

PROPOSTES D'UNITATS DIDÀCTIQUES PER IMPLEMENTAR A L'AULA

WHAT'S UP!
COM VAS DE SALUT MENTAL?

EL TREBALL CURRICULAR EN SALUT MENTAL

Des d'Obertament creiem fermament que la salut mental és prou important com per fer-ne un tema habitual, comú i fàcil de parlar-ne. Per aquesta raó, des del projecte «*What's up! Com vas de salut mental?*» convidem el professorat a treballar la salut mental de manera curricular i centrada en les matèries, per ajudar a la seva normalització i lluitar així contra els prejudicis i l'estigma.

Què ens pot aportar, el treball curricular de la salut mental? Per una banda, les propostes didàctiques presentades estan emmarcades dins del treball de les competències que es reforcen amb el nou decret: autonomia personal, pensament crític, presa de decisions, ciutadania, compromís, civisme, etc. I, per l'altra, l'enfocament curricular permet enriquir el treball de la matèria i ser, alhora, un suport per al professorat en la planificació anual.

Tot això, sense oblidar que, a través del treball d'aquestes propostes didàctiques, l'alumnat recorrerà un camí d'autoconeixement, autocrítica i maduració personal, eines fonamentals per enfrontar-se a futurs reptes emocionals i socials.

Així doncs, a continuació, us oferim tot un seguit de propostes senzilles, curriculars i competencials a través de les quals es pot treballar la salut mental de manera amena i diferent, lliure de por. Treballarem la salut mental des d'una visió fresca i optimista.

Treballem contra l'estigma. Parlem de salut mental.

LA SALUT MENTAL A L'AULA... QUÈ N'HEM DE SABER?

La salut mental és un eix vital en la salut. Així, per l'Organització Mundial de la Salut **la salut mental** no és només l'absència de malalties: es defineix com un «estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, es pot enfrontar a les tensions del dia a dia, pot treballar de manera productiva i contribuir a la seva comunitat» (2007).

En aquest sentit, cal tenir en compte algunes dades significatives:

- Un 20 % dels joves estan afectats per un problema de salut mental.
- El 50 % dels problemes de salut mental sorgeixen abans dels 14 anys.
- Un 30 % de les consultes del programa «Salut i escola» tenen a veure amb la salut mental dels adolescents.

Aquestes dades demostren que aquests problemes són una realitat molt propers al nostre alumnat. Així, a la nostra aula podem tenir al voltant de 6 joves amb algun tipus de problema de salut mental dels quals podem saber que pateixen aquesta situació o no.

Segons els últims estudis, un dels principals factors que fan que els joves afectats per un problema de salut mental no demanin ajuda és la por a l'estigmatització, en especial de l'entorn més proper com la família i els amics.

Com bé ja sabem, els joves es troben en una etapa en què el reconeixement dels iguals i l'acceptació social en marcarà el present i futur. Si a això li afegim un altre factor d'estrès com pot ser un problema en salut mental, tenim com a resultat un escenari complicat i difícil de gestionar per part d'aquests joves. Així doncs, i davant de les dades actuals sobre salut mental, se'ns fa palesa la necessitat de treballar la importància de la salut mental i, sobretot, aquells mites i idees preconcebudes que augmenten les probabilitats d'estigmatització d'aquests joves.

A través d'aquestes unitats didàctiques treballarem dues idees clau:

- **Incidència dels problemes de salut mental en els joves:** tots podem tenir un company o companya amb algun problema de salut mental. Hem de tenir clar que aquesta persona és molt més que un diagnòstic (depressiu, anorèctic, hiperactiu...) i que el millor suport que pot arribar a tenir és el nostre suport.
- **Mites:** el desconeixement i el poc treball que habitualment es fa entorn de la salut mental porta a la generalització de creences infundades i normalment negatives, que potencien l'estigma i la discriminació de les persones que pateixen un problema de salut mental.

COM PROPOSEM TREBALLAR LA SALUT MENTAL A L'AULA?

Com ja apuntàvem en la guia per a l'equip coordinador, recomanem unes guies bàsiques per treballar el projecte, com són:

ABANS DE TREBALLAR-HO A L'AULA...

- treballar sota el lideratge d'un equip coordinador, integrat per membres de l'equip directiu i membres de l'equip docent, els quals s'encarreguin d'implicar, motivar, coordinar i recollir les valoracions dels equips docents
- Planificar i sincronitzar les unitats que es treballaran. Cada centre tria l'ordre de les unitats i les implementa segons les seves necessitats.
- Planificar sota un criteri de treball continu i constant durant tot el curs escolar
- Incloure l'avaluació tant de les competències bàsiques com de les competències transversals
- Recolzar la implementació amb els agents educatius existents (Inspectors, Crp's,...)
- Articular la implementació al voltant d'una matèria que reculli i coordini el treball que es va fent.

DINS DE L'AULA...

- Hem de tenir en compte que des de la coordinació del projecte, a les unitats didàctiques sempre s'ofereix més contingut del "necessari". Això es fa amb un objectiu: que el professorat pugui triar què vol i/o què és necessari treballar.
- A la unitat "Testimonis", basem el treball de la unitat en el visionat d'un vídeo on un jove explica en primera persona com va viure (i/o viu actualment) amb un problema de salut mental. En alguns casos es podrà comptar amb la visita d'un testimoni a l'aula però l'organització no es pot comprometre a que sempre sigui possible, per qüestió d'agendes i disponibilitat dels testimonis.
- En ambdós casos, posem a disposició del professorat dinàmiques de treball per a que puguin fer el treball del visionat del vídeo o de la visita del testimoni. Aquestes dinàmiques són participatives, competencials i treballen diferents aspectes com són l'estigma, l'empatia, la normalització de la salut mental, etc...
- Com comentàvem en l'anterior punt, per a un bon treball a l'aula és imprescindible una bona coordinació prèvia entre els equips implicats (equip directiu - equip coordinador – equip docent)

RELACIÓ DE PROPOSTES

ENDREÇADES PER TEMPORITZACIÓ PROPOSADA

ORDRE DE TREBALL RECOMANAT	TÍTOL DE LA UNITAT	ÀMBIT	MATÈRIA
PROPOSTA: ACTIVITAT PRÈVIA	Qüestionari d'autoavaluació de l'alumnat	HORA DE TUTORIA	Hora de tutoria
PROPOSTA: 1ª UNITAT DE TREBALL	<i>Dimensió salut</i> 	À. CIENTIFICOTECNOLÒGIC	Biologia i geologia
A VALORAR PEL CENTRE L' ORDRE I POSSIBILITAT D'IMPLEMENTACIÓ	<i>The stand up kid</i>	ÀMBIT LINGÜÍSTIC	Llengua estrangera
	<i>I'm Michael</i>		
	<i>Donne lui la parole</i>		Llengua catalana i literatura
	<i>I tu, què en saps?</i>		
	<i>Què en sabem, de salut?</i>	ÀMBIT MATEMÀTIC	Matemàtiques acadèmiques – aplicades
	<i>Activa el teu benestar</i>	À. DE L'EDUCACIÓ FÍSICA	Educació física
	<i>Lluitem contra l'estigma</i>	ÀMBIT CULTURA I VALORS	Cultura i valors ètics
	<i>Testimonis</i> 		
PROPOSTA: UNITAT DE TANCAMENT	<i>I ara, què?</i> 	HORA DE TUTORIA	Hora de tutoria

ENDREÇADES PER ÀMBITS

ÀMBIT	TÍTOL DE LA UNITAT	MATÈRIA	PÀGINA
ÀMBIT CIENTIFICOTECNOLÒGIC			10
PROPOSTA: 1ª UNITAT DE TREBALL	<i>Dimensió salut</i>	Biologia i geologia 	14
ÀMBIT LINGÜÍSTIC (Llengües estrangeres)			28
	<i>The stand up kid</i>	Llengua anglesa	32
	<i>I'm Michael</i>	Llengua anglesa	44
	<i>Donne lui la parole</i>	Llengua francesa	56
ÀMBIT LINGÜÍSTIC			70
	<i>I tu, què en saps?</i>	Llengua catalana i literatura	74
ÀMBIT MATEMÀTIC			90
	<i>Què en sabem, de salut?</i>	Matemàtiques acadèmiques - aplicades	94
ÀMBIT DE L'EDUCACIÓ FÍSICA			108
	<i>Activa el teu benestar</i>	Educació física	112
ÀMBIT CULTURA I VALORS			124
	<i>Lluitem contra l'estigma</i>	Cultura i valors ètics	130
	<i>Testimonis</i>	Cultura i valors ètics 	142
HORA DE TUTORIA			160
PROPOSTA: ACTIVITAT INICIAL PRÈVIA A LES UNITATS	Qüestionari d'autoavaluació de l'alumnat	Tutoria 	162
	<i>I ara, què?</i>	Tutoria 	164

I recordeu!

Cada centre és lliure de triar quines unitats implementa i el seu ordre, tot tenint en compte les seves necessitats i recursos.



Recomanem:

- treballar un mínim de 4 unitats didàctiques
- entre les unitats planificades per treballar, considerem imprescindibles iniciar el projecte amb la unitat “Dimensió Salut” de ciències de la naturalesa i la unitat “Lluitem contra l’estigma”, per després continuar treballant amb la unitat “Testimonis” visionant el vídeo (o la seva visita) i fent les dinàmiques proposades, i finalitzar-lo amb la unitat “I ara, què?”, com a cloenda o tancament.

Alguns aspectes a tenir en compte respecte a la salut mental...

- És la base per al benestar i funcionament d'un individu i d'una comunitat.
- No té res a veure amb la nostra capacitat intel·lectual.
- No hi ha cap manera de saber si tindrem o no un problema de salut mental. Tot i que existeixen factors de risc i factors de protecció, hi intervenen moltes variables (socials, biològiques i psicològiques).
- No és una qüestió de tot o res. Totes les persones ens movem en un continu i hem de ser conscients del lloc en què ens trobem per demanar ajuda, en cas necessari.
- Demanar ajuda és bàsic per a un millor pronòstic, per això....
 - o Hem de saber on podem demanar ajuda.
 - o Hem de facilitar a l'alumnat que demani ajuda.
 - o Hem d'orientar l'alumnat sobre on pot demanar ajuda.

Si volem saber més sobre salut mental...

- www.obertament.org
- www.espaijove.net
- www.salutmental.org
- http://canalsalut.gencat.cat/ca/home_professionals/temes_de_salut/salut_mental/

Si necessitem ajuda, on ens podem adreçar?

Dins del centre educatiu...

- **Orientador/a** del teu centre.
- Professional de l'**EAP**.
- **Tutor/a** de l'aula.
- **Infermer/a** del teu centre si forma part del programa «Salut i escola».

Recursos externs...

- **Metge de capçalera:** al teu centre d'atenció primària de salut (**CAP**) tens la possibilitat de consultar amb el teu metge allò que et preocupa.
- Serveis especialitzats de la xarxa pública:
 - **Centre de salut mental infanto juvenil (CSMIJ).** És el servei d'atenció especialitzada de salut mental en infants i adolescents menors de 18 anys i les seves famílies.
 - **Centre de salut mental d'adults (CSMA).** És el servei d'atenció especialitzada que dóna atenció a les persones de més de 18 anys.
- **Psicòleg/psicòloga.**

D'altra banda, si necessites atenció urgent pots trucar als telèfons següents on et poden orientar i assessorar:

061 CATSALUT RESPON: 061. Informació i atenció relacionada amb la salut.

LÍNIA VERDA: 900 900 540. Informació i orientació sobre drogodependències.

ÀMBIT CIENTIFICOTECNOLÒGIC - PROPOSTES DIDÀCTIQUES

UNITAT 1 – DIMENSIÓ SALUT

Biologia i geologia

COMPETÈNCIES QUE ES TREBALLEN A LA UNITAT DIDÀCTICA D'AQUEST ÀMBIT



EL TREBALL CURRICULAR

A través de les competències que es treballen en aquestes unitats didàctiques, conduïrem l'alumnat a assolir la capacitat d'utilitzar el coneixement científic per resoldre situacions pràctiques de la vida diària i sobretot prendre decisions i resoldre dubtes des d'un punt de vista rigorós i basat en coneixement científic, davant coneixements poc fonamentats o idees preconcebudes.

Així doncs, ens dirigirem a l'anàlisi de problemes que són a l'abast de l'alumnat. Hauran d'integrar el coneixement i metodologia científica en el seu dia a dia, en la seva realitat i es relacionarà amb l'impacte social d'aquestes situacions. Hauran de ser conscients de l'aplicabilitat i repercussió que la ciència té a les nostres vides.

Per últim, destacar que en aquestes unitats didàctiques s'ha tingut la ciència com una multiplicitat de factors que ajuden l'alumnat a comprendre el món i els seus problemes més propers.

Per aquesta raó, creiem que el treball de la salut mental des de l'àmbit científicotecnològic contribueix d'una manera bidireccional (ciència – creixement personal) a la formació integral de l'alumnat.

Així doncs, quina justificació curricular té el treball de la proposta del projecte «What's up! Com vas de salut mental?» dins de l'àmbit científicotecnològic?

L'objectiu general d'aquesta unitat didàctica és...

... integrar el raonament científic i la seva metodologia en aspectes quotidians de l'alumnat.

I ho aconseguirem amb l'assoliment dels objectius secundaris següents:

- Conèixer què és la salut i quins factors hi poden influir.
- Entendre i conscienciar l'alumnat sobre la importància d'una salut mental adequada per al nostre benestar.
- Valorar les dades objectives i contrastades científicament per damunt de creences i idees preconcebudes.
- Potenciar i donar suport a la cerca crítica per Internet.

I treballant els continguts clau següents:

CONTINGUT CLAU		UNITAT 1 DIMENSIO SALUT
CC1: Model cineticomolecular.		
CC2: Model d'energia.		
CC3: Model d'interacció física. Forces i moviments.		
CC4: Model d'univers.		
CC5: Model d'ones mecàniques i electromagnètiques. Model raig de llum.		
CC6: Model de càrrega i interacció elèctrica.		
CC7: Model de canvi químic.		
CC8: Model atomicomolecular, enllaç químic, forces intermoleculars. Model estructura de les substàncies.		
CC9: Model de cèl·lula.		✓
CC10: Model d'ésser viu.		✓
CC11: Model d'evolució.		
CC12: Model d'ecosistema.		
CC13: Model de canvi geològic. Model de material geològic. Model tectònica de plaques.		
CC14: Història de l'univers, de la Terra i de la vida.		
CC15: Fases d'una investigació. Disseny d'un procediment experimental.		
CC16: Teories i fets experimentals. Controvèrsies científiques. Ciència i pseudociència.		✓
CC17: Objectes tecnològics de la vida quotidiana.		
CC18: Mecanismes tecnològics de transmissió i transformació del moviment.		
CC19: Manteniment tecnològic. Seguretat, eficiència i sostenibilitat.		
CC20: Objectes tecnològics de base mecànica, elèctrica, electrònica i pneumàtica.		
CC21: Sistemes tecnològics industrials. Màquines simples i complexes.		
CC22: Corrent elèctric i efectes. Generació d'electricitat.		
CC23: Processos industrials. Mesures industrials per la sostenibilitat i contaminants industrials.		
CC24: Disseny i construcció d'objectes tecnològics.		
CC25: Aparells i sistemes d'informació i comunicació.		
CC26: Riscos naturals. Atmosfera, hidrosfera i geosfera.		
CC27: Impactes mediambientals de l'activitat humana. Recursos naturals.		
CC28: Funció de relació. Resposta immunitària. Substàncies addictives.		✓
CC29: Funció de nutrició. Aliments i nutrients. Malalties i trastorns associats.		✓
CC30: Funció de reproducció. Malalties relacionades. Salut i higiene sexual.		

Unitat didàctica 1

Dimensió salut

Continguts clau i competències treballades a la unitat 1

CONTINGUT CLAU	COMPETÈNCIES														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CC1: Model cineticomolecular.															
CC2: Model d'energia.															
CC3: Model d'interacció física. Forces i moviments.															
CC4: Model d'univers.															
CC5: Model d'ones mecàniques i electromagnètiques. Model raig de llum.															
CC6: Model de càrrega i interacció elèctrica.															
CC7: Model de canvi químic.															
CC8: Model atomicomolecular, enllaç químic, forces intermoleculars. Model estructura de les substàncies.															
CC9: Model de cèl·lula.					✓							✓	✓	✓	
CC10: Model d'ésser viu.					✓							✓	✓	✓	
CC11: Model d'evolució.															
CC12: Model d'ecosistema.															
CC13: Model de canvi geològic. Model de material geològic. Model de tectònica de plaques.															
CC14: Història de l'univers, de la Terra i de la vida.															
CC15: Fases d'una investigació. Disseny d'un procediment experimental.															
CC16: Teories i fets experimentals. Controvèrsies científiques. Ciència i pseudociència.						✓									
CC17: Objectes tecnològics de la vida quotidiana.															
CC18: Mecanismes tecnològics de transmissió i transformació del moviment.															
CC19: Manteniment tecnològic. Seguretat, eficiència i															

CC20: Objectes tecnològics de base mecànica, elèctrica, electrònica i pneumàtica.

COMPETÈNCIES

CC21: Sistemes tecnològics industrials. Màquines simples i complexes.

CC22: Corrent elèctric i efectes. Generació d'electricitat.

CC23: Processos industrials. Mesures industrials per a la sostenibilitat i contaminants industrials.

CC24: Disseny i construcció d'objectes tecnològics.

CC25: Aparells i sistemes d'informació i comunicació.

CC26: Riscos naturals. Atmosfera, hidrosfera i geosfera.

CC27: Impactes mediambientals de l'activitat humana. Recursos naturals.

CC28: Funció de relació. Resposta immune. Substàncies addictives.

CC29: Funció de nutrició. Aliments i nutrients. Malalties i trastorns associats.

CC30: Funció de reproducció. Malalties relacionades. Salut i higiene sexual.

ACTIVITAT Dimensió salut

🕒 2 SESSIONS a l'aula	En aquesta unitat didàctica volem treballar el concepte de salut des d'un punt de vista holístic i integrador; és a dir, entendre la salut com un tot que comprèn les vessants física i mental.
Treball grupal. (4-5 alumnes/grup)	
RECURSOS 1 ordinador o 1 mòbil amb connexió a internet/grup alumnes	

① Introducció

Plenari  5 min	Lancem a l'aula la pregunta següent: Què és la salut? Recollim els comentaris de l'aula sense jutjar ni opinar sobre les seves intervencions. A continuació, anirem fent les preguntes següents i deixant prou temps perquè l'alumnat pugui anar responnent i intervenint: Creieu que la salut és només «salut física»? Com en la pregunta anterior, ens limitarem a recollir les aportacions de l'alumnat sense rebatre'n els comentaris.
---	---

② Recerca: què és salut?

Treball en grup  40 min a l'aula	Començarem la primera recerca per grups: 1a RECERCA: quina és la definició de salut? Posarem en comú la recerca dels grups. La definició que ens servirà de guia serà la proporcionada per l'Organització Mundial de la Salut, segons la qual «la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties».
---	---

En aquest punt, podem encetar la dinàmica següent: dibuixem a la pissarra 3 caixes:

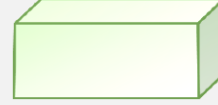
caixa de salut física



caixa de salut mental



caixa de salut social



i els demanem que, entre tots, omplim les caixes amb el que creguin que significa o a què es refereix cada una.

