació ni-ni* és un terme utilitzat per referir-se als joves que ni estudien ni treballen. Són joves desmotivats, desorientats, o desencantats als quals sembla que no els importi res: no hi ha cap projecte de futur que sembli interessar-los i són, per consegüent, econòmicament dependents de la seva família.

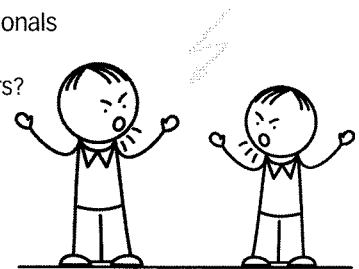
Aquests joves han crescut en un sistema de benestar, sense privacions. Les causes principals de la seva situació són, entre altres, la falta d'oportunitats d'ocupació, l'abandonament escolar i, de vegades, la desestructuració familiar.

Per què creus que arriben alguns joves a aquesta situació? Què es pot fer per resoldre aquest problema?

**ELS CONFLICTES GENERACIONALS**

Són els conflictes que es donen entre diferents generacions, principalment entre pares i fills. Tenen a veure amb la diferència d'edat, les experiències i visions de futur, i amb la necessitat que tenen els adolescents de reafirmar-se negant les opinions, els valors i les normes dels adults.

**Tens conflictes generacionals amb la teva família i amb els teus professors? Quins?**



**OBJECTIUS**

- Conèixer les característiques de l'anomenada generació ni-ni i les seves necessitats.
- Plantejar solucions per crear una generació madura, participativa i compromesa.

**CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT**

- Aquesta sessió consta d'activitats previstes per a després de veure la pel·lícula. Després de la projecció d'*Els nens salvatges*, el tutor reparteix a cada alumne la fitxa de treball per fer una reflexió individual sobre els aspectes clau de la pel·lícula i elaborar, així, un full de conclusions sobre la història. (Durada aproximada: 25 minuts).
- Després, el tutor divideix la classe per parelles i els demana que descriguin els tres personatges adolescents i les relacions amb el seu món: personal, familiar i escolar. Quin dels tres personatges ha desenvolupat més eines emocionals? Proposa als alumnes que recullin les seves conclusions i presentin la seva anàlisi en una taula:


El tutor els demana que proposin solucions i alternatives per millorar les seves relacions interpersonals i manejar adequadament les seves emocions. (Durada aproximada: 25 minuts).

**OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS**

- Articles de premsa a Internet sobre la generació ni-ni:
  - [elpais.com/diario/2009/06/22/societat/1245621601\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2009/06/22/societat/1245621601_850215.html).
  - [elpais.com/tag/generacion\\_ni\\_ni/a/](http://elpais.com/tag/generacion_ni_ni/a/).
  - [www.elpais.com.co/elpais/entretenimiento/noticias/generacion-nini-ni-ni-otro](http://www.elpais.com.co/elpais/entretenimiento/noticias/generacion-nini-ni-ni-otro).
  - [mensalus.es/psicologos/estudias-o-trabajas-la-generacion-nini/](http://mensalus.es/psicologos/estudias-o-trabajas-la-generacion-nini/).
- Sobre intel·ligència emocional:
  - Una pàgina web: [www.inteligencia-emocional.org](http://www.inteligencia-emocional.org).
  - Un test: [www.helios3000.net/tests/eq.shtml](http://www.helios3000.net/tests/eq.shtml).
  - Un vídeo: [www.inteligenciaemocionalysocial.com/?s=inteligencia+emocional](http://www.inteligenciaemocionalysocial.com/?s=inteligencia+emocional). (Durada aproximada: 3 minuts).

**MATERIALS**

- Pel·lícula *Els nens salvatges*.
- Fitxa de treball per a després de veure la pel·lícula: «Anàlisi de seqüències d'*Els nens salvatges* i reflexions personals».

Nom:

Curs:

Data:

## Fitxa de treball 3

Anàlisi de seqüències d'*Els nens salvatges* i reflexions personals

Baralla durant el <i>botellón</i>	<p><b>1</b> Per què sorgeix el conflicte?</p> <p><b>2</b> Com reacciona cadascun dels personatges davant del conflicte?</p> <p><b>3</b> Es podria haver evitat? Quina hauria estat la teva reacció?</p>
L'Àlex, al bar, intenta explicar als pares la seva il·lusió per estudiar a Amsterdam	<p><b>4</b> Els seus pares l'escolten?</p> <p><b>5</b> S'han assabentat que fa una setmana que falta a l'institut, com reaccionen?</p> <p><b>6</b> Quines decisions han pres els pares de l'Àlex per a la família?</p>
La Laura arriba a casa i es troba els pares amb uns amics: «Què, ja no et recordes de fer un petó al teu pare?»	<p><b>7</b> Quina imatge donen els pares davant dels amics?</p> <p><b>8</b> Quina pressió exerceixen socialment davant de la Laura?</p> <p><b>9</b> Com es comporta la Laura en aquesta seqüència?</p>
La mare de la Laura li imposa el menjar vegetarià	<p><b>10</b> Per quin motiu trobes que la mare de la Laura «li controla» el menjar?</p> <p><b>11</b> Com reacciona la Laura davant d'aquest fet?</p> <p><b>12</b> Què es podria fer per manejar millor aquest conflicte encobert?</p>
L'orientadora ofereix una beca a l'Àlex	<p><b>13</b> Creus que l'Àlex complirà la seva paraula?</p> <p><b>14</b> Trobes que s'ho mereix? Tenim dret a les segones oportunitats?</p>
Al Gabi li augmenten la quantitat d'hores d'entrenament de <i>kick-boxing</i>	<p><b>15</b> Quina és la reacció del Gabi? Realment n'està content?</p> <p><b>16</b> Què passa finalment?</p>
Els pares de la Laura li regalen una moto a pesar de no haver aprovat totes les assignatures	<p><b>17</b> Per què actuen així els pares de la Laura?</p> <p><b>18</b> Com reacciona la Laura? Per què?</p>
El pare del Gabi enganya la seva mare	<p><b>19</b> El Gabi s'ha trobat més d'una vegada la seva mare plorant, creus que el Gabi sap per què plora la seva mare?</p> <p><b>20</b> Per què es mostra el Gabi tan distant amb la seva mare?</p>
Gamberrada al centre comercial	<p><b>21</b> Què busquen amb aquesta gamberrada?</p> <p><b>22</b> Per què necessiten traspassar els límits i arriscar-se?</p>
Enfrontament de l'Àlex amb el «professor Bacterio»	<p><b>23</b> Consideres la reacció de l'Àlex un acte de lleialtat?</p> <p><b>24</b> Què et sembla el comportament del professor?</p> <p><b>25</b> Quina història personal hi ha al darrere?</p>
El pare del Gabi es burla del seu amic Àlex quan li demanen ajuda	<p><b>26</b> Com creus que se sent el Gabi per la burla?</p> <p><b>27</b> Per què reacciona així el pare del Gabi?</p>
Els tres amics fan un pacte per escapar-se i viure la seva vida	<p><b>28</b> Què és el que passa per arribar a fer aquest pacte?</p> <p><b>29</b> Com reacciona cadascun dels personatges?</p> <p><b>30</b> Per què no s'arriba a acomplir el pla?</p>
La Laura provoca un incendi a l'habitació dels pares	<p><b>31</b> Per què s'arriba a aquest final? Quines són les causes d'aquest acte?</p> <p><b>32</b> Com se sent la Laura després del que ha fet?</p>