Un cop fet, destaquem la importància de tenir una bona salut en tots els àmbits. Per fer-ho, anirem «obrint» les caixes per analitzar què hi hem posat.

Per a cada caixa, intentarem esbrinar:

- Què és (què és salut física? Què és salut mental? Què és salut social?)
- Quins factors influeixen en cada tipus de salut?
- Quins són els factors de risc i els factors de protecció de cada tipus de salut?

Des del projecte, parem especial atenció en la caixa referida a la salut mental:

CAIXA DE LA SALUT MENTAL

PUNT 1: Què és la salut mental?

Com hem avançat abans, la definició que ens servirà de guia serà la proporcionada per l'Organització Mundial de la Salut, segons la qual **«la salut mental no és només l'absència de malalties. Es defineix com un estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot enfrontar-se a les tensions del dia a dia, pot treballar de manera productiva i contribuir a la seva comunitat».**

Cal tenir en compte que la salut mental és un continu per on ens anem movent i entra dins de la normalitat moure'ns en certs moments entre un malestar més o menys lleu. Hem de ser conscients de fins a quin punt som capaços de resoldre aquest malestar amb els nostres propis recursos per poder demanar ajuda a temps. Per facilitar la comprensió a l'alumnat, podem arribar a fer el símil següent:

Igual que tenim salut física també tenim salut mental. Podem arribar a fer un símil entre les dues salut: podem estar bé i un dia, per una caiguda, ens fem mal a la cama. Si no ens fa gaire mal, estarem uns dies convivint amb el dolor fins que se'n vagi, però si aquest dolor no se'n va o va a més anirem al metge. El metge ens prescriurà un tractament que seguirem i en uns dies o setmanes, ens recuperarem i podrem seguir fent la nostra vida normal.

El mateix passa amb la salut mental, podem estar bé i en un moment determinat, ens fem mal: perquè estem passant una època d'exàmens o molta tensió a casa, o a l'institut, o ens hem barallat amb algú... o potser no trobem cap causa destacable, però tenim un malestar. No ens trobem bé.

Estem més irritables, més tristos, més nerviosos, més angoixats... són sentiments normals en l'ésser humà i necessaris per gestionar certs episodis de la nostra vida. Però si aquest malestar:

- És reiterat o puntual.
- Em dificulta i interfereix en el meu dia a dia.

Aleshores hauria d'anar a buscar ajuda i parlar-ne amb algú (algun familiar o algun professional de la salut).

Igual que en el cas de la salut física, el professional a qui haguem anat a demanar ajuda ens proposarà unes pautes a seguir i en un temps, ens podem arribar a recuperar i seguir fent la nostra vida normal.

A l'inici de la guia didàctica podreu trobar un petit recull de recursos per saber més sobre salut mental o recursos on adreçar-vos si ho necessiteu. Aquesta informació es pot fer arribar a l'alumnat en aquest moment.



No oblidem que...

PUNT 2: Quins són els factors que influeixen en la nostra salut mental?

En la nostra salut mental intervenen 3 tipus de variables:

- Socials
- Psicològics
- Biològics

I a totes tres categories podem trobar tant factors de protecció com factors de risc.

PUNT 3: Quins són els factors de protecció i quins els factors de risc, de la salut mental?

Per facilitar la recerca a l'alumnat, els proporcionarem el següent requadre buit on recollirem els factors de protecció i de risc en àmbits diferents: individual, família, amics i entorn (centre educatiu, societat, etc.).

Tot i que oferim un exemple dels factors que, a cada àmbit, poden actuar com a protectors o de risc, recomanem ampliar-lo amb les aportacions i experiències de l'alumnat.

	INDIVIDUAL	FAMÍLIA	AMICS	ENTORN
FACTORS DE PROTECCIÓ				
FACTORS DE RISC				

Què és un factor de protecció?

Són aquelles actituds o hàbits saludables que promociónen la nostra salut.



Què és un factor de risc?

Són aquelles actituds o hàbits que poden afectar negativament la nostra salut.



Un cop completat el quadre, podem llançar la reflexió següent:

No som culpables si patim un problema de salut mental. Hi ha coses que no podem controlar igual que no podem controlar si agafem o no un constipat: podem prendre mesures i cuidar-nos, però tot i això ens podem trobar malament.

Així doncs, de tots els factors que intervenen en la nostra salut mental, en quins podem incidir amb més o menys força?

Un dels factors de protecció que beneficia la nostra salut, tant física com mental, és la demanda d'ajuda. Tenint en compte que com abans es fa un diagnòstic, millor és el pronòstic i resolució d'una malaltia...

- Per què creieu que el 43 %¹ dels joves amb problemes de salut mental no volen demanar ajuda?
- Per què creieu que diem que l'estigma cap als problemes de salut mental és un factor de risc?
- El 71 % dels joves que pateixen algun tipus de problema de salut mental no s'atreveix a explicar el que li passa als seus amics. Per què?

¹ Time to Change. Anglaterra. 2012.

③ Tancament de la sessió

Plenari

10 min

Acabem la sessió convidant l'alumnat a fer un recull de les idees clau a través de les preguntes següents:

- Per què la salut implica tant la vessant física com la mental? Què significa patir un problema de salut mental? A quins àmbits m'afecta?
- Quins són els factors que influeixen en la meua salut? Com puc ajudar a tenir una millor salut?
- Com puc ajudar alguna persona que està patint un problema de salut mental?
- Davant d'un malestar, ja sigui físic o mental, què hem de fer?

El benestar de les persones s'ha d'entendre des d'un punt holístic i integrador de la salut física i mental.



No oblidem que...

1 de cada 4 joves està afectat per un problema de salut mental. Cal que els facilitem el camí per demanar ajuda.



No oblidem que...

CONVIDEM EL PROFESSORAT QUE ANIMI A L'ALUMNAT A FER L'ÀLBUM «QUÈ ÉS SALUT?» ON ES RECULLIN ELS 3 PUNTS TREBALLATS SOBRE CADA TIPUS DE SALUT.

MATERIAL PER AL PROFESSORAT

Suggerim que l'alumnat faci una recerca dels factors de protecció i de risc per als 3 tipus de salut. En aquest apartat, facilitem el quadre emplenat per als factors referits a la salut mental.

	INDIVIDUAL	FAMÍLIA	AMICS	ENTORN
FACTORS DE PROTECCIÓ	Optimista. Sentit de pertinença Hàbits saludables (higiene, alimentació, descans i exercici físic). Oci saludable. Capacitat de resoldre problemes. Capacitat de regular les seves emocions.	Bona relació familiar. Relacions de suport. Acceptació familiar.	Relacions constructives. Opcions d'oci saludables. Acceptació grupal.	Centre educatiu amb atenció especial a l'educació emocional. Accés a serveis d'atenció salut mental. Societat conscienciada i respectuosa amb les problemàtiques de salut mental.
FACTORS DE RISC	Caràcter inestable. Impulsivitat. Falta d'habilitats socials. Pessimista. Consum de substàncies.	Clima familiar absent o negatiu (violència, poca afectivitat, no suport...) Abús de substàncies.	Relacions d'abús o autoritat. Opcions d'oci no saludables. No integració grupal.	No relació de confiança entre el professorat i l'alumnat. Poca atenció a la diversitat. Violència escolar, <i>bullying</i> ... Desavantatges socials o socioeconòmiques. Sense accés a serveis d'atenció de salut mental o poca informació sobre els recorreguts a seguir. Estigma davant dels problemes de salut mental.
Fonts de referència: Font diverses²				

² MINDMATTERS. *Protective and risk factors*. [En línia] Austràlia, 2015. <http://www.mindmatters.edu.au/tools-resources/component-framework> [Consulta: 1 de setembre de 2015]

Organització Mundial de la Salut (OMS). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta* [En línia] Suïssa 2014 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/es/> [Consulta: 1 de setembre de 2015]

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Entenem la salut com un tot que implica tant la salut física com la mental.
- La salut mental és un component integral i essencial per a la salut. Un trastorn mental significa que no estem gestionant bé les emocions, els estímuls externs i interns, la realitat... i que per tant hem de readaptar-nos a aquesta situació i tornar a aprendre a gestionar-ho.
- La principal font de salut som nosaltres mateixos i les nostres decisions: uns bons hàbits saludables ens ajudaran a promocionar la nostra salut i a sentir-nos millor. Seran factors de protecció.
- També podem ser una font de salut per als altres: les persones som animals socials que necessitem del suport dels altres per ser feliços. Podem ser el suport d'algú proper per ajudar-lo a superar reptes i problemes i així, millorar la seva salut.
- És important respectar i entendre els companys que pateixen aquests problemes. Són molt més que una malaltia.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit nivell curricular i competencial

Es poden seguir treballant continguts a través de la unitat de matemàtiques «Què en sabem, de salut?» i la percepció social dels problemes de salut mental.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Podem convidar l'alumnat a aprofundir sobre l'evolució en el concepte de salut mental segons han anat avançant els estudis mèdics i la societat. Pot ser una bona temàtica per treballar com ha evolucionat la ciència i els coneixements: de la caça de bruixes cap a les persones amb problemes de salut mental, als manicomis i finalment, a una concepció holística i integral de la salut mental.

PROPOSTA D'AVALUACIÓ COMPETENCIAL

COMPETÈNCIA 5: Resoldre problemes de la vida quotidiana aplicant el raonament científic.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Anomena alguns dels factors que influeixen en la salut mental.	Anomena i raona els factors que influeixen en la salut mental.	Anomena, raona i aporta solucions i/o potencia els factors que influeixen en la salut mental.
Identifica els conceptes pertinents quan parlem de la salut mental.	Relaciona els conceptes pertinents en salut mental.	Construeix explicacions per a la relació de conceptes i les seves conseqüències.
Proposa solucions raonades.	Proposa solucions relacionant-les amb les diferents variables.	Fa hipòtesis segons les solucions proposades.
És capaç de relacionar la salut en el seu entorn.	Relaciona la salut mental en el seu entorn i identifica possibles situacions.	Raona sobre el nostre paper en la salut mental propi i en la dels altres, juntament amb les seves conseqüències a diferents àmbits (individual i d'entorn).

COMPETÈNCIA 6: Reconèixer i aplicar els processos implicats en l'elaboració i validació del coneixement científic.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
És conscient de l'evolució que ha patit el concepte de salut mental.	Relaciona l'evolució del concepte de salut mental amb la resposta de la societat.	Relaciona l'evolució del concepte de salut mental a les possibilitats tècniques, econòmiques i socials de cada moment històric.
Valora les informacions i afirmacions que es fan sobre la salut mental en els medis de comunicació.	Valora les informacions i afirmacions que es fan sobre la salut mental tenint en compte el coneixement científic.	Qüestiona les afirmacions i informacions que es fan de la salut mental sense tenir en compte el coneixement científic.

COMPETÈNCIA 12: Adoptar mesures de prevenció i hàbits saludables en l'àmbit individual i social, fonamentades en el coneixement de les estratègies de detecció i resposta del cos humà.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Identifica i valora la importància dels hàbits saludables.	Relaciona directament estats de salut amb la influència dels hàbits saludables.	Raona i defensa la importància d'uns bons hàbits saludables per a una bona salut.
Identifica i relaciona algun hàbit saludable amb la salut mental.	Relaciona directament els hàbits saludables amb una bona salut mental.	Raona i defensa la importància d'uns bons hàbits saludables des d'un punt de vista holístic, per a una bona salut mental.
Pot arribar a identificar els trets o símptomes inicials d'un malestar mental.	Identifica i relaciona el malestar mental amb possibles fets estressants del seu entorn o hàbits no saludables.	Proposa iniciatives per resoldre el malestar mental, tant a través d'uns hàbits saludables com del suport de l'entorn.

COMPETÈNCIA 13: Aplicar les mesures preventives adequades, utilitzant el coneixement científic en relació amb les conductes de risc i malalties associades al consum de substàncies addictives.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
És capaç d'identificar els factors de risc del consum de drogues.	Relaciona directament el consum de substàncies com un factor de risc tant de la salut mental com física.	Raona i justifica l'afectació del consum de drogues en la nostra salut mental.
Pot relacionar el consum de substàncies amb ambients de risc.	Relaciona directament el consum de substàncies amb ambients de risc.	Argumenta i justifica la relació entre consum de drogues –entorn– i factor de risc per a la salut mental.
Identifica l'acció de les drogues al funcionament del cervell.	Relaciona efectes del consum de drogues amb certs comportaments i afectacions cerebrals.	Justifica a nivell científic com les drogues afecten al nostre cervell i per tant, a la nostra manera de ser.

COMPETÈNCIA 14: Adoptar hàbits d'alimentació variada i equilibrada que promoguin la salut i evitin conductes de risc, trastorns alimentaris i malalties associades.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Relaciona trastorns d'alimentació amb malalties associades que se'n deriven	Busca l'origen dels trastorns d'alimentació en pensaments i missatges erronis.	Raona i justifica la importància del suport i l'educació per prevenir malalties associades amb l'alimentació.
Comprèn la importància d'una correcta alimentació en el nostre dia a dia.	Justifica la importància de l'alimentació amb aspectes clau de la biologia humana i del nostre benestar emocional, mental i físic.	Reflexiona sobre les conseqüències físiques i mentals dels mals hàbits i els perills que comporta.

ÀMBIT LINGÜÍSTIC (LLENGÜES ESTRANGERES) - PROPOSTES DIDÀCTIQUES

UNITAT 2 – THE STAND UP KID

Llengua anglesa

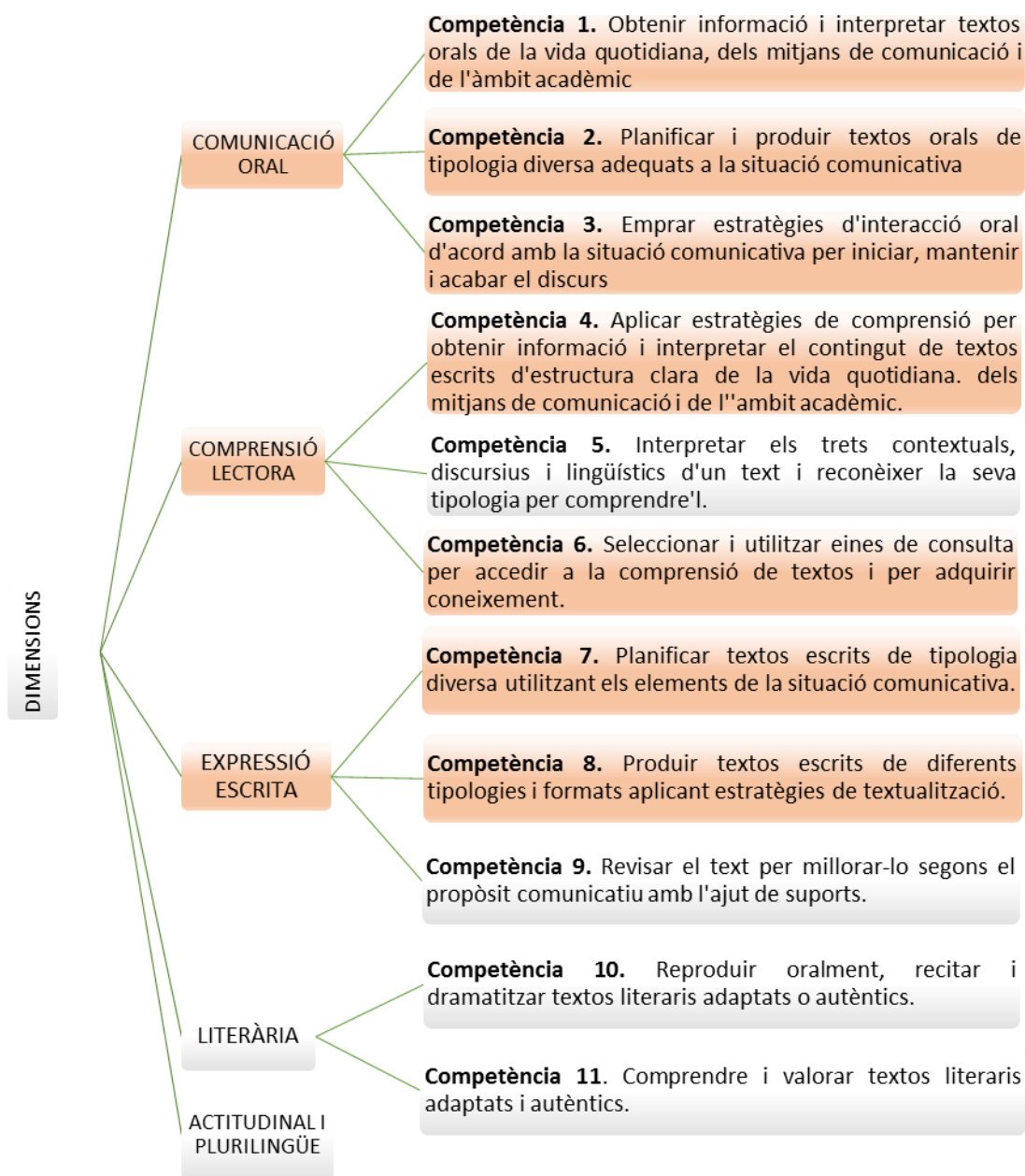
UNITAT 3 – I'M MICHAEL

Llengua anglesa

UNITAT 4 – DONNE-LUI LA PAROLE

Llengua francesa

COMPETÈNCIES QUE ES TREBALLEN A LES UNITATS DIDÀCTIQUES D'AQUEST ÀMBIT



EL TREBALL CURRICULAR

Un dels principals objectius de l'educació a Catalunya és educar els nois i noies en aquelles competències comunicatives i lingüístiques que els permeti créixer com a persona, comunicar-se, relacionar-se amb l'entorn correctament i aportar constructivament a la societat.

Amb aquest objectiu, es dóna especial importància al desenvolupament comunicatiu de l'alumnat tant en llengües pròpies com estrangeres per ajudar-lo a comprendre la realitat i a relacionar-s'hi correctament.

Així doncs, quina justificació curricular té el treball de les propostes del projecte «What's up! Com vas de salut mental?» dins de l'àmbit de llengües?

L'objectiu general d'aquestes unitats didàctiques és...

... ser un bon suport per ajudar que l'alumnat sigui competent en llengua estrangera

I ho aconseguirem amb l'assoliment dels objectius secundaris següents:

- Enriquir l'expressió oral i el vocabulari de l'alumnat.
- Expressar i analitzar sentiments, estats d'ànim i emocions.
- Recórrer a experiències properes o del nostre entorn per ajudar-nos a entendre situacions.
- Potenciar el coneixement propi i del nostre entorn.
- Escoltar i comprendre, expressar-se amb coherència i interactuar en llengua estrangera.

I treballant els continguts clau següents:

CONTINGUT CLAU	UNITAT 2 THE STAND UP KID	UNITAT 3 I'M MICHAEL	UNITAT 4 DONNE-LUI LA PAROLE
CC1: Comprensió oral: global, literal i interpretativa, a partir de fonts adaptades o autèntiques.	✓	✓	✓
CC2: Estratègies de comprensió oral: identificació de paraules i expressions clau; anticipació i formulació d'hipòtesis a partir dels coneixements previs sobre la situació, selecció, interpretació, inferència, retenció.	✓	✓	✓
CC3: Estratègies de producció oral: compensació, fórmules d'inici, manteniment i finalització del text oral. Textos semiformal i no formals, planificats i no planificats, presencials o digitals.	✓	✓	✓
CC4: Estratègies d'interacció oral: fórmules d'inici, manteniment i finalització de la conversa; fórmules de cortesia, acord i discrepància, oferiment i demanda d'aclariments, confirmació de la informació i de la comprensió, col·laboració, autocorrecció, correcció mútua.	✓	✓	✓
CC5: Lectura en veu alta i expressiva. Recursos expressius de la veu: tonalitat, intensitat, silencis...		✓	✓
CC6: Principals variants fonètiques i fonològiques de la llengua estrangera.	✓	✓	✓
CC7: Comprensió escrita: global, literal, interpretativa i valorativa, a partir de fonts adaptades o autèntiques. Reconeixement de gèneres de text diversos. Tema, idea principal i idees secundàries.	✓	✓	✓
CC8: Estratègies de comprensió per a l'abans, durant i després de la lectura: distinció d'idees rellevants i secundàries, realització d'hipòtesis i d'inferències, localització de paraules clau, identificació de la idea general del text, així com d'informació específica.	✓	✓	✓
CC9: Cerca i gestió de la informació i la consulta lingüística.		✓	✓
CC10: Criteris de selecció i valoració de la informació.	✓	✓	✓
CC11: Estratègies per a la planificació: generació (pluja d'idees), organització (mapes conceptuals, guions...) i selecció de les idees principals.		✓	✓
CC12: Adequació, coherència i cohesió per a la producció de textos escrits.		✓	✓
CC13: Estratègies de revisió, correcció, reparació i presentació de textos escrits. Normes ortogràfiques.		✓	✓
CC14: Estratègies d'interacció escrita en espais d'opinió a les xarxes socials educatives			✓
CC15: Producció creativa basada en les pròpies experiències i en situacions no reals.		✓	✓
CC16: Ús de diccionaris en suport paper i digital, i altres eines electròniques (correctors ortogràfics, traductors, glossaris, lèxic plurilingüe...).	✓	✓	✓
CC17: Textos orals (peces de transmissió oral) i audiovisuals basats en textos literaris.			✓
CC18: Interpretació oral i lectura en veu alta, recitació, cant, representació de textos orals i escrits.		✓	✓
CC19: Comentaris orals i escrits i contextualització sobre els autors i els textos escoltats i llegits		✓	✓
CC20: Pragmàtica	✓	✓	✓
CC21: Fonètica i fonologia. Elements prosòdics.	✓	✓	✓
CC22: Lèxic i semàntica	✓	✓	✓
CC23: Morfologia i sintaxi	✓	✓	✓
CC24: Estratègies verbals i no verbals per superar malentesos causats per les diferències culturals	✓		✓

Unitat didàctica 2

The stand up kid

UNITAT DIDÀCTICA 2

THE STAND UP KID

LLENGUA ESTRANGERA - ANGLÈS

Continguts clau i competències treballades a la unitat 2

CONTINGUT CLAU

COMPETÈNCIES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
CC1: Comprensió oral: global, literal i interpretativa, a partir de fonts adaptades o autèntiques.	✓										
CC2: Estratègies de comprensió oral: identificació de paraules i expressions clau; anticipació i formulació d'hipòtesis a partir dels coneixements previs sobre la situació, selecció, interpretació, inferència, retenció.	✓										
CC3: Estratègies de producció oral: compensació, fórmules d'inici, manteniment i finalització del text oral. Textos semiformal i no formals, planificats i no planificats, presencials o digitals.	✓	✓	✓								
CC4: Estratègies d'interacció oral: fórmules d'inici, manteniment i finalització de la conversa; fórmules de cortesia, acord i discrepància, oferiment i demanda d'aclariments, confirmació de la informació i de la comprensió, col·laboració, autocorrecció, correcció mútua.	✓	✓	✓								
CC5: Lectura en veu alta i expressiva. Recursos expressius de la veu: tonalitat, intensitat, silencis...		✓									
CC6: Principals variants fonètiques i fonològiques de la llengua estrangera.	✓										
CC7: Comprensió escrita: global, literal, interpretativa i valorativa, a partir de fonts adaptades o autèntiques. Reconeixement de gèneres de text diversos. Tema, idea principal i idees secundàries.				✓							
CC8: Estratègies de comprensió per a l'abans, durant i després de la lectura: distinció d'idees rellevants i secundàries, realització d'hipòtesis i d'inferències, localització de paraules clau, identificació de la idea general del text, així com d'informació específica.				✓							
CC9: Cerca i gestió de la informació i la consulta lingüística.						✓					
CC10: Criteris de selecció i valoració de la informació.						✓					
CC11: Estratègies per a la planificació: generació (pluja d'idees), organització (mapes conceptuals, guions...) i selecció de les idees principals.											
CC12: Adequació, coherència i cohesió per a la producció de textos escrits.											
CC13: Estratègies de revisió, correcció, reparació i presentació de textos escrits. Normes ortogràfiques.											
CC14: Estratègies d'interacció escrita en espais d'opinió a les xarxes socials educatives.											
CC15: Producció creativa basada en les pròpies experiències i en situacions no reals.											
CC16: Ús de diccionaris en suport paper i digital, i altres eines electròniques (correctors ortogràfics, traductors, glossaris, lèxic plurilingüe...).											

CC17: Textos orals (peces de transmissió oral) i audiovisuals basats en textos literaris.													
CC18: Interpretació oral i lectura en veu alta, recitació, cant, representació de textos orals i escrits.													
CC19: Comentaris orals i escrits i contextualització sobre els autors i els textos escoltats i llegits.													
CC20: Pragmàtica.	✓	✓	✓	✓		✓							
CC21: Fonètica i fonologia. Elements prosòdics.	✓	✓	✓										
CC22: Lèxic i semàntica.	✓	✓	✓	✓		✓							
CC23: Morfologia i sintaxi.	✓	✓	✓			✓							
CC24: Estratègies verbals i no verbals per superar malentesos causats per les diferències culturals.	✓	✓	✓										

ACTIVITAT *The stand up kid*

3 SESSIONS a l'aula	L'objectiu de la unitat és treballar la salut mental entre els joves i fer palesa la necessitat de reconèixer-la com una part vital de la nostra salut. El principal suport de la unitat serà el vídeo <i>The stand up kid</i> que podrem trobar a l'enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=SE5lp60_HJk [Consulta: 17 d'octubre 2017]. El vídeo té l'opció d'emprar subtítols en anglès. Clicant dins de l'opció de «subtítols» podeu activar l'opció, i dins de l'opció de «configuració» es pot triar l'idioma «anglès» <i>(intentarem evitar l'opció «anglès – generat automàticament» ja que la subtitulació pot no ser exacta i provocar confusions)</i>
Treball grupal. (4-5 alumnes/grup)	
RECURSOS 1 ordinador o 1 mòbil amb connexió a internet/grup alumnes	

① Vocabulari bàsic

Plenari 10 min	Abans d'iniciar amb el treball d'aquesta unitat didàctica, introduïm vocabulari bàsic sobre la salut i les emocions per poder facilitar l'expressió final de l'alumnat. Segons el nivell de l'aula, llancem la pregunta següent en català o en anglès: Alguna vegada us heu trobat malament? Have you ever felt bad? Recollim els comentaris de l'aula. Segurament se centraran a anomenar malalties físiques tipus constipats, gripes, mals de cap, esquena, etc. Recollim les intervencions de l'alumnat a la pissarra i els demanem que agrupin els conceptes segons... - si descriuen un malestar físic - si descriuen un malestar emocional
En grup 10 min	Un cop recollides, els donarem temps perquè en grup cerquin la traducció d'aquestes paraules en anglès i ho posin en comú a la pissarra.

En grup

15 min

Posteriorment, els presentarem situacions que hauran de respondre, primer en català i després cercant les paraules en anglès. Les situacions que proposem són les següents:

- Com et sentiries si...
 - et baralles amb una persona important per a tu?
 - et reconcilies amb el teu millor amic o amiga?
 - un company es burla de tu?
 - un amic o amiga et defensa davant de les crítiques dels altres?
 - no has estudiat per a l'examen de demà?
 - treus bona nota en un examen que t'has preparat amb molt d'esforç.

Individual

20 min

Quan acabin, posem en comú els adjectius en anglès que han treballat per a cada pregunta. Podem facilitar la tasca amb el dibuix de les emoticones i, a sota, el sentiment (escrit en anglès) que representen.

En aquest moment, demanem un treball individual de l'alumnat. Han d'emplenar les frases següents:

- I get sad when...
- I get happy when...
- I worried when...
- I was quiet when...
- I get angry when...
- I got nervous when...

Suggerim encetar més frases amb altres adjectius que hagin sortit a la dinàmica, com poden ser «alterat, vulnerable, humiliat, decepcionat, desconfiat, entristit...» o bé «orgullós, serè, tranquil, agraït, respectuós», etc.

① Introducció

Plenari 
5 min

Un cop treballats conceptes i vocabulari bàsic sobre salut i emocions, visionarem a l'aula el vídeo següent:

https://www.youtube.com/watch?v=SE5lp60_HJk

Sugerim activar els subtítols a partir de les opcions disponibles a l'apartat de Configuració.

És important que tallem la visualització just després que s'aixequi la companya del protagonista i evitar que es vegin les frases finals del vídeo.

Vídeo de la unitat *The stand up kid*



② Comprensió

Treball en grup 
15 min

Llancem la pregunta següent: **Què li passa a en Michael?**

Recollim els comentaris de l'alumnat i iniciem el treball en grup. Els assignarem la tasca d'esbrinar quin estat d'ànim transmeten les frases següents:

MICHAEL STORY	HE FEELS... (emoticona o nou vocabulari)
How many depressed people does it take to change a lightbulb? It doesn't matter does it. It's always dark.	
When you wake up and you've got a dead arm. You can't control it, you can't make it do anything.. imagine that in your whole body. In your mind. Whole life.	
Only that's when I was so low...getting out of bed wasn't an option for me.	
It just makes it a little harder. Sometimes it's already too hard.	
I mean you lot are my mates, right? ... right?	

Recollida
info
15 min

Ho poden escriure o bé utilitzar les emoticones que hem treballat a l'apartat anterior, segons el nivell de l'aula.

Un cop fet, cada grup ha d'exposar a través del seu portaveu la seva anàlisi. Aprofitem per reflexionar sobre el contingut recollit a través d'aquestes preguntes:

Segons aquestes frases, com creieu que se sent en Michael? Creieu que nota el suport i la comprensió dels seus companys?

Creieu que la situació que viu en Michael amb els seus companys i que mostra el vídeo, és exagerada?

Plenari
15 min

Per ajudar-vos a respondre a aquesta pregunta, us facilitem unes dades:

Segons un estudi¹ realitzat entre joves que han tingut problemes de salut mental...

- A l'institut...
 - El 70 % ha estat discriminat per part dels seus companys.
 - El 40 % ha tingut reaccions negatives per part del professorat.
 - El 40 % ha deixat d'anar a l'institut per la discriminació que patia.
- Relacions:
 - El 45 % ha tingut reaccions negatives per part de les seves parelles.
 - El 54 % ha deixat d'anar amb els amics.
 - El 47 % han deixat de sortir a comprar o fer coses.
 - El 40 % ha deixat de tenir parella.

Per acabar la comprensió del vídeo, llancem als grups la pregunta següent:

Creieu que els problemes de salut mental (com el que té en Michael) són habituals entre els joves?

Recollim les intervencions de l'alumnat i, un cop hagin acabat, continuem amb la visualització del vídeo just en el punt on l'hem deixat.

¹ Time to change. Anglaterra. 2012

L'alumnat llegeix els titulars següents:

**3 of your classmates will experience a mental Health problem.
Think twice before laughing along, mental illness is no joke.
Make a stand and help spread the word.**

③ Tancament

Plenari 🗨️
5 min

Per tancar el treball fet fins ara, proposem veure aquests vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=WcE0TonlBCE>

<https://www.youtube.com/watch?v=e7Ha8dNwrVw>

[Consulta: 17 d'octubre 2017].

S'hi pot veure una actitud molt diferent cap a companys que pateixen un problema de salut mental.

Tan difícil és preguntar: com estàs?

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Entenem la salut com un tot que implica tant la salut física com la mental.
- La salut mental és un component integral i essencial per a la salut i la podem visualitzar com un continu entre «bona salut mental» i «problemes de salut mental».
- Tots tenim salut mental. Per tant, tots podem patir en algun moment algun tipus de problema de salut mental.
- Segons les últimes enquestes, el 20 % dels joves estan afectats per un trastorn de salut mental (depressió, ansietat, trastorns d'alimentació, TDAH...).
- És important respectar i entendre els companys que pateixen aquests problemes. Són molt més que aquestes malalties.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Podem convidar l'alumnat a fer un vídeo en positiu sobre la salut mental, a través d'històries fictícies de la història d'en Michael:

- Com hauria de reaccionar l'entorn d'en Michael per ajudar-lo?
 - o Entorn amics.
 - o Entorn parella.
 - o Entorn família.
 - o Entorn escola.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Podem convidar l'alumnat a fer una recerca per internet sobre la salut mental:

- Què és la salut mental?
- Què és l'estigma? Definició i exemples: on podem trobar més casos d'estigma?
- Parlem de la salut mental: la salut mental com una línia de progressió. En quins moments podem patir angoixes?

PROPOSTA D'AVALUACIÓ COMPETENCIAL

COMPETÈNCIA 1: Obtenir informació i interpretar textos orals de la vida quotidiana, dels mitjans de comunicació i de l'àmbit acadèmic.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Identifica la problemàtica de salut mental que tracta el vídeo.	Sap interpretar les idees principals i implícites.	Valora les idees principals i les secundàries.
Interpreta quin és el propòsit del vídeo.	Valora quin és el propòsit del vídeo.	Aporta criteris personals i millores per assolir l'objectiu del vídeo.
Vincula entre si les diferents informacions explícites del vídeo.	Integra el contingut en el context específic.	Elabora un raonament abstracte dels continguts.
Interpreta quina és la postura dels seus companys respecte a la problemàtica en salut mental del protagonista.	Interpreta com se sent el protagonista amb la reacció del seu entorn respecte a la seva problemàtica en salut mental.	Aporta recursos per millorar la situació del protagonista.
Identifica les raons que poden portar els companys del protagonista a establir aquesta relació amb ell.	Busca l'origen d'aquestes raons i les idees preconcebudes respecte a la salut mental.	Rebat les falses creences que hi ha entorn de la salut mental amb raonaments sòlids i aporta continguts per enfrontar-s'hi i vèncer els prejudicis.

COMPETÈNCIA 2: Planificar i produir textos orals de tipologia diversa adequats a la situació comunicativa.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Respon a les preguntes formulades pel professorat amb frases curtes i explícites.	Respon a les preguntes formulades pel professorat amb frases més elaborades.	Respon a les preguntes formulades pel professorat amb frases complexes i amb un lèxic variat.
Respon emmarcant-se en el contingut del vídeo com a marc de referència.	En la seva resposta inclou referències a experiències o coneixement previ.	Elabora respostes complexes basant-se en coneixements i/o experiències prèvies i planteja hipòtesis.
Planifica la seva resposta.	Planifica la resposta i ha inclòs referències d'intervencions d'altres companys.	Planifica la resposta, incorpora referències dels companys i en reformula les intervencions.

COMPETÈNCIA 3: Emprar estratègies d'interacció oral d'acord amb la situació comunicativa per iniciar, mantenir i acabar el discurs.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Respon a les preguntes formulades pel docent amb frases curtes i explícites	Respon a les preguntes formulades pel docent amb frases més elaborades.	Respon a les preguntes formulades pel professorat amb frases complexes.
Demana el torn per intervenir en les converses.	Demana el torn i fa referència a intervencions dels companys.	Demana el torn, fa referència a intervencions dels companys i aporta noves idees que ajuden a plantejar debat.
Entén les intervencions dels altres participants, tot i que no les comparteixi.	Entén les intervencions dels companys i sintetitza el que diuen.	Sintetitza les intervencions dels companys i les enriqueix amb aportacions seves.

COMPETÈNCIA 4: Aplicar estratègies de comprensió per obtenir informació i interpretar el contingut de textos escrits d'estructura clara de la vida quotidiana, dels mitjans de comunicació i de l'àmbit acadèmic.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Identifica el missatge de la frase i l'entén.	Entén el significat de la frase en el seu sentit més simbòlic.	Entén el simbolisme de la frase i la intencionalitat d'en Michael.

COMPETÈNCIA 6: Selecciona i utilitza eines de consulta per accedir a la comprensió de textos i per adquirir coneixement.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Utilitza eines de consulta senzilles, a partir de pautes donades, per accedir a la comprensió de mots clau i per obtenir informació explícita.	Identifica i selecciona, amb suports generals, les eines de consulta adequades a la tasca i de cerca d'informació per comprendre i obtenir informació implícita.	Empra, de forma autònoma, eines de consulta i de cerca per comprendre i integrar la informació en esquemes de coneixement previ.

Unitat didàctica 3

I'm Michael

Continguts clau i competències treballades a la unitat 3

CONTINGUT CLAU	COMPETÈNCIES										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
CC1: Comprensió oral: global, literal i interpretativa, a partir de fonts adaptades o autèntiques.	✓										
CC2: Estratègies de comprensió oral: identificació de paraules i expressions clau; anticipació i formulació d'hipòtesis a partir dels coneixements previs sobre la situació, selecció, interpretació, inferència, retenció.	✓										
CC3: Estratègies de producció oral: compensació, fórmules d'inici, manteniment i finalització del text oral. Textos semiformal i no formals, planificats i no planificats, presencials o digitals.	✓	✓	✓							✓	
CC4: Estratègies d'interacció oral: fórmules d'inici, manteniment i finalització de la conversa; fórmules de cortesia, acord i discrepància, oferiment i demanda d'aclariments, confirmació de la informació i de la comprensió, col·laboració, autocorrecció, correcció mútua.	✓	✓	✓								
CC5: Lectura en veu alta i expressiva. Recursos expressius de la veu: tonalitat, intensitat, silencis...		✓								✓	
CC6: Principals variants fonètiques i fonològiques de la llengua estrangera.	✓										
CC7: Comprensió escrita: global, literal, interpretativa i valorativa, a partir de fonts adaptades o autèntiques. Reconeixement de gèneres de text diversos. Tema, idea principal i idees secundàries.				✓							
CC8: Estratègies de comprensió per a l'abans, durant i després de la lectura: distinció d'idees rellevants i secundàries, realització d'hipòtesis i d'inferències, localització de paraules clau, identificació de la idea general del text, així com d'informació específica.				✓							
CC9: Cerca i gestió de la informació i la consulta lingüística.						✓					
CC10: Criteris de selecció i valoració de la informació.						✓					
CC11: Estratègies per a la planificació: generació (pluja d'idees), organització (mapes conceptuals, guions...) i selecció de les idees principals.							✓				
CC12: Adequació, coherència i cohesió per a la producció de textos escrits.								✓			
CC13: Estratègies de revisió, correcció, reparació i presentació de textos escrits. Normes ortogràfiques.											
CC14: Estratègies d'interacció escrita en espais d'opinió a les xarxes socials educatives											
CC15: Producció creativa basada en les pròpies experiències i en situacions no reals.								✓			✓
CC16: Ús de diccionaris en suport paper i digital, i altres eines electròniques (correctors ortogràfics, traductors, glossaris, lèxic plurilingüe...).							✓	✓			

CC17: Textos orals (peces de transmissió oral) i audiovisuals basats en textos literaris.												
CC18: Interpretació oral i lectura en veu alta, recitació, cant, representació de textos orals i escrits.											✓	
CC19: Comentaris orals i escrits i contextualització sobre els autors i els textos escoltats i llegits												✓
CC20: Pragmàtica	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓			✓
CC21: Fonètica i fonologia. Elements prosòdics.	✓	✓	✓									
CC22: Lèxic i semàntica	✓	✓	✓	✓			✓		✓			
CC23: Morfologia i Sintaxi	✓	✓	✓				✓		✓			
CC24: Estratègies verbals i no verbals per superar malentesos causats per les diferències culturals	✓	✓	✓									

ACTIVITAT I'm Michael

🕒 2 SESSIONS a l'aula	Centrarem el treball en la creació d'una història realista i en positiu sobre salut mental per apoderar els joves que vulguin parlar-ne. Per agilitzar la sessió, suggerim al professorat que deixi preparat el vídeo abans de començar.
Treball grupal. (4-5 alumnes/grup)	El vídeo que treballarem el podrem trobar a l'enllaç següent: https://www.youtube.com/watch?v=SE5lp60_HJk [Consulta: 17 d'octubre 2017].
RECURSOS 1 ordinador o 1 mòbil amb connexió a Internet/grup alumnes	El vídeo té l'opció d'executar la visualització en anglès. Clicant dins de l'opció de «subtítols» podeu activar l'opció, i dins de l'opció de «configuració» es pot triar l'idioma «anglès» <i>(intentarem evitar l'opció «anglès – generat automàticament» ja que la subtitulació pot no ser exacta i provocar confusions)</i>

NOTA: EN CAS QUE AQUESTA UNITAT DIDÀCTICA NO ES FACI A CONTINUACIÓ DE LA UNITAT 1, CALDRÀ FER LA EL BLOC DE VOCABULARI I EL BLOC D'INTRODUCCIÓ DE LA UNITAT 1 "I'M MICHAEL" (2 HORES EN TOTAL)

① Creem una història...