## OBJECTIUS

- Identificar els diferents valors ètics que es poden presentar en una situació determinada.
- Prendre consciència i reflexionar sobre els propis valors morals i la jerarquia que presenten.
- Afavorir l'intercanvi d'opinions des de punts de vista diferents i fomentar la tolerància davant dels principis i valors distints o contraris als nostres.
- Facilitar als alumnes, davant d'un conflicte, estratègies per a la cerca de solucions alternatives i justes per a totes les parts implicades.
- Formar el criteri ètic i el judici moral en els alumnes.

## CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT

- El tutor comença la sessió explicant el concepte de «dilema moral» i la seva importància respecte a la presa de decisions. Com a exemple i exercici per als alumnes, els planteja un dilema moral concret: el que es proposa en l'apartat següent o qualsevol altre que al tutor li sembli adequat per a la classe. (Durada aproximada: 10 minuts).
- Divideix la classe en grups reduïts i els demana que analitzin el dilema moral presentat i que justifiquin com haurien d'actuar, al seu entendre, els dos nois protagonistes. A continuació, proposa fer una posada en comú en gran grup per debatre sobre les qüestions plantejades. (Durada aproximada: 15 minuts).
- En acabar, el tutor demana als alumnes que, de manera individual, analitzin els dos dilemes que se'ls proposa a la fitxa de treball i responguin les qüestions que s'hi plantegen. (Durada aproximada: 10 minuts).
- Finalment, proposa establir un debat en gran grup per analitzar i raonar les respostes dels alumnes als dilemes plantejats. (Durada aproximada: 15 minuts).

## OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS

- Un dilema moral és una situació real o imaginària en la qual entren en conflicte dos valors contraposats, entre els quals s'ha de triar.

- **Dilema «Amistat o honestedat?»**

L'Antoni i en Lluís estudien a la mateixa classe. Són, a més, bons amics. L'Antoni és molt estudiós i obté sempre bones notes, però aquest trimestre no ha treballat prou i ha de millorar les seves qualificacions per conservar la beca. En Lluís no estudia i sol suspendre moltes assignatures, per això està a punt d'haver d'abandonar l'escola. Pròximament tenen un examen de Matemàtiques; és un examen difícil i molt important per als dos. A en Lluís, algú li ha passat una còpia de l'examen. El no sap respondre les preguntes, però es pensa que l'Antoni sí que sap fer-ho i li l'ofereix perquè el resolgui i li digui les respostes; d'aquesta manera, l'Antoni s'asseguraria una bona nota i en Lluís podria aprovar i continuar a l'escola. L'Antoni vol ajudar el seu amic i, és clar, també vol treure una bona nota a l'examen, però sap que el que li proposa en Lluís no és correcte; tem que el professor se n'adoni, però, al mateix temps, el preocupa l'examen i el tempta la idea de poder obtenir la qualificació que necessita. Què ha de fer? Ha d'ajudar el seu amic? Ha de denunciar-lo? Ha d'aprofitar la situació per treure'n profit?

## MATERIALS

- Fitxa de treball «Exemples de dilemes morals».
- Paper i llapis.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Fitxa de treball 1****Exemples de dilemes morals**

Reflexiona sobre els dilemes morals següents, responent de manera raonada les qüestions que es plantegen.

**Dilema «Falta d'assistència a classe»**

La Laura és alumna de 4t d'ESO. Avui tenia un examen difícil i no havia estudiat prou, així que ha decidit faltar a l'institut sense dir-ho als pares. Ha anat a veure la seva amiga Sílvia, que estudia Batxillerat, i li ha preguntat si podia quedar-se allí fins a l'hora de la sortida de classe. Encara que no li agrada el que ha fet la Laura, la Sílvia accepta: entén que la seva amiga necessita ajuda. Al cap de poc sona el telèfon i la Sílvia respon: és la mare de la Laura, que s'ha assabentat que la seva filla no ha anat a l'escola i, preocupada, li pregunta si en sap res, d'ella.

**Reflexió individual**

- Com creus que se sent la Sílvia en aquest moment?
- Què hauria de fer la Sílvia en aquest cas? Què passaria si digués la veritat? I si mentís?
- Què en penses, de la manera d'actuar de la Laura?

**Dilema «L'assetjador»**

En Jordi és un alumne de 3r d'ESO que obté molt bones notes. És el líder de la classe i els professors li tenen molta estima. En Pau és un alumne tímid, reservat, que passa desapercbut, però que últimament no vol anar a classe, ja que està patint assetjament escolar per part d'en Jordi. L'Àlvar és amic d'en Jordi i coneix a la perfecció el que està ocorrent amb en Pau, amb qui ell ha treballat en diferents ocasions i li sembla un bon noi. Un dia l'Àlvar parla amb en Jordi perquè deixi d'assetjar en Pau, però aquest no li fa cas i l'amenaça també si s'hi entremet o ho conta a algú.

**Reflexió individual**

- Què creus que hauria de fer l'Àlvar? Hauria de parlar-ne amb algun professor?
- Com reaccionaries tu si estiguessis en el lloc de l'Àlvar?
- Quins valors trobes que entren en contradicció en aquest cas?
- Proposa solucions.