Treball en grup  55 min	A partir de la visualització del vídeo i el seu treball, llancem les següents preguntes a l'aula: Què li passa a en Michael? Quin problema té? Com creieu que se sent? Creieu que sent que els altres el comprenen? Per què? Què creieu que explicarà la seva companya? Quina història podria tenir? Recollim els comentaris de l'alumnat. A partir d'aquí, iniciem el treball en parelles i els assignem la tasca següent: continuar amb la història que explicarà la companya d'en Michael. Els requisits per crear la història seran els següents: - Seran històries en parella. - L'alumne que interpreta a la noia explicarà a l'altre què li està passant i li demana ajuda.
--	--

- L'alumne que "escolta" la història li ha de proposar possibles solucions o ajuda.
- La història ha de tenir un final positiu.
- La història ha de recollir què li està passant: com està vivint el seu problema de salut mental, sentiments, pors, reacció inicial de l'entorn...

Com a suport, podran consultar el vídeo, diccionaris en línia o el vocabulari treballat en la primera unitat "I'm Michael".

El principal objectiu d'aquesta activitat és donar eines d'argumentació i apoderar aquells joves que vulguin parlar sobre la seva salut mental amb el seu entorn i en aquest moment, no saben com enfocar-ho o bé no estan prou segurs per fer-ho.



No oblidem que...

③ Role playing

Plenari 
55 min

Un cop tinguin les històries finalitzades, els convidarem a escenificar-ho davant de l'aula.

Per enriquir la sessió i per motivar a l'alumnat, la resta de grups poden fer una valoració de la interpretació del grup que surt a escena tenint en compte els factors següents:

PROPOSTA DE FITXA D'AVALUACIÓ DEL ROLE PLAYING (1 per parella que escenifica)

Parella _____	Baix	Mitjà	Alt
Nivell de context de la situació			
Nivell d'explicació del problema de salut mental que pateix la protagonista.			
Grau previ de documentació que han dut a terme per elaborar el <i>role playing</i> .			
Grau d'explicació de com viu la protagonista el seu problema			
Escenifiquen les complexes relacions que hi ha al nostre entorn (dins de la família, dins del grup d'amics, etc.)?			
Utilitat de la proposta d'ajudes o solucions que oferien per afrontar el problema.			

Per tancar l'anàlisi de les seves històries i apropar-les a la seva realitat, els podem facilitar les dades següents:

Segons un estudi² realitzat entre joves que han tingut problemes de salut mental...

- **A l'institut...**
 - El 70 % ha estat discriminat per part dels seus companys.
 - El 40 % ha tingut reaccions negatives per part del professorat.
 - El 40 % ha deixat d'anar a l'institut per la discriminació que patia.
- **Relacions:**
 - El 45 % ha tingut reaccions negatives per part de la seva parella.
 - El 54 % ha deixat d'anar amb els amics.
 - El 47 % han deixat de sortir a comprar o fer coses.
 - El 40 % ha deixat de tenir parella.

² *Time to change*. Anglaterra. 2012

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Segons les últimes enquestes, el 20 % dels joves estan afectats per un trastorn de salut mental (depressió, ansietat, trastorns d'alimentació, TDAH...)
- Aquesta situació és molt més freqüent del que ens pensem: si portem aquestes dades a la nostra classe, això significa que 4 dels nostres companys patiran o han patit trastorns mentals. Per què molt d'ells no ens ho han dit? Per por del que diran? Per por de la nostra reacció?
- Moltes vegades, l'estigma dels altres cap a les persones que pateixen problemes de salut mental causa més malestar que no pas la mateixa malaltia. Els prejudicis, la discriminació i l'ús ofensiu del llenguatge minva les seves possibilitats de recuperació.
- És important respectar i entendre els companys que pateixen aquests problemes. Són molt més que una malaltia.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Podem convidar l'alumnat a presentar el seu text a la resta de companys i que aquests valorin el text:

- Estructura del text.
- Ús de vocabulari.
- Idees transmeses.
- Morfologia i sintaxi.
- Etc.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Quines estratègies pot posar en marxa el protagonista del nostre relat per millorar la seva situació? En qui podria trobar suport?

Si ens trobéssim en la seva situació, a qui i on podríem anar a consultar el que ens passa?

PROPOSTA D'AVALUACIÓ COMPETENCIAL

COMPETÈNCIA 1: Obtenir informació i interpretar textos orals de la vida quotidiana, dels mitjans de comunicació i de l'àmbit acadèmic.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Identifica la problemàtica de salut mental que tracta el vídeo.	Sap interpretar les idees principals i implícites.	Valora les idees principals i les secundàries.
Interpreta quin és el propòsit del vídeo.	Valora quin és el propòsit del vídeo.	Aporta criteris personals i millores per assolir l'objectiu del vídeo.
Vincula entre si les diferents informacions explícites del vídeo.	Integra el contingut en el context específic.	Elabora un raonament abstracte dels continguts.
Interpreta quina és la posició dels seus companys respecte a la problemàtica en salut mental del protagonista.	Interpreta com se sent el protagonista amb la reacció del seu entorn respecte a la seva problemàtica en salut mental.	Aporta recursos per millorar la situació del protagonista.
Identifica les raons que poden portar els companys del protagonista a establir aquesta relació amb ell.	Busca l'origen d'aquestes raons i les idees preconcebudes respecte a la salut mental.	Rebat les falses creences que hi ha entorn la salut mental amb raonaments sòlids i aporta continguts per enfrontar-s'hi i vèncer els prejudicis.

COMPETÈNCIA 2: Planificar i produir textos orals de tipologia diversa adequats a la situació comunicativa.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Respon a les preguntes formulades pel professorat amb frases curtes i explícites	Respon a les preguntes formulades pel professorat amb frases elaborades.	Respon a les preguntes formulades pel professorat amb frases complexes i amb un lèxic variat.
Respon emmarcant-se en el contingut del vídeo com a marc de referència.	En la seva resposta inclou referències a experiències o coneixement previ.	Elabora respostes complexes basant-se en coneixement i/o experiències prèvies, i planteja hipòtesis.
Ha planificat la seva resposta.	Ha planificat la resposta i ha inclòs referències d'intervencions d'altres companys.	Ha planificat la resposta i ha incorporat referències dels seus companys reformulant les seves intervencions.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Expressa el testimoni del protagonista utilitzant recursos estilístics.	Utilitza recursos estilístics adequats a la intenció del testimoni.	Utilitza molts i variats recursos estilístics en els testimonis del protagonista.
Escriu partint del model d'en Michael.	Escriu a partir del model d'en Michael i l'enriqueix.	Escriu sense basar-se en el testimoni d'en Michael i aconseguir l'objectiu del text.
Llegeix el testimoni del protagonista amb pronunciació correcta i entonant correctament.	Llegeix el testimoni del protagonista amb bona pronunciació i entonació.	Llegeix el testimoni del protagonista amb bona pronunciació i entonació, i aconseguir emocionar als receptors.

COMPETÈNCIA 3: Emprar estratègies d'interacció oral d'acord amb la situació comunicativa per iniciar, mantenir i acabar el discurs.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Respon a les preguntes formulades pel professorat amb frases curtes i explícites	Respon a les preguntes formulades pel professorat amb frases elaborades.	Respon a les preguntes formulades pel professorat amb frases complexes.
Demana el torn per intervenir en les converses.	Demana el torn i fa referència a intervencions dels seus companys.	Demana el torn, fa referència a intervencions dels seus companys i aporta noves idees que ajuden a plantejar debat.
Entén les intervencions dels altres participants tot i que no les comparteixi.	Entén les intervencions dels seus companys i sintetitza el que diuen.	Sintetitza les intervencions dels seus companys i les enriqueix amb aportacions seves.

COMPETÈNCIA 4: Aplicar estratègies de comprensió per obtenir informació i interpretar el contingut de textos escrits d'estructura clara de la vida quotidiana, dels mitjans de comunicació i de l'àmbit acadèmic.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Identifica el missatge de la frase i l'entén.	Entén el significat de la frase en el seu sentit més simbòlic.	Entén el simbolisme de la frase i la intencionalitat d'en Michael.
Comprèn els testimonis dels altres grups.	Comprèn els testimonis dels altres grups i entén la simbologia i/o idees secundàries.	Comprèn els testimonis dels altres grups i entén la complexitat i subtileses del relat.
Sap valorar si el text s'ha pogut entendre o no.	Valora si el text ha resultat entenedor i si s'ha organitzat correctament	Valora la comprensió del text, la seva estructura i l'ús adequat del llenguatge.

COMPETÈNCIA 6: Seleccionar i utilitzar eines de consulta per accedir a la comprensió de textos i per adquirir coneixement.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Utilitza eines de consulta senzilles, a partir de pautes donades, per accedir a la comprensió de mots clau i per obtenir informació explícita.	Identifica i selecciona, amb suports generals, les eines de consulta adequades a la tasca i de cerca d'informació per comprendre i obtenir informació implícita.	Empra, de forma autònoma, eines de consulta i de cerca per comprendre i integrar la informació en esquemes de coneixement previ.

COMPETÈNCIA 7: Planificar textos escrits de tipologia diversa utilitzant els elements de la situació comunicativa.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Planifica textos escrits senzills i amb lèxic conegut i freqüent.	Planifica textos escrits amb lèxic freqüent, amb idees principals i secundàries.	Planifica textos escrits amb idees principals i secundàries i amb lèxic nou.
Identifica al receptor a qui va dirigit el text.	Identifica el receptor i la intenció del text.	Identifica el tipus de text que vol desenvolupar i les diferents característiques.
Jerarquitzar les idees principals.	Jerarquitzar les idees principals i secundàries.	Jerarquitzar el text en idees principals, secundàries i les enriqueix.
Transmet com se sent el protagonista del seu relat.	Transmet com se sent el protagonista del relat i les seves causes.	Relaciona causes i conseqüències i ho enllaça amb el món emocional tant del protagonista com del receptor.

COMPETÈNCIA 8: Produir textos escrits de diferents tipologies i formats aplicant estratègies de textualització.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Utilitza el registre adequat segons la intenció del text.	Utilitza el registre adequat segons la intenció i el receptor del text.	Fa un ús acurat de l'escriptura segons la intenció i el receptor del text.
Utilitza vocabulari bàsic sobre les emocions.	Utilitza nou vocabulari sobre les emocions i estat d'ànim i l'utilitza correctament.	Utilitza nou vocabulari sobre les emocions i estat d'ànim en el context i lloc adequat del text.
Utilitza oracions simples.	Utilitza oracions complexes.	Combina la utilització de diferents tipus d'oracions i aconsegueix transmetre matisos en el testimoni de la protagonista.

Unitat didàctica 4

Donne-lui la parole

Continguts clau i competències treballades a la unitat 4

CONTINGUT CLAU	COMPETÈNCIES										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
CC1: Comprensió oral: global, literal i interpretativa, a partir de fonts adaptades o autèntiques.	✓										
CC2: Estratègies de comprensió oral: identificació de paraules i expressions clau; anticipació i formulació d'hipòtesis a partir dels coneixements previs sobre la situació, selecció, interpretació, inferència, retenció.	✓										
CC3: Estratègies de producció oral: compensació, fórmules d'inici, manteniment i finalització del text oral. Textos semiformal i no formals, planificats i no planificats, presencials o digitals.	✓	✓	✓							✓	
CC4: Estratègies d'interacció oral: fórmules d'inici, manteniment i finalització de la conversa; fórmules de cortesia, acord i discrepància, oferiment i demanda d'aclariments, confirmació de la informació i de la comprensió, col·laboració, autocorrecció, correcció mútua.	✓	✓	✓								
CC5: Lectura en veu alta i expressiva. Recursos expressius de la veu: tonalitat, intensitat, silencis...											
CC6: Principals variants fonètiques i fonològiques de la llengua estrangera.	✓										
CC7: Comprensió escrita: global, literal, interpretativa i valorativa, a partir de fonts adaptades o autèntiques. Reconeixement de gèneres de text diversos. Tema, idea principal i idees secundàries.											
CC8: Estratègies de comprensió per a l'abans, durant i després de la lectura: distinció d'idees rellevants i secundàries, realització d'hipòtesis i d'inferències, localització de paraules clau, identificació de la idea general del text, així com d'informació específica.											
CC9: Cerca i gestió de la informació i la consulta lingüística.						✓					
CC10: Criteris de selecció i valoració de la informació.						✓					
CC11: Estratègies per a la planificació: generació (pluja d'idees), organització (mapes conceptuals, guions...) i selecció de les idees principals.							✓				
CC12: Adequació, coherència i cohesió per a la producció de textos escrits.								✓			
CC13: Estratègies de revisió, correcció, reparació i presentació de textos escrits. Normes ortogràfiques.											
CC14: Estratègies d'interacció escrita en espais d'opinió a les xarxes socials educatives											
CC15: Producció creativa basada en les pròpies experiències i en situacions no reals.								✓			✓
CC16: Ús de diccionaris en suport paper i digital, i altres eines electròniques (correctors ortogràfics, traductors, glossaris, lèxic plurilingüe...).							✓	✓			

CC17: Textos orals (peces de transmissió oral) i audiovisuals basats en textos literaris.												
CC18: Interpretació oral i lectura en veu alta, recitació, cant, representació de textos orals i escrits.											✓	
CC19: Comentaris orals i escrits i contextualització sobre els autors i els textos escoltats i llegits												✓
CC20: Pragmàtica	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓			✓
CC21: Fonètica i fonologia. Elements prosòdics.	✓	✓	✓									
CC22: Lèxic i semàntica	✓	✓	✓	✓			✓		✓			
CC23: Morfologia i sintaxi	✓	✓	✓				✓		✓			
CC24: Estratègies verbals i no verbals per superar malentesos causats per les diferències culturals	✓	✓	✓									

ACTIVITAT *Donne-lui la parole*

🕒 3 SESSIONS a l'aula	El principal objectiu d'aquesta unitat didàctica serà facilitar que aquells joves que volen parlar sobre salut mental s'apoderin. Per fer-ho, centrarem el treball en la creació de personatges ficticis a partir del missatge del vídeo.
Treball grupal. (4-5 alumnes/grup)	
RECURSOS 1 ordinador o 1 mòbil amb connexió a Internet/grup alumnes	

El vídeo que treballarem el podrem trobar a l'enllaç següent: <https://www.youtube.com/watch?v=C9zxZJZLbiA> [Consulta: 17 d'octubre 2017].

① Vocabulari bàsic

Plenari 🗨️ 10 min	Abans d'iniciar amb el treball d'aquesta unitat didàctica, introduïrem vocabulari bàsic sobre la salut i les emocions per poder facilitar l'expressió final de l'alumnat. Segons el nivell de l'aula, llançarem la pregunta següent en català o en francès: Alguna vegada us heu trobat malament? Recollim els comentaris de l'aula. Segurament se centraran a anomenar malalties físiques tipus constipats, gripes, mals de cap, esquena, etc. Recollirem les intervencions de l'alumnat a la pissarra i els hi demanarem que agrupin els conceptes segons... - Si descriuen un malestar físic - Si descriuen un malestar emocional
En grup 👥 10 min	Un cop recollides, els hi donarem temps perquè en grup, cerquin la traducció d'aquestes paraules en francès i ho posin en comú a la pissarra.

En grup



15 min

Posteriorment, els hi presentarem situacions que hauran de respondre, primer en català i després cercant les paraules en francès. Les situacions que proposem són les següents:

- Com et sentiries si.....
 - Et baralles amb una persona important per a tu?
 - Et reconcilies amb el/la teu/va millor amic/ga?
 - Un company es burla de tu?
 - Un amic/ga et defensa davant de les crítiques dels altres?
 - No has estudiat per l'examen de demà?
 - Treus bona nota en un examen que t'has preparat amb molt d'esforç.

Un cop finalitzin, posarem en comú els adjectius en francès que han treballat a per a cadascuna de les preguntes,.

Individual



20 min

En aquest moment, demanarem un treball individual de l'alumnat. Els hi demanarem que emplenin les següents frases:

- J'étais triste quand...
- J'étais hereux quand...
- J'étais inquiet quand...
- J'étais calme quand...
- J'étais en colère quand.....
- J'étais nerveux quand...

Suggerim encetar més frases amb d'altres adjectius que hagin sortit en la dinàmica, com poden ser "alterat, desganat, vulnerable, humiliat, decepcionat, desconfiança, pena..." o bé "orgullós, serè, tranquil, agraït, admiració, respecte, etc..."

① Introducció

Plenari 
5 min

Veiem el vídeo a l'aula i després llancem les preguntes següents:

Què creieu que li pot passar en aquesta noia?

El que li diuen, l'està ajudant?

Què creieu que farà aquesta noia? Continuarà demanant ajuda?

Recollim els comentaris de l'aula abans de passar al bloc següent.

② Dóna-li veu

Plenari 
5 min

Iniciem el recull de les frases que surten al vídeo. Entre tots, recollirem els *inputs* que rep la protagonista del vídeo quan demana ajuda:

Frase
Demander pour de l'aide va rien changer
Tu exagères
Tu veux juste de l'attention
C'est de ta faute que tu es toujours de mauvaise humeur
Tout le monde se sent comme ça parfois
C'est tout dans ta tête
C'est ne pas assez sérieux pour demander de l'aide
Inquiète toi pas, ça va passer.

Treball en grup 
45 min

A partir d'ara, els convidem a treballar en parelles i a donar-li veu a la jove que demana ajuda. Així, els proposarem un *role playing* lliure on cada parella decidirà quina frase rebutja i com l'escenifica.

Els requisits per crear la història seran els següents:

- Seran històries en parella.
- L' alumne que representa a la noia...
 - o explicarà a l'altre què li està passant i li demana ajuda.
 - o explicarà quina creu que serà la reacció dels seus pares o entorn quan els hi expliqui el seu problema (*aquesta reacció serà la frase del vídeo que hauran triat*).
- L'alumne que "escolta" la història...
 - o li ha de proposar possibles solucions o ajuda
 - o ajudarà a rebatre la possible reacció dels pares o entorn.
- La història ha de tenir un final positiu.
- La història ha de recollir què li està passant: com està vivint el seu problema de salut mental, sentiments, pors, reacció inicial de l'entorn...

Com a suport per informar-se sobre salut mental, podran consultar els recursos següents:

- http://www.who.int/topics/mental_health/fr/
- <http://www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/specialneeds/mentalhealth/index.aspx>

[Consulta: 17 d'octubre 2017].

El principal objectiu d'aquest *role playing* és donar eines d'argumentació i apoderar aquells joves que vulguin parlar sobre la seva salut mental amb el seu entorn, i en aquest moment no saben com enfocar-ho o bé no estan prou segurs per fer-ho.



No oblidis que...

③ Role playing

Plenari 
55 min

Un cop tinguin les històries finalitzades, els convidarem a escenificar-ho davant de l'aula.

Per enriquir la sessió i per motivar a l'alumnat, la resta de grups poden fer una valoració de la interpretació del grup que surt a escena tenint en compte els factors següents:

PROPOSTA DE FITXA D'AVUACIÓ DEL *ROLE PLAYING* (1 per parella que escenifica)

Parella _____	Baix	Mitjà	Alt
Nivell de context de la situació			
Nivell d'explicació del problema de salut mental que pateix la protagonista.			
Grau previ de documentació que han dut a terme per elaborar el <i>role playing</i> .			
Grau d'explicació de com viu la protagonista el seu problema			
Escenifiquen les complexes relacions que hi ha al nostre entorn (dins de la família, dins del grup d'amics, etc.)?			
Utilitat de la proposta d'ajudes o solucions que oferien per afrontar el problema.			

Per tancar l'anàlisi de les seves històries i apropar-les a la seva realitat, els podem facilitar les dades següents:

Segons un estudi³ realitzat entre joves que han tingut problemes de salut mental...

- **A l'institut...**
 - El 70 % ha estat discriminat per part dels seus companys.
 - El 40 % ha tingut reaccions negatives per part del professorat.
 - El 40 % ha deixat d'anar a l'institut per la discriminació que patia.
- **Relacions:**
 - El 45 % ha tingut reaccions negatives per part de la seva parella.
 - El 54 % ha deixat d'anar amb els amics.
 - El 47 % han deixat de sortir a comprar o fer coses.
 - El 40 % ha deixat de tenir parella.

³ *Time to change*. Anglaterra. 2012

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Entenem la salut com un tot que implica tant la vessant física com la mental. Ambdues es complementen i són essencials per al nostre benestar.
- Segons les últimes enquestes, el 20 % dels joves estan afectats per un trastorn de salut mental (depressió, ansietat, trastorns d'alimentació, TDAH...)
- Aquesta situació és molt més freqüent del que ens pensem: si portem aquestes dades a la nostra classe, això significa que 4 dels nostres companys patiran o han patit trastorns mentals. Per què molt d'ells no ens ho han dit? Per por del que diran? Per por de la nostra reacció?
- Moltes vegades, l'estigma dels altres cap a les persones que pateixen problemes de salut mental causa més malestar que no pas la mateixa malaltia. Els prejudicis, la discriminació i l'ús ofensiu del llenguatge minva les seves possibilitats de recuperació.
- És important respectar i entendre els companys que pateixen aquests problemes. Són molt més que una malaltia.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Podem convidar l'alumnat a escriure la història del *role playing* però, en aquest cas, des del punt de vista de l'entorn: com he reaccionat quan la meua companya m'ha explicat el que li passava? Per què ha estat així? Què ha fet ella? Com m'he sentit?

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Podríem aprofundir en la salut mental plantejant les preguntes següents:

- Què és l'estigma? En quina forma el pateix la nostra protagonista?
- Si ens trobéssim en la seva situació, a qui i on podríem anar a consultar el que ens passa?

PROPOSTA D'AVALUACIÓ COMPETENCIAL

COMPETÈNCIA 1: Obtenir informació i interpretar textos orals de la vida quotidiana, dels mitjans de comunicació i de l'àmbit acadèmic.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Interpreta quin és el propòsit del vídeo.	Valora quin és el propòsit del vídeo.	Aporta criteris personals i millores per assolir l'objectiu del vídeo.
Vincula entre si les diferents informacions explícites del vídeo.	Integra el contingut en el context específic.	Elabora un raonament abstracte dels continguts.
Interpreta quina és la postura dels seus companys respecte a la problemàtica en salut mental de la protagonista.	Interpreta com se sent el protagonista amb la reacció del seu entorn respecte a la seva problemàtica en salut mental.	Aporta recursos per millorar la situació de la protagonista.
Identifica les raons que poden portar els companys de la protagonista a establir aquesta relació amb ella.	Busca l'origen d'aquestes raons i les idees preconcebudes respecte a la salut mental.	Rebat les falses creences que hi ha entorn la salut mental amb raonaments sòlids i aporta continguts per enfrontar-s'hi i vèncer els prejudicis.

COMPETÈNCIA 2: Planificar i produir textos orals de tipologia diversa adequats a la situació comunicativa.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Planifica el <i>role playing</i> segons les premisses marcades pel professorat.	Planifica el <i>role playing</i> segons les premisses i l'enriqueixen amb altres factors.	Planifica el <i>role playing</i> segons les premisses marcades pel professorat i n'aprofundeixen, enllaçant-les amb coneixement i/o experiències prèvies, i planteja hipòtesis.
Té un guió bàsic.	Té un bon guió amb contingut i referències sòlides.	Té un bon guió amb contingut i referències sòlides, dades oficials i contingut emocional.
Ha planificat la seva resposta.	Ha planificat la resposta i ha inclòs referències d'intervencions d'altres companys.	Ha planificat la resposta i ha incorporat referències dels seus companys reformulant les seves intervencions.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Expressa el testimoni de la protagonista utilitzant recursos estilístics.	Utilitza recursos estilístics adequats a la intenció del testimoni.	Utilitza molts i variats recursos estilístics en els testimonis de la protagonista.
Escenifica la situació amb pronunciació i entonació correctes.	Escenifica la situació amb bona pronunciació i entonació.	Escenifica la situació amb bona pronunciació i entonació, i aconsegueix emocionar els receptors.

COMPETÈNCIA 3: Emprar estratègies d'interacció oral d'acord amb la situació comunicativa per iniciar, mantenir i acabar el discurs.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
En el <i>role playing</i> , utilitza tècniques senzilles per guiar les converses.	En el <i>role playing</i> , utilitza tècniques elaborades per guiar les converses.	En el <i>role playing</i> , utilitza estratègies pròpies per guiar les converses.
Sintetitza mínimament les conclusions de la seva escenificació.	Sintetitza correctament les conclusions de la seva escenificació.	Sintetitza correctament les conclusions i ho fa des del respecte i la comprensió de l'altre.

COMPETÈNCIA 4: Aplicar estratègies de comprensió per obtenir informació i interpretar el contingut de textos escrits d'estructura clara de la vida quotidiana, dels mitjans de comunicació i de l'àmbit acadèmic.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Identifica el missatge de la frase i l'entén.	Entén el significat de la frase en el seu sentit més simbòlic.	Entén el simbolisme de la frase i la intencionalitat de la protagonista
Comprèn els testimonis dels altres grups.	Comprèn els testimonis dels altres grups i entén la simbologia i/o idees secundàries.	Comprèn els testimonis dels altres grups i entén la complexitat i subtileeses del relat.
Sap valorar si el text s'ha pogut entendre o no.	Valora si el text ha resultat entenedor i si s'ha organitzat correctament	Valora la comprensió del text, la seva estructura i l'ús adequat del llenguatge.

COMPETÈNCIA 6: Selecciona i utilitza eines de consulta per accedir a la comprensió de textos i per adquirir coneixement.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Utilitza eines de consulta senzilles, a partir de pautes donades, per accedir a la comprensió de mots clau i per obtenir informació explícita.	Identifica i selecciona, amb suports generals, les eines de consulta adequades a la tasca i de cerca d'informació per comprendre i obtenir informació implícita.	Empra, de forma autònoma, eines de consulta i de cerca per comprendre i integrar la informació en esquemes de coneixement previ.

COMPETÈNCIA 7: Planificar textos escrits de tipologia diversa utilitzant els elements de la situació comunicativa.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Planifica textos escrits senzills i amb lèxic conegut i freqüent.	Planifica textos escrits amb lèxic freqüent, amb idees principals i secundàries.	Planifica textos escrits amb idees principals i secundàries i amb lèxic nou.
Identifica al receptor a qui va dirigit el text.	Identifica el receptor i la intenció del text.	Identifica el tipus de text que vol desenvolupar i les diferents característiques.
Jerarquitzar les idees principals.	Jerarquitzar les idees principals i secundàries.	Jerarquitzar el text en idees principals, secundàries i les enriqueix.
Transmet com se sent la protagonista del seu relat.	Transmet com se sent la protagonista del relat i les seves causes.	Relaciona causes i conseqüències i ho enllaça amb el món emocional tant de la protagonista com del receptor.

COMPETÈNCIA 8: Produir textos escrits de diferents tipologies i formats aplicant estratègies de textualització.

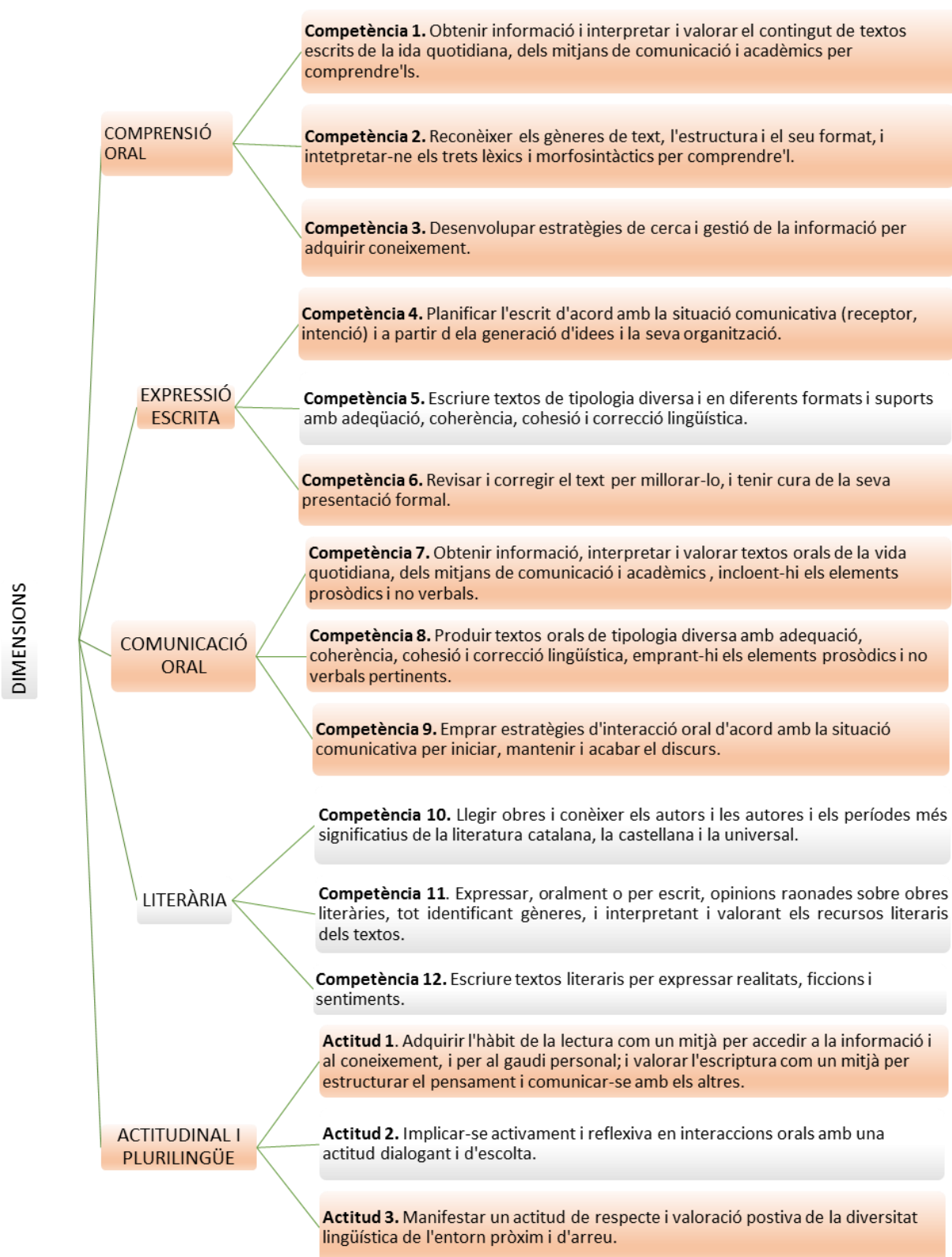
NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Utilitza el registre adequat segons la intenció del text	Utilitza el registre adequat segons la intenció i el receptor del text.	Fa un ús acurat de l'escriptura segons la intenció i el receptor del text.
Escriu les idees clau del text: què em passa, com em sento, com reacciona el meu entorn.	Escriu les idees clau del text i les enriqueix amb contingut emocional.	Escriu les idees clau del text i les enriqueix amb contingut emocional.
Utilitza vocabulari bàsic sobre les emocions.	Utilitza nou vocabulari sobre les emocions i estat d'ànim i l'utilitza correctament.	Utilitza nou vocabulari sobre les emocions i estat d'ànim en el context i lloc adequat del text.
Utilitza oracions simples.	Utilitza oracions complexes.	Combina la utilització de diferents tipus d'oracions i aconsegueix transmetre matisos en el testimoni de la protagonista.

ÀMBIT LINGÜÍSTIC - PROPOSTES DIDÀCTIQUES

UNITAT 5 – I TU, QUÈ EN SAPS?

Llengua catalana i literatura

COMPETÈNCIES QUE ES TREBALLEN A LA UNITAT DIDÀCTICA D'AQUEST ÀMBIT



EL TREBALL CURRICULAR

Un dels principals objectius de l'educació a Catalunya és educar els nois i noies en aquelles competències comunicatives i lingüístiques que els permetin créixer com a persones, comunicar-se, relacionar-se amb l'entorn correctament i aportar constructivament a la societat.

Amb aquest objectiu, es dona especial importància al desenvolupament comunicatiu de l'alumnat, tant en llengües pròpies com estrangeres, per ajudar-lo a comprendre la realitat i a relacionar-s'hi correctament.

Una bona capacitat comunicativa ajudarà l'adolescent no només a comunicar-se amb els altres, sinó també a saber expressar els seus sentiments i a «endreçar» els seus pensaments.

Així doncs, quina justificació curricular té el treball de les propostes del projecte «What's up! Com vas de salut mental?» dins de l'àmbit lingüístic?

L'objectiu general d'aquestes unitats didàctiques és...

... ser un bon suport per ajudar l'alumnat a ser competent en la seva llengua.

I ho aconseguirem amb l'assoliment dels objectius secundaris següents:

- Potenciar el raonament i l'elaboració de judicis personals.
- Aplicar els coneixements lingüístics a la interpretació i de textos.
- Emprar la llengua per expressar-se de manera coherent i defensar les opinions pròpies.
- Utilitzar la informació com a base i eina per opinar.
- Potenciar i donar suport a la recerca crítica per internet.

I treballant els continguts clau següents:

CONTINGUT CLAU

UNITAT 5
I tu, què en saps?

CC1: Comprensió literal, interpretativa i valorativa. Idees principals i secundàries.	✓
CC2: Estratègies de comprensió per a l'abans, durant i després de la lectura o de la seqüència audiovisual.	✓
CC3: Estratègies de cerca, ús de cercadors i tractament de la informació per a la construcció del coneixement.	✓
CC4: Estratègies per a la producció de textos escrits i audiovisuals: l'escriptura i la creació audiovisual com a procés.	✓
CC5: Adequació, coherència, cohesió, correcció i presentació. Normes ortogràfiques.	✓
CC6: Processos de comprensió oral: reconeixement, selecció, interpretació, anticipació, inferència, retenció.	✓
CC7: Elements prosòdics i no verbals.	✓
CC8: Textos orals formals i no formals, planificats i no planificats.	✓
CC9: Períodes literaris i estètics significatius de les literatures catalana, castellana i universal.	
CC10: Autors i contextos sociohistòrics de les literatures catalana, castellana i universal.	
CC11: Lectura i comprensió de textos: estructura, aspectes formals, recursos estilístics i retòrics.	
CC12: Temes i subgèneres literaris. Tòpics.	
CC13: Redacció de textos d'intenció literària.	
CC14: Lectura d'obres de la literatura catalana, castellana i universal, o juvenils.	
CC15: Lectura i escriptura sovintejades sobre temes diversos i en contextos diferents.	✓
CC16: Formes de cortesia i respecte en les interaccions orals.	✓
CC17: Varietats lingüístiques socials i geogràfiques.	
CC18: Llengües d'Espanya, d'Europa i del món.	
CC19: Pragmàtica: Registres lingüístics. Gèneres de text narratiu, descriptiu, conversacionals formals, predictius, persuasius, instructius, expositius, argumentatius i administratius. Elements de la comunicació.	✓
CC20: Fonètica i fonologia: símbols fonètics amb la pronunciació de fonemes d'especial dificultat. Patrons bàsics de ritme, d'entonació i accentuació de paraules i enunciats.	✓
CC21: Lèxic i semàntica: expressions comunes, frases fetes. Lèxic precís i apropiat a contextos concrets i quotidians. Camps lexicosemàntics. Mecanismes de formació de paraules. Relacions semàntiques. Canvis en el significat de les paraules. Estratègies digitals de cerca lèxica.	✓
CC22: Morfologia i sintaxi: categories gramaticals. Sintaxi de l'oració. Connectors. Elements d'estil.	✓
CC23: Llenguatge audiovisual.	✓

Unitat didàctica 5

I tu, què en saps?

UNITAT DIDÀCTICA 5

ÀMBIT LINGÜÍSTIC

LLENGUA CATALANA I LITERATURA

Continguts clau i competències treballades a la unitat 5

CONTINGUT CLAU	COMPETÈNCIES												ACTITUD		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
CC1: Comprensió literal, interpretativa i valorativa. Idees principals i secundàries.	✓	✓	✓												
CC2: Estratègies de comprensió per a l'abans, durant i després de la lectura o de la seqüència audiovisual.	✓	✓	✓												
CC3: Estratègies de cerca, ús de cercadors i tractament de la informació per a la construcció del coneixement.	✓		✓												
CC4: Estratègies per a la producció de textos escrits i audiovisuals: l'escriptura i la creació audiovisual com a procés.				✓		✓									
CC5: Adequació, coherència, cohesió, correcció i presentació. Normes ortogràfiques.						✓									
CC6: L'estructura textual.							✓	✓	✓						
CC7: Elements prosòdics i no verbals.							✓	✓	✓						
CC8: Textos orals formals i no formals, planificats i no planificats.							✓	✓	✓						
CC9: Períodes literaris i estètics significatius de les literatures catalana, castellana i universal.															
CC10: Autors i contextos sociohistòrics de les literatures catalana, castellana i universal.															
CC11: Lectura i comprensió de textos: estructura, aspectes formals, recursos estilístics i retòrics.															
CC12: Temes i subgèneres literaris. Tòpics.															
CC13: Redacció de textos d'intenció literària.															
CC14: Lectura d'obres de la literatura catalana, castellana i universal, o juvenils.															

✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓						
---	---	---	---	--	---	---	--	---	--	--	--	--	--	--

ACTIVITAT / tu, què en saps?

🕒 1 SESSIÓ a l'aula	Un dels principals objectius d'aquesta activitat serà la construcció d'opinió partint de fonts d'informació fiables i de referència davant l'opinió sense coneixement.
Treball grupal. (4-5 grups)	Proposem dues opcions amb diferents activitats cadascuna d'elles i on l'alumnat pot treballar d'una manera més distesa entorn la salut mental. Seguint amb la filosofia de treball de les unitats didàctiques però en aquesta de manera molt especial, serà el professorat qui triarà quina opció vol implementar.
RECURSOS 1 ordinador o 1 mòbil amb connexió a internet/grup alumnes 1 cronòmetre 1 campana o timbre per assenyalar el final del temps disponible Targetes amb les preguntes	En el cas de les activitats de la primera opció, el cor de la dinàmica es desenvolupa en format concurs. Per dinamitzar aquesta part i fer-la més amena, facilitem algunes pistes que poden ajudar a implementar-la: - Demanar a l'aula un voluntari per ser el presentador de la sessió. En cas de fer-ho, suggerim avançar-ho una sessió abans de treballar la unitat didàctica per motivar i crear expectatives a l'alumnat. Per potenciar el format concurs, convidem el professorat a traslladar les preguntes i respostes que us proposem a un format tipus targeta, per al presentador. - També suggerim crear un jurat format per 6 persones que tindrà les tasques següents: ○ Assegurar que el grup que respon ha cercat la resposta en un web de referència fiable. ○ Decidir si les explicacions que ofereixen, extretes a partir de raonaments i informació verificada, són vàlides i es poden acceptar com a resposta correcta. El jurat es pot formar per votació popular.

① Introducció

Plenari 1 min	Donarem pas directament al concurs a través de la pregunta: Què en sabem de la salut mental?
-----------------------------	--

Itinerari 1

② Concurs: I tu, què en saps?

**Treball
en grup**

**15 min a
l'aula**

En aquest punt presentarem el concurs «I tu, què en saps?». Distribuïm l'alumnat en grups com a *concurssants*, 1 jurat i 1 presentador.

Instruccions

Tasques del presentador:

- **Presentar el concurs.**
- **Llançar les preguntes.**
- **Cedir els torns de paraula.**
- **Donar pas al jurat.**
- **Controlar les puntuacions dels grups.**

Tasques del jurat:

- **Avaluar la qualitat de les respostes:**
 - Contingut
 - Nivell ortogràfic i gramatical
- **Donar suport al presentador en el control de les puntuacions.**

El jurat és qui decideix si una resposta és correcta o no i, en cas d'empat, qui és guanyador. Alguns indicadors per jutjar la idoneïtat o no de la resposta poden ser els següents:

- Resposta completa.
- Resposta basada en una font de referència fiable (que han d'indicar).
- Aportació de dades d'organismes oficials que donen suport a la seva resposta.
- A la resposta, el grup ha empatitzat amb les persones que pateixen algun tipus de problema de salut mental.
- El grup ha mostrat respecte cap al col·lectiu.
- El grup és conscient del problema d'estigmatització que pateixen les persones amb problemes de salut mental, i té cura del llenguatge.

És important transmetre als grups els criteris que es tenen en compte a l'hora de valorar les respostes.

També es tindrà en compte l'ortografia i gramàtica dels escrits de les respostes. Com més endavant explicarem, les faltes descomptaran dècimes al grup guanyador.

Proposem 3 grans blocs de preguntes i respostes que s'han d'anar resolent. Són les següents:

1a categoria: definicions i conceptes.

2a categoria: cert o fals?

1a CATEGORIA

DEFINICIONS I CONCEPTES

Instruccions que donarem al grup: comencem amb el primer Bloc del concurs! Cerqueu la resposta a les preguntes següents a través d'internet (*nota pel presentador: anirem llançant les preguntes de manera progressiva, una vegada hagin resolt l'anterior*). Per a cada pregunta, teniu 3 minuts per cercar la informació i només 1 per exposar-la! Un cop soni la campana, no podreu escriure res més. Quan jo us doni el torn de paraula llegireu la vostra conclusió i el nostre jurat expert decidirà quin grup ha donat la millor resposta. Aquest jurat, però, no avaluarà només el contingut, sinó també l'escrit que presenteu: faltes, redacció, coherència... Haureu d'anar amb compte i cuidar el català! Aquí va la primera pregunta!

- Primera pregunta: què entenem per salut?

Resposta: «La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no només l'absència de malaltia». La cita es troba recollida dins del Preàmbul de la Constitució de l'Organització Mundial de la Salut, signada el 22 de juliol del 1946 pels representants de 61 països.

Quan s'acabi el temps, un portaveu de cada grup ha de llegir la seva conclusió. Quan tots l'hagin exposat, el jurat decideix quin grup ha donat la millor resposta i li assigna 1 punt. A continuació, el jurat llegeix l'escrit i resta 0,25 punts al grup guanyador per cada 2 faltes. Si no n'hi ha cap o n'hi ha menys de 2, el grup conserva íntegre el seu punt.

Després passem a la pregunta següent.

- Segona pregunta: què entenem per salut mental?

Resposta: La salut mental no és només l'absència d'un trastorn mental. Es defineix com un estat de benestar en què l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, es pot enfrontar a les tensions del dia a dia, pot treballar de manera productiva i contribuir a la seva comunitat.

Quan s'acabi el temps, un portaveu de cada grup ha de llegir la seva conclusió. Quan tots hagin exposat, el jurat decideix quin grup ha donat la millor resposta i li assigna 1 punt. A continuació, el jurat llegeix l'escrit i resta 0,25 punts al grup guanyador per cada 2 faltes. Si no n'hi ha cap o n'hi ha menys de 2, el grup conserva íntegre el seu punt.

Després passem a la pregunta següent.

- Tercera pregunta: què ens aporta una bona salut mental?

Resposta: Una correcta salut mental ens ajuda en el nostre dia a dia a:

- Prendre les decisions correctes.
- Reconèixer les nostres emocions.
- Tenir unes bones relacions personals.
- Valorar els fets de manera raonada i equilibrada.
- Acceptar-nos tal com som.

Quan acabi el temps, un portaveu de cada grup llegeix la seva conclusió. Quan tots hagin exposat, el jurat decideix quin grup ha donat la millor resposta i li assigna 1 punt. A continuació, el jurat llegeix l'escrit i resta 0,25 punts al grup guanyador per cada 2 faltes. Si no n'hi ha cap o n'hi ha menys de 2, el grup conserva íntegre el seu punt.

Després passem a la pregunta següent.

- Quarta i última pregunta: què són els problemes de salut mental?

Resposta: Els problemes de salut mental es refereixen a una àmplia gamma de condicions de salut mental que afecten temporalment i substancialment la capacitat de les persones per afrontar les demandes de la vida diària. Aquesta condició pot causar alteracions de pensament, de percepció, d'estat d'ànim, de personalitat o de comportament, tot i que de vegades és invisible i no aparent davant dels altres.

A diferència de la discapacitat psíquica o la demència, els problemes de salut mental no disminueixen ni deterioren les facultats mentals, sinó que les alteren de forma esporàdica.

El tractament i la recuperació són possibles i moltes persones amb un problema de salut mental porten una vida normalitzada.

Quan acabi el temps, un portaveu de cada grup llegeix la seva conclusió. Quan tots hagin exposat, el jurat decideix quin grup ha donat la millor resposta i li assigna 1 punt. A continuació, el jurat llegeix l'escrit i resta 0,25 punts al grup guanyador per cada 2 faltes. Si no n'hi ha cap o n'hi ha menys de 2, el grup conserva íntegre el seu punt.

Donem per acabat aquest bloc i fem recompte de puntuacions per grups.

	2a CATEGORIA	CERT O FALS?
<i>Per pregunta</i> <i>Recerca: 3 min</i> <i>Recollida: 1 min/grup</i>	Instruccions que hem de donar al grup: en aquest segon bloc del concurs, heu d'investigar per internet si les afirmacions següents, que fa en Joan, que té un problema de salut mental, són certes o no... Teniu 3 minuts per cercar la informació i només 1 per exposar-la! Com a l'anterior bloc, un cop soni la campana no podeu escriure res més i és el nostre jurat expert qui decideix quin grup ha donat la millor resposta. Aquí va la primera afirmació d'en Joan: - Cert o fals: tinc un problema de salut mental... i mai em curaré. Resposta: Fals. La majoria es recuperen després d'unes pautes adequades i porten una vida normalitzada. Existeixen problemes de salut mental greus que poden esdevenir crònics i que, per tant, requereixen un tractament continuat. Igual com passa amb les malalties físiques, que n'hi ha de cròniques i n'hi ha de transitòries, el problema de salut mental pot ser portat de manera que la persona pugui gaudir d'una vida plena i satisfactòria. <i>Quan acabi el temps, un portaveu de cada grup ha de llegir la seva conclusió. Quan tots hagin exposat, el jurat decideix quin grup ha donat la millor resposta i li assigna 1 punt. A continuació, el jurat llegeix l'escrit i resta 0,25 punts al grup guanyador per cada 2 faltes. Si no n'hi ha cap o n'hi ha menys de 2, el grup conserva íntegre el seu punt. Després passem a l'afirmació següent.</i> - Cert o fals: vaig néixer amb un problema de salut mental. Resposta: Fals. La predisposició genètica pot ser un dels factors que incideixen en l'aparició d'alguns problemes de salut mental. Però també hi ha factors ambientals que hi influeixen, com l'estrès, el consum de drogues, traumatismes cerebrals, malalties orgàniques, un esdeveniment traumàtic o una situació de crisi econòmica. <i>Quan acabi el temps, un portaveu de cada grup ha de llegir la seva conclusió. Quan tots hagin exposat, el jurat decideix quin grup ha donat la millor resposta i li assigna 1 punt. A continuació, el jurat llegeix l'escrit i resta 0,25 punts al grup guanyador per cada 2 faltes. Si no n'hi ha cap o n'hi ha menys de 2, el grup conserva íntegre el seu punt. Després passem a l'afirmació següent.</i>	

- **Cert o fals: jo mai tindrè un problema de salut mental.**

Resposta: Fals. Tothom és vulnerable de tenir problemes de salut mental, com de patir qualsevol altra malaltia. Una de cada quatre persones tindrà un problema de salut mental al llarg de la seva vida. Per això és important parlar-ne obertament, perquè redueix l'estigma i ajuda a la recuperació de la persona.

Quan acabi el temps, un portaveu de cada grup ha de llegir la seva conclusió. Quan tots hagin exposat, el jurat decideix quin grup ha donat la millor resposta i li assigna 1 punt. A continuació, el jurat llegeix l'escrit i resta 0,25 punts al grup guanyador per cada 2 faltes. Si no n'hi ha cap o n'hi ha menys de 2, el grup conserva íntegre el seu punt. Després passem a l'afirmació següent.

- **Cert o fals: tinc un problema de salut mental i per això soc una persona perillosa.**

Resposta: Fals. Les persones que pateixen un problema de salut mental no tenen més conductes violentes que la resta de la població. De fet, tenen més probabilitat de ser víctimes que autors d'actes violents.

A més, normalment eviten les situacions violentes, ja que els generen un estrès excessiu. La majoria dels crims violents i homicidis són comesos per persones que no tenen cap problema de salut mental. Tenir un caràcter agressiu és independent del patiment d'un problema de salut mental.

Quan acabi el temps, un portaveu de cada grup ha de llegir la seva conclusió. Quan tots hagin exposat, el jurat decideix quin grup ha donat la millor resposta i li assigna 1 punt. A continuació, el jurat llegeix l'escrit i resta 0,25 punts al grup guanyador per cada 2 faltes. Si no n'hi ha cap o n'hi ha menys de 2, el grup conserva íntegre el seu punt. Donem per acabat aquest bloc i fem recompte de puntuacions per grups.

Instruccions que hem de donar al grup: Un cop acabat el concurs, fem recompte de puntuacions i assignem un guanyador. Si hi ha un empat entre dos grups, llancem la pregunta següent:

Entre aquest dos grups està el guanyador del concurs! Per decidir qui s'emportarà el reconeixement de l'aula, heu de resoldre una última pregunta. Com sempre, és el nostre jurat qui valora, d'una banda, quina és la pregunta més completa i, de l'altra, que l'escrit no tingui errors d'ortografia o gramàtica (en aquest cas, descomptarem 0,25 punts per cada 2 faltes). És una doble pregunta de reflexió, i tindreu 7 minuts per escriure la resposta. És la següent:

- **Quins són els problemes principals als quals s'enfronten les persones amb algun tipus de problema de salut mental? Com puc ajudar un amic o conegut que sospito, o sé, que està patint un problema de salut mental?**

Resposta: els principals factors que dificulten la recuperació d'una persona amb problemes de salut mental són les idees falses i prejudicis de la gent que l'envolta. Per part dels companys d'escola, pateixen sobretot aïllament, rebuig i ignorància, fent veure que «no hi és» o que «no existeix». Fins i tot poden patir burles i assetjament.

Una bona manera d'ajudar-los (i molt fàcil) és fer-los partícips de la vida social i emocional del grup, integrar-los i, sobretot, parlant de salut mental. Es pot iniciar la conversa amb una senzilla pregunta com «com estàs?»

Quan acabi el temps, un portaveu de cada grup ha de llegir la seva conclusió. Quan tots hagin exposat, el jurat decideix quin grup ha donat la millor resposta i li assigna 1 punt. A continuació, el jurat llegeix l'escrit i resta 0,25 punts al grup guanyador per cada 2 faltes. Si no n'hi ha cap o n'hi ha menys de 2, el grup conserva íntegre el seu punt.

Donem per acabat el concurs i proclamem quin grup ha estat el guanyador

Itinerari 2

① Dinàmica – Una tria difícil

<i>Treball en grup</i>  <i>15 min a l'aula</i>	Situem l'alumnat en grups i entreguem un full amb la dinàmica que trobareu en l'apartat següent «Material per al professorat». Llancem la instrucció que marca la introducció de la dinàmica: A causa del canvi climàtic, un gran desastre mediambiental s'aproxima a la teva ciutat en forma d'huracans i grans inundacions. Els experts alerten que aquests fenòmens seran tan forts que poden acabar amb tota la població de la ciutat i rodalia. Vosaltres teniu la sort de disposar d'un búnquer on estareu segurs. Hi entrareu vosaltres, les vostres famílies i encara hi caben 3 persones més. A quina d'aquestes persones deixareu entrar? Llegim entre tots els diferents candidats per entrar al búnquer i, tot seguit, donem el temps necessari perquè puguin prendre una decisió.
<i>Plenari</i>  <i>15 min</i>	Passat el temps marcat per prendre la decisió, demanem als grups que posin en comú les seves decisions. És important que, per a cada tria demanem la justificació: per què han triat aquesta persona i no unes altres?
<i>Plenari</i>  <i>15 min</i>	Debat a l'aula: entre tot l'alumnat, han de triar els 3 candidats que podran entrar al búnquer. Som-hi! Mentre fan el treball en veu alta, el professorat pot anar apuntant els estereotips i prejudicis que vagi detectant per, d'aquesta manera, treballar-los al final de la sessió.

MATERIAL PER AL PROFESSORAT

DINÀMICA «UNA NOVA SOCIETAT»

A causa del canvi climàtic, un gran desastre mediambiental s'aproxima a la teva ciutat en forma d'huracans i grans inundacions. Els experts alerten que aquests fenòmens seran tan forts que poden acabar amb tota la població de la ciutat i rodalia. Vosaltres teniu la sort de disposar d'un búnquer on estareu segurs. Hi entrareu vosaltres, les vostres famílies i encara hi caben 3 persones més. A quina d'aquestes persones deixareu entrar?

- 1 metge/essa amb problemes de salut mental.
- El propietari/ària d'una empresa contaminant que, si entra al búnquer amb vosaltres, portarà caixes de menjar.
- 1 adolescent amb capacitats funcionals diverses.
- 1 expedicionari/ària acostumat a entorns difícils i acusat de diferents assassinats.
- 1 persona que no ha volgut treballar mai.
- 1 persona que si entra, vol fer-ho amb la seva pistola.
- 1 enginyer/a que acaba de sortir d'un hospital psiquiàtric.

Quines d'aquestes 3 persones triareu per entrar al búnquer i assegurar el futur de la vostra societat?

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Entenem la salut com un tot que implica tant la salut física com la mental.
- La salut mental és un component integral i essencial per a la salut.
- La gent que pateix un problema de salut mental, sovint se sent més perjudicada per la reacció del seu entorn que per la mateixa malaltia.
- L'estigmatització és una forma de discriminació totalment irracional i sense fonament, originada pel desconeixement.
- La millor forma d'ajudar una persona amb algun problema de salut mental és parlar-ne.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Es pot ampliar el contingut curricular d'aquesta unitat didàctica desafiant-los a cercar paràgrafs o referències literàries sobre temes de salut mental i analitzar com es tracta en l'obra, segons el context social de l'època i els coneixements que se'n tenien en aquell moment.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Podem convidar l'alumnat a fer una recerca d'estil: com es parla de salut mental? Quines referències s'hi fan? Quines recomanacions d'estil proposaries?

PROPOSTA D'AVALUACIÓ COMPETENCIAL

COMPETÈNCIA 1: Obtenir informació, interpretar i valorar el contingut de textos escrits de la vida quotidiana, dels mitjans de comunicació i acadèmics per comprendre'ls.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Identifica el missatge del que es vol transmetre i l'interpreta.	Entén el significat de la frase en el sentit més simbòlic.	Valora les idees principals i les secundàries.
Extreu els missatges secundaris de les definicions.	Interpreta els missatges implícits i introdueix elements valoratius sobre el propòsit del text.	Valora els continguts en funció dels coneixements previs i dels obtinguts en altres fonts d'informació.
Vincula les diferents idees implícites del text.	Sap integrar el contingut del context específic.	Aporta criteris personals a les valoracions.

COMPETÈNCIA 2: Reconèixer el gènere de text, l'estructura i el seu format, i interpretar-ne els trets lèxics i morfosintàctics per comprendre'l.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Interpreta el significat de noves paraules de manera precisa.	Reconeix noves paraules i troba sinònims.	Reconeix noves paraules i en fa un ús correcte.
Interpreta els elements morfosintàctics senzills (subjecte, verb, complements, oracions simples...).	Interpreta els elements morfosintàctics com ara perífrasis verbals, pronoms febles, oracions adjectives...	Interpreta els elements morfosintàctics complexos (oracions subordinades, combinacions pronominals...)