**Dilema «El furt»**

A l'institut s'estan cometent furts de manera continuada entre els alumnes de 1r d'ESO. Ningú no diu res sobre els lladres; es tem que algun alumne pugui haver estat amenaçat en cas que en parli amb algú. Els pares i els professors estan indignats amb aquests esdeveniments i volen trobar una solució. Al centre s'ha parlat de mesures dràstiques: escorcollar tots els alumnes; fins i tot, tancar l'institut. La Raquel, una alumna de 3r d'ESO, coneix els alumnes que estan efectuant els furts, que són de Batxillerat; el qui actua com a cap de la banda es diu Lluís i és amic seu. La Raquel ha parlat amb el seu amic per intentar posar fi a aquesta situació de furts i amenaces a l'institut, però en Lluís no solament no li ha fet cas, sinó que l'ha amenaçada de trencar la seva amistat. Si els denuncia, en Lluís, que està considerat un bon alumne, serà expulsat del centre.

**Reflexió individual**

- Com creus que se sent la Raquel?
- Ha de callar o hauria de denunciar l'amic? Què passaria si no el denunciés? Seria just?
- El bé general és superior a qualsevol altre bé?
- Quins valors s'enfronten en aquest cas?

**OBJECTIUS**

- Identificar les tècniques de treball intel·lectual que fan servir els alumnes.
- Dotar els alumnes d'estratègies per utilitzar el repàs com a tècnica de treball intel·lectual.
- Especificar els avantatges del repàs.

**CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT**

- Per començar la classe, el tutor demana als alumnes que, de manera individual, reflexionin sobre quines són les tècniques de treball intel·lectual que utilitzen i si aquestes els resulten eficaces. A continuació, el tutor planteja a la classe una sèrie de qüestions relacionades amb les tècniques de treball intel·lectual i els hàbits d'estudi dels alumnes: quants alumnes prenen apunts?, quina és la utilitat principal dels apunts?, quants subratllen?, per a què serveix subratllar?, quants fan resums?, quants fan esquemes?, com els utilitzen en l'estudi?, quants estudien de memòria?, comprenen bé el que memoritzen?, qui utilitzen el repàs com a part de l'estudi?, com repassen?... El tutor pot escriure a la pissarra el títol de cada tècnica i una idea fonamental de cada una. (Durada aproximada: 15 minuts).
- Després de la reflexió conjunta, el tutor fa una exposició de manera magistral sobre tècniques d'estudi, posant l'accent en la necessitat de tenir uns bons hàbits d'estudi, entre els quals hi ha el repàs. (Durada aproximada: 10 minuts).
- En acabar, el tutor se centra en el repàs i demana als alumnes que reflexionin sobre aquesta tècnica. Per a això els planteja les preguntes següents: quan repasses?, repasses l'endemà de l'estudi?, repasses o tornes a estudiar?, quants repassos fas abans de l'examen?... (Durada aproximada: 10 minuts).
- Finalment, es fa una posada en comú de les reflexions dels alumnes i el tutor, basant-se en les fitxes «Per què oblidem» i «La tècnica del repàs», explica en què consisteix aquesta tècnica d'estudi, quina és la manera correcta de fer-lo, quines són les principals fallades que es cometen en el repàs, etc. (Durada aproximada: 15 minuts).

**OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS**

- És necessari insistir en el fet que el repàs és fonamental perquè ens permet recordar el que hem après, ja que el temps fa que oblidem les coses. Com a norma general, s'ha de repassar dins de les vint-i-quatre hores següents a l'estudi; més concretament, es recomana fer el primer repàs al cap de deu minuts de l'estudi; un segon repàs, l'endemà; un tercer repàs, al cap d'una setmana; un altre repàs, al cap d'un mes; i un altre, al cap de sis mesos (pot veure's la pàgina web: [www.tecnicas-de-estudio.org/memoria/memoria37.htm](http://www.tecnicas-de-estudio.org/memoria/memoria37.htm)).
- És important recordar als alumnes la importància d'una adequada planificació de l'estudi, que inclogui el repàs i, en aquest sentit, la necessitat de planificar la freqüència dels repassos quan s'acosta la data de l'examen.

**MATERIALS**

- Quadres «Per què oblidem» i «La tècnica del repàs».
- Paper i llapis.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

## Per què oblidem

L'oblit és un procés natural en l'ésser humà. En relació amb l'aprenentatge, suposa el deteriorament o la pèrdua de coneixements adquirits i pot tenir diverses causes:

1. Memoritzar sense comprendre.
2. Fallades en l'atenció o la concentració.
3. No utilitzar el que s'ha après anteriorment.
4. Bloquejos.
5. Falta d'interès.
6. Interferències amb altres coneixements nous.
7. No repassar.

## La tècnica del repàs

### Fases del repàs

1. Has d'elaborar per escrit un resum o un esquema amb els continguts bàsics del tema estudiat.
2. Fes una repetició, bé oral o bé escrita, del que recordes del tema estudiat mirant l'esquema.
3. Revisa els resums o esquemes per veure les possibles llacunes que hagi tingut en fer-los.
4. Repeteix el tema, però aquesta vegada mentalment.
5. Pots pensar algunes preguntes d'examen i respondre-hi.

### Recorda...

- Que repasses oralment o per escrit depèn de les teves preferències; els dos mètodes tenen avantatges: sentint-te dir-ho és més ràpid i per escrit s'afavoreix un millor aprenentatge, molt útil en la memorització.
- D'acord amb importants investigacions, una hora després de l'estudi es produeix una pèrdua del 50% del que s'ha après; al cap de nou hores, d'el 60%; i al cap d'un mes, d'el 80%. Si es repassa periòdicament, aquestes pèrdues són menors.
- El repàs abans de l'examen no serveix; és necessari repassar l'endemà de l'estudi, o planificar un dia per setmana per al repàs.

### El repàs durant l'estudi

- El repàs pots fer-lo mentre estudies; fes una pausa per valorar el que estàs llegint, resumeix-ho amb paraules teves i uneix-ho als temes que ja coneixes.
- El repàs no porta molt de temps, n'hi ha prou que utilitzis dos o tres minuts per tema; si requereix més temps, és que no has estudiat prou o que no has comprès el que has estudiat.





## OBJECTIUS

- Sensibilitzar els alumnes sobre les causes de l'inici en el consum de tabac i fer-los comprendre que és una addicció.
- Conèixer les conseqüències del consum de tabac per a la salut.
- Desmuntar les falses creences que hi ha al voltant del tabac.

## CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT

- El tutor comença la sessió fent algunes preguntes sobre el tabac a la classe: què és el tabac?; què associeu a la idea de fumar?; creieu que el tabac crea addicció?; el considereu una droga?; a quina edat us penseu que se sol començar a fumar i per què es fa?; consumiu tabac actualment?; per què trobeu que la gent no deixa de fumar?; què penseu sobre el cigarret electrònic?... (Durada aproximada: 10 minuts).
- A continuació, el tutor explica què és el tabac i les causes per les quals s'inicia i es manté el seu consum. Pot consultar la guia per a professors inclosa en l'apartat d'Observacions i suggeriments. (Durada aproximada: 10 minuts).
- En acabar, el tutor divideix la classe en grups reduïts amb l'objectiu de reflexionar sobre els mites i les falses creences que existeixen al voltant del tabac, els quals contribueixen moltes vegades al fet que una persona no deixi de fumar. Per a això entrega als alumnes la fitxa de treball «Falses creences sobre el tabac». Cada grup ha de triar un portaveu. (Durada aproximada: 10 minuts).
- Després del treball en els grups reduïts, el tutor demana a cada portaveu que expliqui les idees del seu grup a la resta de la classe. Ell mateix va escrivint i ordenant a la pissarra aquestes idees i va explicant, tenint en compte les aportacions dels alumnes, per què són falses aquestes creences. (Durada aproximada: 10 minuts).
- A continuació, el tutor planteja una reflexió sobre les conseqüències del consum de tabac i sobre la influència del cinema i altres mitjans de comunicació en la seva valoració. Per a això recorre a la fitxa «Conseqüències del tabac en la salut» i pot projectar dos vídeos:
  - El tràiler de la pel·lícula nord-americana *Gràcies per fumar* (2005), del cineasta canadenc Jason Reitman: [www.youtube.com/watch?v=FKu-V\\_dU94g](http://www.youtube.com/watch?v=FKu-V_dU94g).
  - L'anunci d'una campanya francesa antitabac de 2010: [www.youtube.com/watch?v=TV2IQvf7WKK](http://www.youtube.com/watch?v=TV2IQvf7WKK).
 Finalment, el tutor pregunta als alumnes sobre els avantatges que troben pel fet de ser no fumadors davant dels fumadors. (Durada aproximada: 10 minuts).

## OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS

- És recomanable que el tutor escolti i no jutgi les opinions i actuacions dels alumnes.
- Web *Canal Salut* de la Generalitat de Catalunya.
- Guia per al professorat *A no fumar, ¡me apunto!* de la Junta d'Andalusia (edició 2011): [www.anofumarmeapunto.es/file.php?file=%2F1%2FMateriales%2FGUIAANOFUMAR2011.pdf](http://www.anofumarmeapunto.es/file.php?file=%2F1%2FMateriales%2FGUIAANOFUMAR2011.pdf).

## MATERIALS

- Fitxa «Falses creences sobre el tabac» i quadre «Conseqüències del tabac en la salut».
- Tràiler de la pel·lícula *Gràcies per fumar*: [www.youtube.com/watch?v=FKu-V\\_dU94g](http://www.youtube.com/watch?v=FKu-V_dU94g); i anunci antitabac: [www.youtube.com/watch?v=TV2IQvf7WKK](http://www.youtube.com/watch?v=TV2IQvf7WKK).
- Paper i llapis.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Fitxa de treball 1****Falses creences sobre el tabac**

Llegeix les falses creences següents que afavoreixen l'inici en el consum de tabac o dificulten deixar de fumar. En la columna de l'esquerra tens les creences i en la de la dreta, l'explicació de per què són falses.

FALSES CREENCES	EXPLICACIÓ
«Puc deixar de fumar quan vulgui.»	Deixar el tabac requereix molt de temps i esforç. Comporta una sèrie d'etapes.
«No és un bon moment per deixar de fumar.»	Es necessita voluntat per deixar de fumar.
«Quan fumo, aconseguixo relaxar-me.»	Hi ha mètodes menys danyosos per relaxar-se.
«Deixar de fumar provoca ansietat i es menja més, i jo no vull guanyar pes.»	No totes les persones que deixen de fumar s'engreixen, amb una dieta equilibrada se soluciona.
«D'alguna cosa cal morir.»	No és sols una frase. Fumar produeix malalties i escurça la vida.

Escriu tres creences errònies més sobre el tabac i explica per què són errònies, com en el punt anterior.


**CONSEQÜÈNCIES DEL TABAC EN LA SALUT**

- Càncer de pulmó, gola, pàncrees i bufeta.
- Angina de pit i infart de miocardi.
- Malalties de les artèries, arterioles i capil·lars.
- Bronquitis crònica i emfisema.
- Úlcera d'estómac i úlcera duodenal.
- Alteracions en la dona i en el fetus en cas d'embaràs.



## OBJECTIUS

---

- Detectar els coneixements previs i les actituds dels alumnes en relació amb la sexualitat.
- Identificar mites i realitats referents a la sexualitat en l'adolescència.
- Donar a conèixer als alumnes aspectes diversos de la sexualitat, i també les possibles conseqüències de mantenir relacions sexuals sense protecció (embaràs, malalties venèries, etc.).

## CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT

---

- Per començar la sessió, el tutor reparteix als alumnes la fitxa de treball «Mites i realitats sobre sexe i sexualitat» perquè classifiquin les afirmacions que inclou sobre aspectes relacionats amb la sexualitat d'acord amb els seus coneixements previs. Els demana que emplenin la fitxa individualment. (Durada aproximada: 10 minuts).
- A partir de la Fitxa de treball dels alumnes, el tutor va explicant falses creences i veritats sobre la sexualitat, posant l'accent en els errors més comuns. Convé parlar amb naturalitat i llibertat per propiciar que els alumnes hi intervinguin, plantegin els seus dubtes, etc. (Durada aproximada: 15 minuts).
- A continuació, el tutor presenta el tràiler de la pel·lícula canadenca *Juno*: [www.youtube.com/watch?v=1U9iQD1Xk5I](http://www.youtube.com/watch?v=1U9iQD1Xk5I), dirigida per Jason Reitman el 2007, i el comenta amb els alumnes. Els demana que contin la història de la pel·lícula i es deté en alguns aspectes, com la relació entre els adolescents, l'embaràs no desitjat, l'actitud dels pares, el paper dels amics, la influència de l'entorn, el futur dels pares i del nen... (Durada aproximada: 10 minuts).
- Per concloure, el tutor estableix una xerrada col·loqui amb els alumnes en la qual debaten sobre les relacions sexuals responsables i les conseqüències de tenir relacions sense protecció. Pot preguntar-los si creuen que l'embaràs n'és l'única conseqüència, quines situacions comporta un embaràs precoç, com creuen que els afectaria ser pares en l'adolescència a ells, la seva família, el seu futur fill... (Durada aproximada: 15 minuts).

## OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS

---

- El tutor podria explicar algunes malalties de transmissió sexual (ETS), com la sida o la infecció pel virus del papil·loma humà.

## MATERIALS

---

- Fitxa de treball «Mites i realitats sobre sexe i sexualitat».
- Tràiler de la pel·lícula *Juno*: [www.youtube.com/watch?v=1U9iQD1Xk5I](http://www.youtube.com/watch?v=1U9iQD1Xk5I).
- Paper i llapis.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Fitxa de treball 1****Mites i realitats sobre sexe i sexualitat**

La sexualitat no es refereix únicament al sexe, sinó que és un mitjà de relació en què intervenen aspectes afectius i de comunicació de gran importància en el nostre desenvolupament com a persones. Tanmateix, és també un àmbit on abunden la desinformació i les falses creences.

Marca amb una X a la casella corresponent si creus que les afirmacions següents són mites o realitats sobre sexe i sexualitat.

<b>IDEES SOBRE SEXE I SEXUALITAT</b>	<b>MITE</b>	<b>REALITAT</b>
La primera vegada que una xica manté relacions sexuals no pot quedar-se embarassada.		
Si tens la regla, et pots quedar embarassada.		
El preservatiu és el mètode més eficaç contra les malalties de transmissió sexual.		
L'alcohol i les drogues són estimulants del sexe.		
Abans hi havia menys homosexuals que ara.		
Si realment estàs enamorat o enamorada de la teva parella, hi has de mantenir relacions sexuals.		
La masturbació és perjudicial per a la salut.		
No es pot gaudir del sexe si no hi ha coit.		
La sida i les malalties de transmissió sexual sols les contagien prostitutes o persones procedents d'ambients marginals.		
Una noia coneix perfectament els seus cicles menstruals i així es pot prevenir l'embaràs.		
Els abusos sexuals els practiquen desconeguts.		
Una noia es pot quedar embarassada encara que no hi hagi ejaculació dins de la vagina.		
Quan es perd la virginitat no hi ha per què sagnar.		
La rentada vaginal evita l'embaràs.		
La píndola de l'endemà és el millor mètode anticonceptiu.		

## OBJECTIUS

- Conèixer la importància de l'empatia i saber com desenvolupar aquesta habilitat.
- Afavorir en els alumnes el desenvolupament de la capacitat de posar-se en el lloc de l'altre.

## CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT

- El tutor comença la sessió preguntant als alumnes què creuen ells que és l'empatia. Els demana que diguin termes que relacionen amb la paraula *empatia* (o ell mateix n'escriu alguns a la pissarra per ajudar-los en la reflexió: *proximitat, sintonia, compassió, afinitat, comprensió, afecte...*). Els pregunta també amb quines qualitats i comportaments relacionen l'empatia (generositat, altruisme, respecte, tolerància...) i què aporta a les relacions interpersonals. (Durada aproximada: 10 minuts).
- Un cop recollides les idees dels alumnes, el tutor fa una exposició magistral sobre el concepte d'empatia i la seva relació amb la convivència i unes relacions interpersonals sanes. (Durada aproximada: 10 minuts).
- Per il·lustrar la seva exposició, el tutor presenta el curtmetratge *La leyenda del espantapájaros*: [www.youtube.com/watch?v=\\_bHwgRz6ldM](http://www.youtube.com/watch?v=_bHwgRz6ldM), de Marco Besas (2005). Després de la projecció, pot preguntar als alumnes on surt reflectida l'empatia, quins valors ressalten en la història i quin missatge s'hi vol transmetre. (Durada aproximada: 10 minuts).
- A continuació, el tutor demana als alumnes que formin una rotllana perquè tots es puguin veure. Els proposa el joc «Posa't en el seu lloc», per a això entrega a cada alumne una fitxa de cartolina, en què l'alumne ha de contar un problema o conflicte que té o va tenir amb una altra persona: algú de la seva família, un amic, a l'escola... En acabar, s'ajunten totes les cartolines; cada alumne n'agafa una, diferent de la seva, i explica al grup la situació com si fos pròpia, dient com se sent cada una de les persones implicades en el conflicte. Després, el tutor demana als alumnes que comparteixin les seves reflexions amb la classe. (Durada aproximada: 18 minuts).
- Com a conclusió de la sessió, el tutor presenta una escena de la pel·lícula d'animació *Els Increïbles* (2004), de Brad Bird, que els pot ajudar a comprendre com es pot actuar de manera empàtica: [www.youtube.com/watch?v=CMiA19kTh6w](http://www.youtube.com/watch?v=CMiA19kTh6w). (Durada aproximada: 2 minuts).

## OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS

- L'empatia és la capacitat cognitiva de sentir, en un context comú, allò que un altre individu sent. És també l'habilitat d'entendre els sentiments i les necessitats dels altres, posant-se en el seu lloc, i de respondre correctament a les seves reaccions emocionals. És una capacitat fonamental per relacionar-nos amb els altres: és una habilitat social. Howard Gardner, en la seva teoria de les intel·ligències múltiples, l'anomena intel·ligència interpersonal. Un dels valors de l'empatia és el respecte als altres.

## MATERIALS

- Fitxa de treball «Posa't en el seu lloc» i quadre «Com desenvolupar l'empatia».
- Curtmetratge *La leyenda del espantapájaros*: [www.youtube.com/watch?v=\\_bHwgRz6ldM](http://www.youtube.com/watch?v=_bHwgRz6ldM).
- Vídeo de la pel·lícula d'animació *Els Increïbles*: [www.youtube.com/watch?v=CMiA19kTh6w](http://www.youtube.com/watch?v=CMiA19kTh6w).
- Paper i llapis, bolígraf i cartolina.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Fitxa de treball 1****Posa't en el seu lloc****El teu conflicte**

Pensa en algun problema o conflicte que vas tenir o tens amb una altra persona: una discussió amb el teu pare o amb la teva mare, una baralla amb un germà, un desacord amb un company o amb el professor, un malentès en una botiga o a l'autobús, etc. Explica el conflicte en la fitxa de cartolina que t'ha donat el professor i entrega-la a la classe.