COMPETÈNCIA 3: Desenvolupa estratègies de cerca i gestió de la informació per adquirir coneixement.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Cerca informació sobre la salut mental a nivell bàsic.	Cerca bones informacions i sap seleccionar i valorar-la.	Cerca i tria les millors informacions gràcies a les quals disposa de bon material sobre salut mental.

COMPETÈNCIA 4: Planificar l'escrit d'acord amb la situació comunicativa (receptor/a, intenció) i a partir de la generació d'idees i la seva organització.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Planifica textos escrits senzills, i amb lèxic conegut i freqüent.	Planifica textos escrits amb lèxic freqüent, amb idees principals i secundàries.	Planifica textos escrits amb idees principals i secundàries, i amb lèxic nou.
Identifica al receptor a qui va adreçat el text.	Identifica el receptor i la intenció del text.	Identifica el tipus de text que vol desenvolupar i les diferents característiques.
Jerarquitzza les idees principals.	Jerarquitzza les idees principals i secundàries.	Jerarquitzza el text en idees principals, secundàries i l'enriqueix.

COMPETÈNCIA 6: Revisar i corregir el text per millorar-lo, i tenir cura de la seva presentació formal.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Rellegeix i corregeix el text.	Revisa el text i modifica estructura.	Duu a terme una revisió minuciosa i detallada.
Utilitza material senzill de consulta.	Utilitza diverses fonts de consulta i les contrasta.	Utilitza fonts especialitzades de consulta i les contrasta.
Presenta el text amb claredat i de manera senzilla.	Presenta un text clar amb alguns elements estètics.	Complementa el text amb elements estètics que li aporten valor.

COMPETÈNCIA 7: Obtenir informació, interpretar i valorar textos orals de la vida quotidiana, dels mitjans de comunicació i acadèmics, incloent-hi els elements prosòdics i no verbals.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Interpreta el propòsit del concurs/debat	Valora el propòsit del concurs/debat.	Aporta criteris personals i millores per assolir l'objectiu del concurs/debat.
Vincula entre si les diferents informacions explícites de les preguntes i respostes.	Integra el contingut en el context específic.	Elabora un raonament abstracte dels continguts.
Interpreta la posició dels seus companys respecte a la problemàtica en salut mental.	Interpreta com se senten les persones que pateixen algun tipus de problema de salut mental davant de la reacció de l'entorn.	Aporta recursos per millorar la situació de les persones afectades.

COMPETÈNCIA 8: Produir textos orals de tipologia diversa amb adequació, coherència, cohesió i correcció lingüística, emprant-hi els elements prosòdics i no verbals pertinents.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Planifica l'exposició de les respostes segons les premisses marcades pel jurat.	Planifica l'exposició de les respostes segons les premisses i l'enriqueix amb altres factors.	Planifica l'exposició de les respostes segons les premisses marcades i n'aprofundeixen, enllaçant coneixement i/o experiències prèvies, i planteja hipòtesis.
Té un guió bàsic.	Té un bon guió amb contingut i referències sòlides.	Té un bon guió amb contingut i referències sòlides, dades oficials i contingut emocional.
Exposa amb un lèxic acceptable i un ús correcte de la morfosintaxi.	Exposa amb un bon nivell de i un bon ús de la morfosintaxi.	Exposa amb un lèxic ric i precís i amb un domini ple de la morfosintaxi.

COMPETÈNCIA 9 Emprar estratègies d'interacció oral d'acord amb la situació comunicativa per iniciar, mantenir i acabar el discurs.

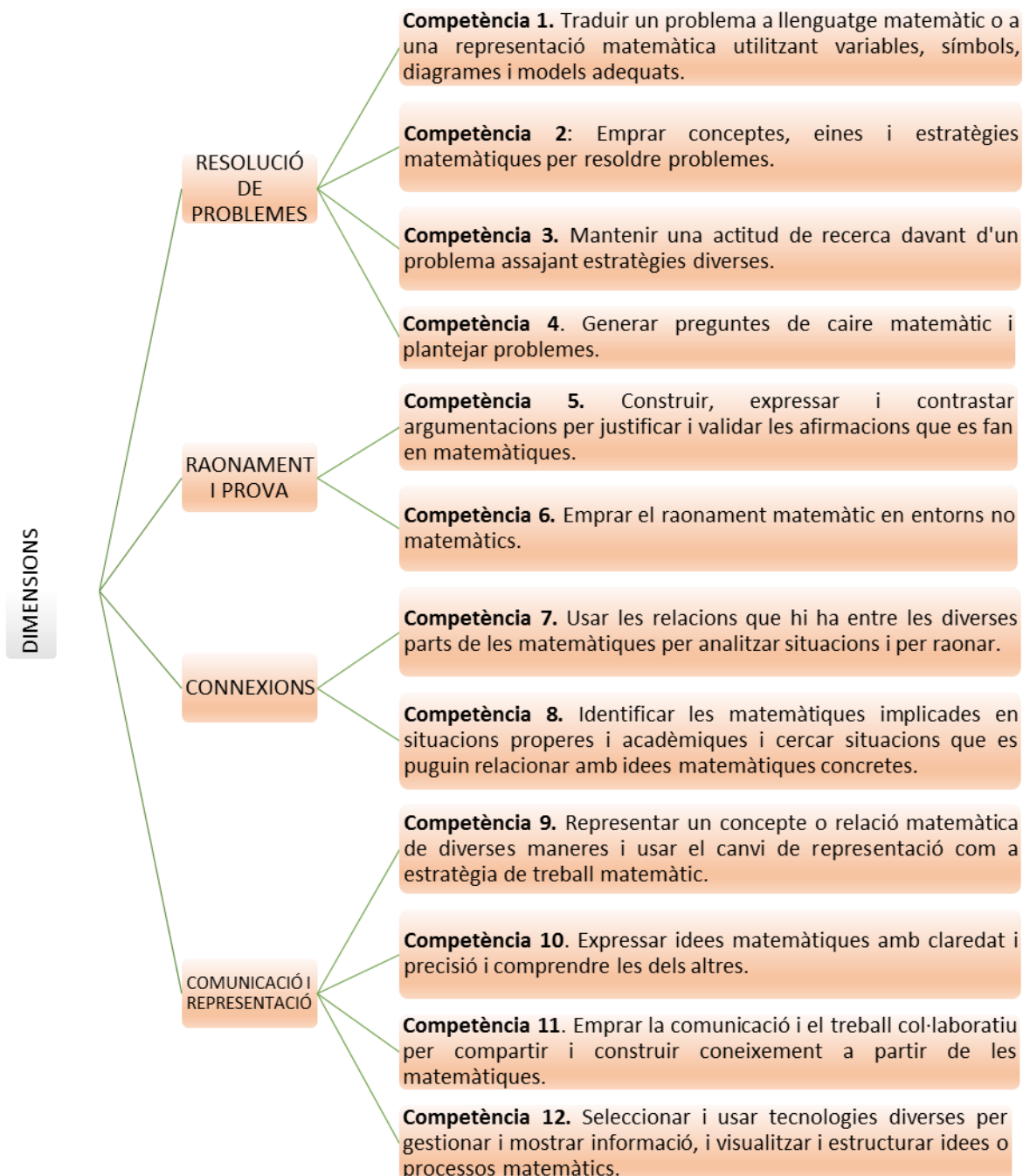
NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
En l'exposició de les respostes, utilitza tècniques senzilles per guiar les converses.	En l'exposició de les respostes, utilitza tècniques més elaborades per guiar les converses.	En l'exposició de les respostes, utilitza estratègies pròpies per guiar les converses.
Planifica l'exposició de les respostes segons les premisses marcades pel professorat.	Planifica l'exposició de les respostes segons les premisses i l'enriqueix amb altres factors.	Planifica l'exposició de les respostes i n'aprofundeix, enllaçant coneixement i/o experiències prèvies i planteja hipòtesis.
Té un guió bàsic.	Té un bon guió amb contingut i referències sòlides.	Té un bon guió amb contingut i referències sòlides, dades oficials i contingut emocional.
Sintetitza mínimament les conclusions de la seva escenificació.	Sintetitza correctament les conclusions de la seva escenificació.	Sintetitza correctament les conclusions de la seva escenificació i ho fa des del respecte i la comprensió de l'altre.

ÀMBIT MATEMÀTIC - PROPOSTES DIDÀCTIQUES

UNITAT 6 – QUÈ EN SABEM, DE SALUT?

Matemàtiques acadèmiques - aplicades

COMPETÈNCIES QUE ES TREBALLEN A LA UNITAT DIDÀCTICA D'AQUEST ÀMBIT



EL TREBALL CURRICULAR

Les matemàtiques són una eina indispensable per conèixer i entendre la realitat, créixer com a éssers curiosos i potenciar el raonament, la deducció i l'anàlisi de situacions. Així, el treball des de les matemàtiques pot ser un bon camí per ajudar que l'alumnat creixi i es desenvolupi des del coneixement científic i també des de la vessant humana. Les matemàtiques i la seva metodologia ens protegeixen de certes conductes no constructives que impedeixen el nostre paper de ciutadans; així, el coneixement matemàtic ens anima a creure en hipòtesis davant les creences, fomenta el treball sota una metodologia rigorosa i objectiva i ens possibiliten que utilitzem el raonament matemàtic a situacions de la vida real.

Per aquesta raó, creiem que el treball de la salut mental des de les matemàtiques contribueix d'una manera bidireccional (matemàtiques – creixement personal) a la formació integral de l'alumnat.

Així doncs, quina justificació curricular té el treball de les propostes del projecte «What's up! Com vas de salut mental?» dins de l'àmbit matemàtic?

L'objectiu general d'aquesta unitat didàctica és...

... apropar les matemàtiques a la realitat dels joves.

I ho aconseguirem amb l'assoliment dels objectius secundaris següents:

- Aprendre a formular preguntes abordables amb dades.
- Potenciar el criteri per triar la millor manera per presentar i treballar les dades extretes.
- Potenciar l'ús de les noves tecnologies per conèixer la realitat.

I treballant els continguts clau següents:

CONTINGUT CLAU

UNITAT 6
QUÈ EN SABEM, DE SALUT?

CC1: Sentit del nombre i les operacions	✓
CC2: Raonament proporcional	✓
CC3: Càlcul (mental, estimatiu, algorítmic, amb calculadora)	✓
CC4: Llenguatge i càlcul algebraic	✓
CC5: Patrons, relacions i funcions.	✓
CC6: Representació de funcions: gràfics, taules i fórmules.	✓
CC7: Anàlisi del canvi i tipus de funcions.	
CC8: Sentit espacial i representació de figures tridimensionals.	
CC9: Figures geomètriques, característiques, propietats i processos de construcció.	
CC10: Relacions i transformacions geomètriques.	
CC11: Magnituds i mesures.	✓
CC12: Relacions mètriques i càlcul de mesures en figures.	
CC13: Sentit de l'estadística.	✓
CC14: Dades, taules i gràfics estadístics.	✓
CC15: Mètodes estadístics d'anàlisi de dades.	✓
CC16: Sentit i mesura de probabilitat.	✓

Unitat didàctica 6

Què en sabem, de salut?

Continguts clau i competències treballades a la unitat 6

CONTINGUT CLAU	COMPETÈNCIES											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
CC1: Sentit del nombre i les operacions	✓			✓	✓	✓	✓			✓	✓	
CC2: Raonament proporcional		✓			✓		✓	✓				
CC3: Càlcul (mental, estimatiu, algorítmic, amb calculadora)		✓	✓		✓							✓
CC4: Llenguatge i càlcul algebraic	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CC5: Patrons, relacions i funcions.	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓				
CC6: Representació de funcions: gràfics, taules i fórmules.		✓							✓	✓	✓	✓
CC7: Anàlisi del canvi i tipus de funcions.												
CC8: Sentit espacial i representació de figures tridimensionals.												
CC9: Figures geomètriques, característiques, propietats i processos de construcció.												
CC10: Relacions i transformacions geomètriques.												
CC11: Magnituds i mesures.	✓	✓		✓				✓				
CC12: Relacions mètriques i càlcul de mesures en figures.												
CC13: Sentit de l'estadística.	✓			✓	✓	✓						
CC14: Dades, taules i gràfics estadístics.							✓		✓	✓	✓	✓
CC15: Mètodes estadístics d'anàlisi de dades.		✓	✓					✓			✓	✓
CC16: Sentit i mesura de probabilitat.	✓			✓	✓	✓		✓		✓	✓	

ACTIVITAT *Què en sabem, de salut?*

🕒 5 SESSIONS a l'aula 1 SESSIÓ fora de l'aula	En aquesta unitat volem encarar el tema de la salut mental des de l'experiència de l'alumnat. Per aquesta raó, ells en són els principals protagonistes, ja que proposem elaborar un estudi sobre el benestar mental.
Treball grupal. (4-5 alumnes/grup)	L'activitat es divideix en dues fases ben diferenciades: a la primera, la recollida de dades a través del qüestionari proposat i a la segona part, anàlisi dels resultats i presentació a l'aula.
RECURSOS 1 ordinador o 1 mòbil amb connexió a Internet/grup alumnes	És important destacar, però, que serà el professorat qui definirà el grau de dificultat de l'estudi segons el nivell del grup i els seus objectius curriculars i per tant, la seva llargada.

① Introducció

Plenari 🗣️ 5 min	Llancem a l'aula la pregunta següent: Quina creieu que és la incidència dels problemes de salut mental en els joves? Recollim els comentaris de l'aula sense jutjar ni opinar sobre les seves intervencions. A continuació, farem la reflexió següent: Segons l'OMS, 1 de cada 4 joves patirà un problema de salut mental i el 50 % dels problemes sorgeixen abans dels 14 anys. Així doncs, i tenint en compte la importància que té, farem un estudi sobre quin és l'estat de la salut mental al nostre centre.
---------------------------------------	---

② Definició de la mostra i explicació del qüestionari

Plenari 
50 min

Proposem treballar un qüestionari de Benestar Mental, basat en l'ESCA (Enquesta de Salut de Catalunya) que trobareu al final d'aquesta unitat didàctica. Segons els nivells de coneixements sobre estadística de l'alumnat, el professorat pot fer una introducció i breu explicació sobre:

- Explicació dels diferents ítems que la componen.
- Tipologia dels diferents tipus de resposta que podem trobar (en aquest cas, escala Likert de l'1 al 4 i respostes dicotòmiques si/no)
- Dades que extraurem.
- Metodologia en la recollida de les dades.
- Tipus de treball que farem dels resultats obtinguts.
- I finalment, instruccions per passar correctament l'enquesta.

Per facilitar l'explicació i contextualització del qüestionari proposat, us adreçem a la pàgina web on podreu trobar la fitxa tècnica de l'ESCA a més de descarregar el qüestionari complet de l'Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA) que es fa bianualment a població de més de 15 anys a tot el territori català. És la següent:

http://salutweb.gencat.cat/ca/el_departament/estadistiques_sanitaries/enquestes/esca//

[Consulta: 17 d'octubre 2017]

En aquesta enquesta s'obté informació sobre l'estat de salut, els estils de vida i l'ús dels serveis sanitaris de la població de Catalunya.

Un cop estigui clar el qüestionari i els ítems que la conformen, suggerim que cada grup triï quina serà la mostra del seu estudi estadístic (mares i pares, professorat, alumnat de 1r d'ESO, de 2n d'ESO, etc...) per tal de diversificar i enriquir l'exercici.

A continuació us oferim un breu resum dels passos a seguir en la realització d'aquest estudi estadístic:

PASSOS A SEGUIR	DESCRIPCIÓ
Introducció i recull de les dades	- Estudi del qüestionari proposat: introducció i explicació de l'enquesta i del procés a seguir. - Metodologia per a la recollida de dades. - Definició de la mostra d'estudi per a cada grup. - Aplicació del qüestionari (preferentment, a adults de l'entorn familiar).

Amb el treball de les dades finalitzat, elaboreu les conclusions sobre el vostre estudi.



Treball de les dades

- Anàlisi de les dades recollides.
 - Creació d'una taula de freqüències per organitzar la informació.
 - Creació d'una gràfica o diagrama de barres.
 - Càlcul de la mitjana, mediana, moda i desviació típica.
- Presentació dels resultats a l'aula (a través d'un power point, infografia, etc...)
- Retorn de les dades resultants als adults participants (enquesta).¹

**60 min
fora de
l'aula**

Un cop estiguin clars els conceptes, el qüestionari i la mostra seleccionada per a cadascun dels grups, convidarem a l'alumnat a passar l'enquesta sobre benestar mental que trobareu al final d'aquesta unitat didàctica, fora de l'horari escolar. Per facilitar el treball posterior, els convidarem a que facin ja l'extracció de les dades i les portin recollides per a la següent sessió.

Un exemple senzill per oferir a l'alumnat de com recollir les dades per a cada qüestionari, pot ser el següent:

Nº de quest	Puntuacions a cada pregunta								
	Preg 1	Preg 2	Preg 3	Preg 4	Preg 5	Preg 6	Preg 7	Preg 8	Preg ...
1									
2									
3									
...									

Segons el nivell informàtic del nostre alumnat i del temps disponible, aquest recull es pot fer manualment o bé, a través d'un full de càlcul tipus excel.

¹ Des del projecte "What's up!" proposem que l'alumnat passi el qüestionari entre els adults del seu entorn familiar ja que d'aquesta manera, els fem partícips en aquesta tasca de sensibilització. Si optem per aquesta opció, caldrà que després fem un retorn del treball que s'ha realitzat, ja sigui a través d'una presentació o d'un vídeo on l'alumnat expliqui als pares i mares què han treballat, com ho han fet i els resultats obtinguts.

③ Tractament de les dades

Treball en grup  50 min	Un cop tinguem el qüestionari passat i les extraccions de les dades realitzades, serà el moment de fer-ne el tractament. D'una banda, proposem que cada grup esbrini, a partir de les dades extretes, els paràmetres següents (opcionals i/o a ampliar segons el nivell de l'alumnat): - moda - mitjana - mediana
Treball en grup  50 min	De l'altra, convidem l'alumnat a representar aquests resultats a través de gràfics i recollir les seves conclusions en una presentació (power point, prezi...), vídeo o una infografia. Aquest treball el poden fer dins o fora de l'aula.

④ Posada en comú

Plenari  50 min	Cada grup ha d'exposar el seu producte final (presentació, vídeo o infografia) a l'aula i tant el docent com la resta de grups valoraran la feina feta pels seus companys. Caldrà que el docent valori la possibilitat d'estendre aquesta presentació als col·lectius de l'entorn de l'alumnat, ja sigui... - a les famílies que han participat emplenant l'enquesta - a l'alumnat d'altres cursos per fer una tasca de sensibilització Es triï una opció o una altra, creiem que és important que existeixi aquest últim pas de projecció a la comunitat de la feina feta no només pel contingut en si, sinó també pel reconeixement a la feina feta per l'alumnat.
---	--

⑤ Tancament de la unitat

Treball en grup

50 min

Un cop s'ha dut a terme el seu estudi, els demanarem que, per grups, intentin relacionar els seus resultats amb les dades següents:

- Segons un estudi² fet entre joves que han tingut problemes de salut mental:
 - El 70 % ha estat discriminat per part dels seus companys.
 - El 57 % ha tingut reaccions negatives per part dels pares.
 - El 45 % ha tingut reaccions negatives per part de les seves parelles.
 - El 40 % ha tingut reaccions negatives per part del professorat.