**Com et sentiries si...?**

Agafa una fitxa a l'atzar, llig el conflicte que ha contat el teu company i reflexiona-hi: com et sentiries tu?, què faries?, què creus que pot sentir i pensar aquesta persona?, i l'altra persona implicada en el conflicte? Presenta a la classe el conflicte del teu company com si fos teu, donant resposta a les preguntes anteriors.

**Reflexió final**

Reflexiona i respon les preguntes següents:

- Quan tenim un problema amb una persona, ens parem a pensar què sent l'altra persona?
- Com t'has sentit posant-te en el lloc del teu company? I en el lloc de l'altra persona del conflicte?
- T'ha semblat difícil posar-te en el lloc de l'altra persona? Què t'ha aportat aquest exercici?
- Què has sentit en sentir explicar al teu company el teu conflicte com si fos seu? Què n'has après?

**Com desenvolupar l'empatia**

L'empatia és una qualitat i una habilitat interpersonal fonamental que tots posseïm poc o molt i que es pot desenvolupar i potenciar. Es poden aprendre i desenvolupar habilitats empàtiques.

**Actituds empàtiques**

- Tenir un pensament obert, flexible i sense prejudicis.
- Interessar-se pels altres, descobrir els seus punts forts, reconèixer-ne les qualitats i compensar-ne els defectes.
- Ser tolerants i respectuosos amb els altres, tenir una bona predisposició per acceptar les diferències.

**Claus per desenvolupar l'empatia amb els altres**

- Escolta amb atenció, sense interrompre i mostrant interès.
- Evita jutjar.
- No ofereixis consells com si fossis un «expert». Sobretot, intenta comprendre i fes que l'altre se senti comprès, sense mostrar sentiments de compassió.
- No relativitzis el problema de l'altre.
- Comprèn encara que no comparteixis el que t'explica.
- Evita mostrar-te com un exemple positiu i parlar contínuament de tu mateix.



## OBJECTIUS

- Identificar els diferents tipus de resposta que es donen davant de diferents contextos: assertiu, passiu i agressiu.
- Analitzar diferents situacions i adequar-hi el tipus de resposta.
- Reconèixer en un mateix els diferents tipus de resposta que executa en cada situació.

## CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT

- El tutor fa una exposició magistral sobre les diferents modalitats de resposta en una relació interpersonal. (Durada aproximada: 10 minuts).
- El tutor proposa als alumnes que analitzin la seva manera de relacionar-se amb els altres a través de la fitxa de treball «El meu estil personal». Mentre els alumnes completen l'activitat, el tutor atén possibles dubtes i s'assegura que entenen bé els diferents estils. (Durada aproximada: 5 minuts).
- En acabar, el tutor pot escriure a la pissarra algunes de les actituds que determinen una comunicació assertiva (durada aproximada: 10 minuts):
  - a. Parlar en primera persona.
  - b. Explicar la situació sense qualificar ni jutjar.
  - c. Expressar el que sentim en aquesta situació.
  - d. Demanar el que volem o el que ens agradaria canviar.
  - e. Expressar la nostra opinió, tot i que sigui impopular.
  - f. Preguntar a l'altra persona la seva opinió i acceptar les crítiques.
  - g. Felicitar els altres i lloar les seves actituds.
  - h. Saber dir que no.
  - i. Saber negociar les nostres propostes.
- A continuació, el tutor divideix la classe en grups de tres perquè representin les situacions de la fitxa de treball «Assaig». Els demana que representin els tres tipus de respostes possibles en cada situació. (Durada aproximada: 15 minuts).
- Finalment, el tutor estableix una xerrada col·loqui per analitzar les situacions proposades anteriorment des del punt de vista de l'assertivitat. (Durada aproximada: 10 minuts).

## OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS

- Per fomentar la participació de tots els membres de la classe, cal que el tutor doni exemple formant part de la dinàmica.
- És important relacionar el concepte d'assertivitat amb l'empatia i diferenciar-lo d'egoisme, manipulació, etc.

## MATERIALS

- Fitxes de treball «El meu estil personal» i «Assaig».
- Paper i llapis.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Fitxa de treball 1****El meu estil personal**

Les característiques següents responen a tres estils diferents a l'hora de relacionar-se amb els altres.

Amb quina d'aquestes persones t'identifiques més?

- Sóc una persona tímida. M'agrada passar desapercebut/uda i per això participo poc en grup. Em costa expressar el que sento o prendre la iniciativa en les relacions. Accepto el que diuen els altres.
- Intento ser sincer/a. Expresso la meva opinió francament i la defenso, però sé escoltar l'opinió dels altres sense desqualificar-los i respectant-los. Si hi ha conflicte, tracto de resoldre'l ajudant. Aconsegueixo el que vull, sense menysprear els altres, demanant de manera adequada o «negociant-hi».
- M'agrada tenir raó. No escolto els altres. Sovint m'enujto i ofenc els altres. No respecto les opinions dels altres. Amb freqüència em sento superior a ells. De vegades, creo conflictes.

**Resultats**

- Si la teva resposta s'ajusta més a l'opció A, ets una persona passiva: t'expresses deixant de banda els teus propis drets i anteposant els dels altres.
- Si t'identifiques més amb l'opció B, ets una persona assertiva: ets capaç d'expressar els teus desitjos de manera oberta, directa i adequada, respectant també els dels altres.
- Si les teves relacions amb els altres s'ajusten més a l'opció C, ets una persona agressiva: defenses i anteposes els teus drets sense respectar els drets dels altres.

És important tenir present que el nostre estil personal pot variar depenent de cada situació, però la cosa més recomanable és mostrar sempre un estil assertiu.

**Fitxa de treball 2****Assaig**

Representa amb els companys de grup les situacions següents tenint en compte els tres tipus de resposta possibles: assertiu, passiu i agressiu.

- Fa hores que fas cua: vols comprar unes entrades per a un concert molt important i quan està a punt d'arribar el teu torn, s'acosta un noi al grup que hi ha davant i els demana que li comprin una entrada.
- Els teus pares t'acaben de comprar una moto i en Joan, el teu millor amic, et demana que li la prestis per anar al cinema amb la seva parella, però a tu no t'abellix deixar-li-la.
- Ets a classe de Matemàtiques i el professor et crida a l'ordre per una cosa que tu no has fet.
- A l'hora de repartir un treball entre tots els membres del teu grup, t'adones que la teva part és més gran que la dels altres.
- Ets a una festa i algú t'ofereix una copa; tu contestes que no t'abellix i aquesta persona insisteix.
- Vols comprar-te una camiseta i a l'hora de pagar-la, et cobren un preu diferent del que tenia marcat.
- Un dels teus amics fa un comentari xenòfob que tu no comparteixes.
- El teu millor amic, en Dídac, sempre ordena el que heu de fer.
- Et telefonen per oferir-te alguns productes que no vols.
- En el teu grup d'amics, cada vegada que intentes donar la teva opinió, no et deixen parlar.



## OBJECTIUS

---

- Explicar als alumnes el pla d'estudis de 4t d'ESO.
- Exposar el procés d'avaluació dels aprenentatges i els reptes escolars que han d'afrontar.
- Conèixer les pròpies pors envers un curs nou i potenciar el valor de l'esforç i la responsabilitat.

## CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT

---

- El tutor explica al gran grup en què consistiran les activitats, tenint en compte que l'objectiu és que els alumnes coneguin els reptes escolars de 4t d'ESO. (Durada aproximada: 5 minuts).
- A continuació, el tutor proposa als alumnes un breu col·loqui sobre què esperen trobar en 4t d'ESO, quines són les seves expectatives i les seves pors. Va anotant a la pissarra les idees més compartides. (Durada aproximada: 10 minuts).
- El tutor presenta als alumnes el pla d'estudis de 4t d'ESO: les assignatures i el procés d'avaluació. (Durada aproximada: 20 minuts).
- Posteriorment, el tutor divideix la classe en grups reduïts per elaborar un mural o un díptic on s'exposin els consells que donarien a un company que promociona a 4t d'ESO. (Durada aproximada: 15 minuts).

## OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS

---

### Legislació

- Decret de Currículum de Catalunya.
- Ordre per la qual es regula l'avaluació a Catalunya.

### Característiques

- Caràcter propedèutic.
- Dues opcions per escollir: **Ensenyaments acadèmics** per a la iniciació al Batxillerat i **Ensenyaments aplicats** per a la iniciació a la Formació Professional.

### Avaluació

- Contínua i diferenciada.
- **Promoció:** els alumnes promocionaran de curs quan hagin superat totes les matèries o tinguin avaluació negativa en dues com a màxim.
- **Repetició:** l'alumne podrà repetir el mateix curs una sola vegada i dues vegades com a màxim dins de l'etapa.
- **Consell orientador:** s'entrega als pares o tutors al final de curs i inclou un informe sobre el grau d'assoliment dels objectius i d'adquisició de les competències, i també una proposta de l'itinerari més adequat que s'ha de seguir.

## MATERIALS

---

- Pla d'estudis de 4t d'ESO (2014-2015).

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

## Pla d'estudis de 4t d'ESO

Després de l'explicació del tutor sobre el pla d'estudis de 4t d'ESO, et poden sorgir dubtes o pors. En aquesta sessió pots expressar-los perquè desapareguin, deixant espai, sobretot, a la il·lusió, l'esforç i la responsabilitat davant d'un nou curs acadèmic.

	<b>Comunes</b>	<b>Optatives</b>
<b>4t ESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geografia i Història (3 hores)</li> <li>• Educació física (2 hores)</li> <li>• Llengua catalana i Literatura (3 hores)</li> <li>• Llengua castellana i Literatura (3 hores)</li> <li>• Llengua estrangera (3 hores)</li> <li>• Matemàtiques (4 hores)</li> <li>• Religió o Cultura i valors ètics (1 hora)</li> <li>• Tutoria (1 hora)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biologia i Geologia</li> <li>• Física i Química</li> <li>• Llatí</li> <li>• Economia</li> <li>• Ciències aplicades a l'activitat empresarial</li> <li>• Emprenedoria</li> <li>• Tecnologia</li> <li>• Tècniques de la informació i la comunicació (Informàtica)</li> <li>• Segona llengua estrangera</li> <li>• Educació visual i plàstica</li> <li>• Música</li> <li>• Arts escèniques i dansa</li> <li>• Cultura científica</li> <li>• Cultura clàssica</li> </ul>

A quart d'ESO s'ofereixen tres possibles itineraris:

- 1. Itinerari d'opció acadèmica**
- 2. Itinerari d'opció aplicada**
- 3. Itinerari de doble opció aplicada i acadèmica**

Si s'opta per la doble opció aplicada i acadèmica es cursaran matèries compactades. Les matèries compactades autoritzades són les següents:

- Física i Química + Ciències aplicades
- Biologia i Geologia + Ciències aplicades
- Economia + Emprenedoria
- Tecnologia + Tecnologies de la informació i la comunicació

## OBJECTIUS

---

- Avaluar de manera individual els factors relacionats amb el rendiment acadèmic obtingut durant el trimestre.
- Analitzar de manera grupal el clima de convivència a l'aula i els resultats del procés d'ensenyament aprenentatge portat a cap durant el trimestre.

## CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT

---

- El tutor comença la sessió explicant la necessitat de dur a terme una anàlisi dels factors que han influït en la dinàmica de l'aula i que estan relacionats amb el rendiment dels alumnes durant el trimestre. (Durada aproximada: 5 minuts).
- El tutor reparteix entre els alumnes la fitxa de treball «Preavaluació» i els demana que en completin la primera part de manera individual. (Durada aproximada: 10 minuts).
- A continuació, es fa en gran grup una posada en comú sobre les respostes que han donat els alumnes en la seva reflexió individual. (Durada aproximada: 10 minuts).
- En acabar, el tutor divideix la classe en grups de tres i els demana que responguin les preguntes sobre la classe que es plantejen en la segona part del qüestionari. Acabada la tasca, es fa una posada en comú en gran grup. (Durada aproximada: 15 minuts).
- Finalment, el tutor sol·licita al delegat i al sotsdelegat que anotin les aportacions realitzades pel grup per transmetre-les a la Junta d'Avaluació, incloent-hi una valoració de les relacions personals entre els alumnes, i també dels alumnes amb el professor i amb l'entorn. (Durada aproximada: 10 minuts).

## OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS

---

- Es pot demanar al grup, en una sessió prèvia, que analitzi amb la resta del professorat quin ha estat el rendiment del grup en general i en quins aspectes caldria proposar-se millorar, de cara a la pròxima avaluació, en cada una de les assignatures.
- El tutor pot recordar als alumnes algunes de les estratègies que faciliten un adequat procés d'ensenyament aprenentatge: estar atent durant la classe, preguntar els dubtes, corregir els exercicis proposats, estudiar diàriament, contribuir a mantenir un bon clima a l'aula...
- Així mateix, el tutor pot recordar als alumnes alguns dels motius per obtenir uns bons resultats: poder ajudar la societat, obtenir beneficis econòmics, obtenir reconeixement social...

## MATERIALS

---

- Fitxa de treball «Preavaluació».
- Paper i llapis.

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Fitxa de treball 1****Preavaluació****Individualment**

Respon individualment i amb sinceritat el qüestionari següent. Escriu les respostes a la llibreta.

- 1** Quins resultats esperes obtenir en aquest trimestre?
- 2** Amb què relaciones aquests resultats, amb factors personals o vinculats al teu entorn?
- 3** Et sents satisfet amb el treball que has fet durant el trimestre?
- 4** Creus que el teu esforç es veurà recompensat?
- 5** Estudies cada dia o només abans dels exàmens? Quantes hores diàries dediques a l'estudi?
- 6** Fas cada dia a casa els deures que et posen? Corregeixes a classe els exercicis proposats?
- 7** Estàs atent durant la classe o sols estar pensant en altres coses i et perds sovint?
- 8** En quines assignatures et sents més conforme amb el teu treball i esperes obtenir millors resultats?  
En quines esperes que els resultats siguin pitjors?
- 9** Creus que necessites reforç en alguna assignatura?
- 10** Saps a qui recórrer si necessites ajuda per superar el curs?

**En grup**

Reflexiona de primer amb el teu grup i en acabar amb tota la classe sobre les qüestions següents:

- 1** Quin ha estat l'ambient de treball a l'aula?
- 2** S'han respectat les normes de convivència, atenent els drets i deures que teniu com a alumnes?
- 3** Com creieu que ha estat el rendiment general de la classe en les diferents assignatures?
- 4** En quines assignatures espereu obtenir millors resultats? En quines pitjors?
- 5** Esteu satisfets amb la vostra conducta durant el trimestre?
- 6** En quins aspectes trobeu que heu de millorar com a grup?
- 7** Quins aspectes us semblen més positius en aquest trimestre?
- 8** Quins són els problemes principals que han sorgit en el grup?
- 9** Quines mesures heu pres per resoldre els problemes que han anat sorgint durant el trimestre?
- 10** Quins suggeriments us agradaria traslladar a la Junta d'Avaluació?

## OBJECTIUS

---

- Reflexionar sobre la relació entre l'esforç fet i els resultats obtinguts durant el trimestre.
- Analitzar les possibles motivacions individuals i grupals per millorar el rendiment acadèmic.
- Aportar informació als alumnes sobre els criteris d'avaluació i de promoció extrets de la Junta d'Avaluació.

## CONTINGUT / DESENVOLUPAMENT

---

- El tutor exposa als alumnes els resultats obtinguts pel grup d'acord amb la Junta d'Avaluació, i també les aportacions d'aquesta respecte al clima general de l'aula, aspectes negatius i propostes de millora. A continuació, recorda als alumnes els criteris d'avaluació i de promoció establerts. (Durada aproximada: 10 minuts).
- Després de donar a conèixer els resultats, el tutor demana als alumnes que facin balanç del trimestre al mateix temps que, individualment, completin la fitxa «Els meus resultats en aquest trimestre». (Durada aproximada: 5 minuts).
- Després de la reflexió individual dels alumnes, el tutor planteja un debat per analitzar l'esforç i el rendiment assignatura per assignatura i aportar mesures que es poden prendre en el grup per obtenir millors resultats. (Durada aproximada: 15 minuts).
- A continuació, cada alumne ha de reflexionar sobre les seves motivacions individuals per seguir estudiant i millorar els seus resultats acadèmics. Per a això, utilitzen la fitxa «Les meves motivacions per estudiar». (Durada aproximada: 5 minuts).
- En acabar, el tutor exposa la necessitat de tenir metes personals i un projecte de futur. Proposa als alumnes fer una posada en comú sobre les motivacions per estudiar. D'aquestes, va escrivint a la pissarra les que comparteixen com a grup i poden ajudar a aconseguir un millor clima d'estudi i a millorar la convivència. (Durada aproximada: 15 minuts).

## OBSERVACIONS / SUGGERIMENTS

---

- El tutor pot demanar la col·laboració del delegat del grup per comentar els resultats i les aportacions de la Junta d'Avaluació.
- El tutor pot recordar als alumnes conceptes com *motivació intrínseca* (la que té a veure amb el plaer de fer una activitat) i *motivació extrínseca* (la que es relaciona no amb l'activitat en si, sinó amb una cosa que es rep per dur a terme aquesta activitat: alguna forma de recompensa).
- És convenient que els alumnes adquireixin un **compromís global** com a grup, que serveixi de guia per a la preavaluació del trimestre següent.

## MATERIALS

---

- Fitxes de treball «Els meus resultats en aquest trimestre» i «Les meves motivacions per estudiar».

Nom: \_\_\_\_\_

Curs: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Fitxa de treball 1****Els meus resultats en aquest trimestre**

Analitza els resultats que has obtingut durant el trimestre completant aquesta fitxa. Dels factors esmentats a la taula, quins han influït en els teus resultats d'aquest trimestre en cada assignatura? Marca la casella i escriu el nom de l'assignatura que correspongui en cada cas.

- He obtingut millors resultats dels que esperava en .....
- He obtingut pitjors resultats dels que esperava en .....

Els motius que m'han portat a obtenir aquests resultats en les diferents assignatures han estat relacionats amb els aspectes següents:

<input type="checkbox"/> Esforç i treball	<input type="checkbox"/> Professors	<input type="checkbox"/> Atenció, concentració
<input type="checkbox"/> Bona planificació	<input type="checkbox"/> Bons hàbits d'estudi	<input type="checkbox"/> Excés de material per estudiar
<input type="checkbox"/> Falta de comprensió	<input type="checkbox"/> Ambient a l'aula	<input type="checkbox"/> Altres: .....

**Fitxa de treball 2****Les meves motivacions per estudiar**

D'entre els motius que s'especifiquen a continuació, tria els teus per completar la frase següent:

Estudio perquè .....

- |  |  |
|--|--|
| a) Vull tenir una bona feina.                            | e) Els meus pares em premiaran si obtinc bons resultats. |
| b) M'obliguen per llei a anar a escola fins als 16 anys. | f) Em satisfà obtenir bones notes.                       |
| c) M'agrada ampliar coneixements.                        | g) M'agrada obtenir millors notes que els companys.      |
| d) M'obliguen els meus pares.                            | h) Vull superar-me.                                      |