Creieu que hi ha alguna relació entre aquestes dades i els vostres resultats?

Un cop fetes les seves hipòtesis de relació, les posem en comú i debatem si poden ser possibles o no.

² *Time to change*. Anglaterra. 2012

ENQUESTA PROPOSADA (Basada en l'ESCA)

DADES DE L'ENTREVISTAT	
Nº QÜESTIONARI	
SEXE	HOME / DONA
EDAT	

Les preguntes següents es refereixen a problemes que ha pogut tenir durant els últims 30 dies.
Triï la resposta que més s'acosta al que sent o ha sentit recentment

Si us plau, valori de l' 1 al 4				
	1 (mai)	2 (gairebé mai)	3 (sovint)	4 (sempre)
1. S'ha sentit optimista respecte al futur				
2. S'ha sentit útil				
3. S'ha sentit relaxat/ada				
4. Ha sentit interès pels altres				
5. Ha tingut energia de sobres				
6. Ha afrontat bé els problemes				
7. Ha pogut pensar amb claredat				
8. S'ha sentit bé amb vostè mateix/a				
9. S'ha sentit proper/a a altres persones				
10. S'ha sentit segur/a (amb confiança)				
12. S'ha sentit estimat/ada				
13. S'ha interessat per coses noves				
14. S'ha sentit alegre				

Si us plau, respongui si o no		
	Si	No
Si algun dia tingués un problema de salut mental...		
... li diria a la seva parella?		
... li diria als seus millors amics?		
... li diria a tots els amics?		
... li diria a la seva família més propera (pares, germans,..)?		
... li diria a tota la seva família?		
... li diria al seu cap o professor?		
... li diria als seus companys de feina o de classe?		

NOTA: AQUESTA ÉS UNA PROPOSTA D'ENQUESTA. ES POT MODIFICAR I ADAPTAR ELS SEUS CONTINGUTS I LLARGADA SEGONS CREGUI EL PROFESSORAT I L'ALUMNAT.

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Segons les últimes enquestes, al voltant del 20 % dels joves estan afectats per un trastorn de salut mental (depressió, ansietat, trastorns d'alimentació, TDAH...).
- Aquesta situació és molt més freqüent del que ens pensem: si portem aquestes dades a la nostra classe, això significa que al voltant de 4 dels nostres companys patiran o han patit trastorns mentals. Per què molt d'ells no ens ho han dit? Per por del que diran? Per por de la nostra reacció?
- Moltes vegades l'estigma dels altres cap a les persones que pateixen problemes de salut mental causa més malestar que no pas la mateixa malaltia. Els prejudicis, la discriminació i l'ús ofensiu del llenguatge minva les seves possibilitats de recuperació.
- És important respectar i entendre els companys que pateixen aquests problemes. Són molt més que una malaltia.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Es poden ampliar els continguts del treball de l'alumnat convidant-los a analitzar l'estudi ESCA³ i algunes de les seves dades, com les següents:

- El 18 % de persones amb algun tipus de problema en salut mental han patit discriminació.
- El 42 % de la població creu que les persones amb malalties mentals tenen alguna cosa que els fa fàcil distingir-les de la resta de la població.
- El 52 % de la població creu que en el moment que una persona mostra signes d'alteració mental ha de ser ingressada a l'hospital.
- El 40 % de la població afirma que, en la majoria de casos, es pot confiar en persones que han estat pacients en hospitals psiquiàtrics, per a que tinguin cura d'altres (cangur, per exemple).

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Podem convidar l'alumnat a extrapolar els resultats dels seus estudis a altres entorns (família, coneguts...) i formular hipòtesis sobre quina relació pot tenir el nivell de coneixement sobre salut mental i la nostra relació amb les persones que tenen algun tipus de problema de salut mental.

³ ESCA (*Enquesta de salut de Catalunya*). 2013. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. 2013

PROPOSTA D'AVALUACIÓ COMPETENCIAL

COMPETÈNCIA 1: Traduir un problema a llenguatge matemàtic o a una representació matemàtica utilitzant variables, símbols, diagrames i models adequats.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Entén el significat del vocabulari estadístic.	Selecciona la informació més rellevant per poder elaborar l'estudi estadístic.	Pot fer un breu esquema de com s'hauria de dissenyar l'estudi a partir de l'enunciat del problema.
Pot explicar quin és l'objectiu de l'estudi.	Explica l'objectiu de l'estudi i les variables implicades.	Explica l'objectiu de l'estudi, les variables i les hipòtesis que plantegen.

COMPETÈNCIA 2: Emprar conceptes, eines i estratègies matemàtiques per resoldre problemes.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Entén el significat del vocabulari estadístic i la seva relació amb la realitat.	Selecciona la informació més rellevant per poder elaborar l'estudi estadístic i té en compte variables de la realitat.	Selecciona la informació més rellevant, té en compte variables de la realitat i intenta evitar biaixos.
Interpreta correctament les representacions de funcions.	Interpreta les representacions de funcions i pot veure una relació amb altres variables.	Interpreta les representacions de funcions i pot plantejar diferents hipòtesis.

COMPETÈNCIA 3: Mantenir una actitud de recerca davant d'un problema assajant estratègies diverses.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Limita l'estudi estadístic a les variables i condicions marcades.	Amplia l'estudi estadístic amb altres variables relacionades.	Amplia coherentment l'estudi estadístic amb perspectives d'ampliació.
S'ha informat mínimament sobre la temàtica de salut mental.	S'ha informat sobre la salut mental i tot allò que pot incidir en el seu estudi.	Ha aprofundit en els estudis sobre la salut mental i han creat l'estudi basant-se en els continguts que han trobat.
Revisa el qüestionari i la definició de l'estudi al detectar errors.	Escolta les aportacions mútues i les consideren.	Incorpora els suggeriments i aportacions per millorar l'estudi.

COMPETÈNCIA 4: Generar preguntes de caire matemàtic i plantejar problemes.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Limita l'estudi estadístic a les variables i condicions marcades.	Amplia l'estudi estadístic amb altres variables relacionades.	Amplia l'estudi estadístic seguint una coherència i amb perspectives d'ampliació.
S'ha informat mínimament sobre la temàtica de salut mental.	S'ha informat sobre la salut mental i tot allò que pot incidir en el seu estudi.	Ha aprofundit en els estudis sobre la salut mental i ha creat l'estudi basant-se en els continguts que han trobat.
Defineix preguntes senzilles i òbvies pel qüestionari.	Genera preguntes no òbvies pel qüestionari i inferides de la informació que han trobat.	Genera preguntes que impliquin altres variables i s'evitin els biaixos.
Interpreta els resultats del gràfic.	Planteja noves preguntes a partir dels gràfics.	Planteja preguntes a partir dels gràfics que posen de relleu la relació entre variables.

COMPETÈNCIA 5: Construir, expressar i contrastar argumentacions per justificar i validar les afirmacions que es fan en matemàtiques

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Durant la presentació de conclusions, explica basant-se en els resultats de l'estudi.	Durant la presentació de conclusions, s'atreveix a generalitzar o fer inferències a partir dels resultats de l'estudi.	Durant la presentació de conclusions, contrasta els seus resultats amb altres i fer deduccions.
Expressa amb correcció com han definit l'estudi estadístic.	Utilitza exemples i referències per explicar com han definit l'estudi.	Explica de forma entenedora i amb suport (esquemes, guions...) com s'ha definit l'estudi.

COMPETÈNCIA 6: Emprar el raonament matemàtic en entorns no matemàtics.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Relaciona les informacions que troba dins l'estudi.	Realitza conjectures sobre les afirmacions fetes.	Amplia els raonaments a la realitat.
No planteja preguntes per ampliar argumentacions.	Realitza generalitzacions en algun moment.	Realitza raonament reflexius i crítics als resultats.

COMPETÈNCIA 7: Usar relacions que hi ha entre les diverses parts de les matemàtiques per analitzar situacions i per raonar.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Usa equivalències numèriques concretes al fer càlculs.	Usa relacions i equivalències numèriques per analitzar situacions d'estadística.	Proposa connexions no treballades, però significatives.
Relaciona conceptes bàsics del mateix bloc de continguts.	Relaciona procediments amb els conceptes implicats.	Explica la connexió emprant llenguatge matemàtic.

COMPETÈNCIA 8: Identificar les matemàtiques implicades en situacions properes i acadèmiques i cercar situacions que es puguin relacionar amb idees matemàtiques concretes.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Durant la presentació de conclusions, explica basant-se en els resultats de l'estudi	Troba noves relacions entre les dades.	Troba noves relacions i fa hipòtesis.
Treballa només amb les relacions evidents entre dades.	Fa conjectures de les relacions entre les dades.	Fa conjectures i enriqueix amb hipòtesis i nous problemes.

COMPETÈNCIA 9: Representar un concepte o relació matemàtica de diverses maneres i usar el canvi de representació com a estratègia de treball matemàtic.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Utilitza taules senzilles per recollir les dades.	Utilitza diferents tipus de gràfics.	Utilitza diferents tipus de gràfics i relaciona les dades de diferents maneres.
Explica els resultats correctament.	Explica els resultats de diverses maneres.	Veu la relació entre les diferents maneres de representar els resultats.
Interpreta gràfics estadístics i funcionals.	Interpreta els gràfics i aporta suggeriments.	Millora la representació dels gràfics.

COMPETÈNCIA 10: Expressar idees matemàtiques amb claredat i precisió i comprendre les dels altres.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Utilitza correctament els termes matemàtics associats.	Utilitza i representa correctament els termes i la simbologia matemàtica associats.	Utilitza i representa correctament els termes i la simbologia matemàtica associats, i ho relaciona amb la realitat.
Exposa de manera precisa.	Exposa de manera clara i precisa amb la terminologia adequada.	Comprèn els companys i companyes en l'expressió d'idees matemàtiques.

COMPETÈNCIA 11: Emprar la comunicació i el treball col·laboratiu per compartir i construir coneixement a partir d'idees matemàtiques.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Treballa correctament en equip.	Treballa de manera col·laborativa.	Treballa de manera col·laborativa i s'enriqueixen els uns als altres.
L'alumne treballa el que el grup li encarrega.	L'alumne es mostra actiu en fa aportacions al grup.	L'alumne participa activament, amb iniciativa i plantejant dubtes i preguntes per ajudar a avançar.
Utilitza mitjans per exposar les conclusions de l'estudi.	Utilitza diferents mitjans per exposar les conclusions de l'estudi.	Incorpora noves eines tecnològiques per exposar i comunicar les conclusions.

COMPETÈNCIA 12: Seleccionar i usar tecnologies diverses per gestionar i mostrar informació, i visualitzar i estructurar idees o processos matemàtics.

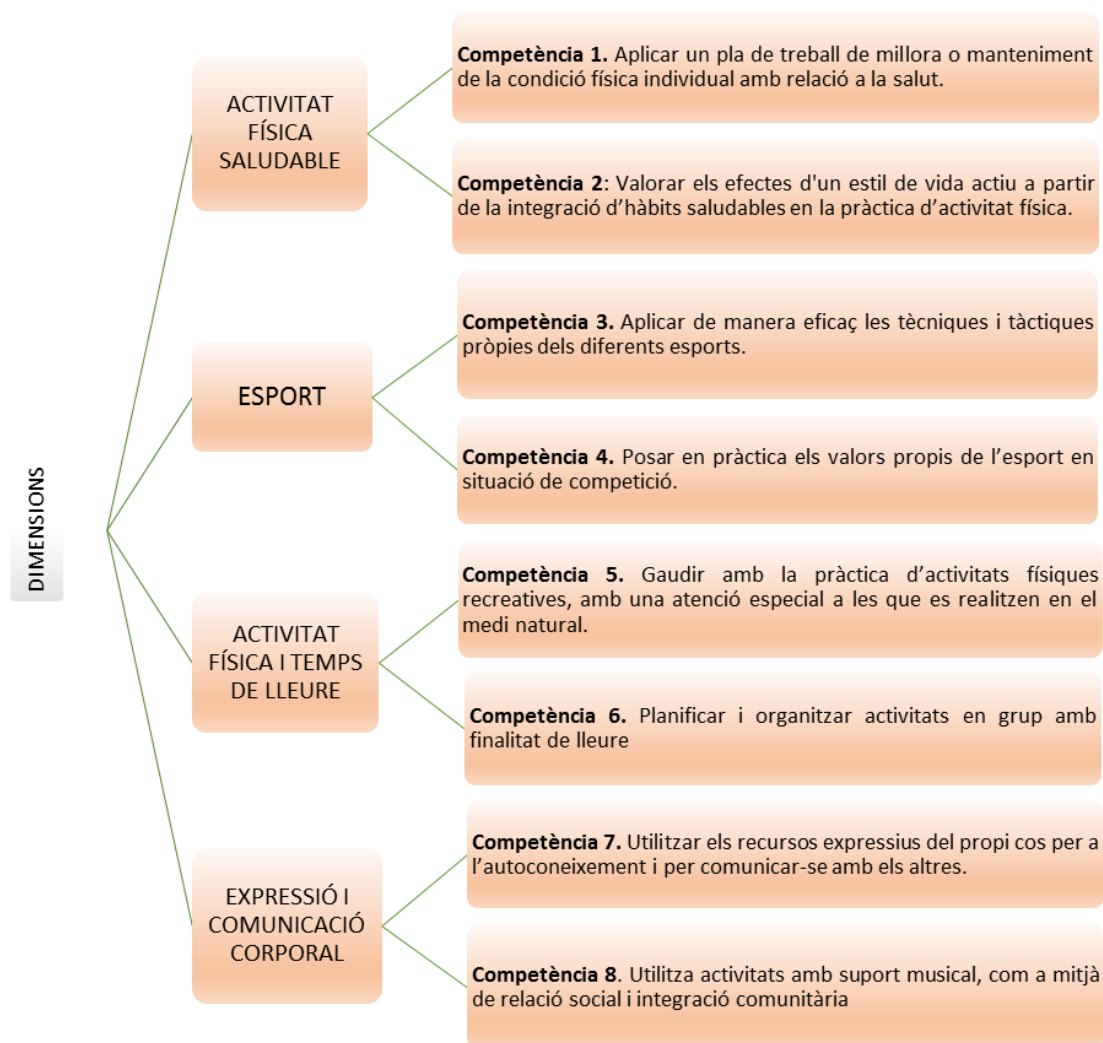
NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Utilitza diferents tecnologies per recollir les dades.	Utilitza diferents tecnologies per recollir i treballar les dades.	Utilitza eines properes i innovadores per recollir i treballar les dades.
Exposa de manera precisa.	Exposa de manera clara i precisa amb l'eina adequada.	Innova en la presentació amb noves eines i li dóna un valor afegit.

ÀMBIT DE L'EDUCACIÓ FÍSICA - PROPOSTES DIDÀCTIQUES

UNITAT 7 – ACTIVA EL TEU BENESTAR

Educació física

COMPETÈNCIES QUE ES TREBALLEN A LA UNITAT DIDÀCTICA D'AQUEST ÀMBIT



EL TREBALL CURRICULAR

El benestar de l'alumnat és un dels pilars en què es basa l'educació secundària obligatòria i un dels principals objectius pels quals ha de treballar tot l'equip docent. Per poder assolir aquest objectiu, és clau entendre el benestar de l'alumnat de les vessants física i mental, elements indiscutibles en aquesta edat de constants canvis en tots els àmbits.

Des de la matèria d'educació física podem abordar el treball d'entendre el nostre jo com un nivell superior on cos i ment formen part d'un tot sistèmic que es retroalimenta constantment.

A més a més, també podem treballar el cos no només des d'un sentit estètic o font d'angoixa, sinó també com una eina de comunicació i de millora d'un mateix.

Així doncs, ens trobem davant d'una unitat didàctica que vehicula el benestar i creixement personal a través de l'exercici físic i força l'alumnat a reflexionar sobre els diferents abordatges segons les necessitats individuals, descobrint l'educació física com una eina eficaç i saludable per activar el nostre benestar.

Així doncs, quina justificació curricular té el treball de la proposta del projecte «What's up! Com vas de salut mental?» dins de l'àmbit de l'educació física?

L'objectiu general d'aquesta unitat didàctica és...

... potenciar l'exercici físic com un element clau pel benestar físic i emocional.

I ho aconseguirem amb l'assoliment dels objectius secundaris següents:

- Conèixer què defineix salut i què implica una activitat física saludable.
- Valorar la pràctica d'educació física com una eina per potenciar el nostre benestar, tant físic com mental.
- Reconèixer les diferències individuals, tant físiques com mentals, a l'hora de triar i/o programar un pla de treball físic o esport.
- Entendre el cos com una eina per comunicar-se i descobrir-se un mateix.
- Ser crític amb l'actual concepte d'educació física dirigit cap al culte al cos.

I treballant els continguts clau següents:

CONTINGUT CLAU

UNITAT 7
ACTIVA EL TEU BENESTAR

CC1: Qualitats físiques.	✓
CC2: La sessió i el pla de treball.	✓
CC3: Hàbits de salut.	✓
CC4: Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.	
CC5: Esports individuals.	✓
CC6: Esports d'adversari.	✓
CC7: Esports col·lectius.	✓
CC8: Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	✓
CC9: Activitats en el medi natural..	✓
CC10: Esport per a tothom.	✓
CC11: Comunicació i llenguatge corporal.	✓
CC12. Ritme i moviment.	✓
CC13. Esport i gènere	

Unitat didàctica 7

Activa el teu benestar

Continguts clau i competències treballades a la unitat 7

CONTINGUT CLAU	COMPETÈNCIES							
	1	2	3	4	5	6	7	8
CC1: Qualitats físiques.	✓	✓						
CC2: La sessió i el pla de treball.	✓	✓						
CC3: Hàbits de salut.		✓						
CC4: Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.								
CC5: Esports individuals.			✓	✓				
CC6: Esports d'adversari.			✓	✓				
CC7: Esports col·lectius.			✓	✓				
CC8: Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.				✓	✓	✓	✓	✓
CC9: Activitats en el medi natural..					✓	✓		
CC10: Esport per a tothom.					✓	✓		
CC11: Comunicació i llenguatge corporal.							✓	✓
CC12: Ritme i moviment.								✓
CC13: Esport i gènere								

ACTIVITAT *Activa el teu benestar*

🕒 2 SESSIONS	Un dels principals objectius d'aquesta activitat és el reconeixement per part dels joves de la importància de l'exercici físic en el benestar tant físic com emocional. Per aquesta raó, basarem el treball d'aquesta unitat didàctica tant en una part pràctica com en una part teòrica i molt especialment, en un treball de relaxació.
Treball grupal. (4-5 alumnes/grup)	
RECURSOS 1 ordinador o 1 mòbil amb connexió a Internet/grup alumnes	

① Introducció

Plenari 🗣️ 15 min	Lancem a l'aula la pregunta següent: En quins aspectes ens beneficia l'exercici físic? Recollim els comentaris de l'aula a la pissarra i els anem ordenant segons els seus beneficis, tant físics com mentals. Un exemple de quadre podria ser el següent: <table border="1" data-bbox="376 1249 1334 1724"> <thead> <tr> <th colspan="2">BENEFICIS DE L'EXERCICI FÍSIC</th> </tr> <tr> <th>Benestar físic</th><th>Benestar mental</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Millora del nostre rendiment.</td><td>Enfortiment de les relacions socials.</td></tr> <tr> <td>Millora de l'agilitat.</td><td>Millora de l'autoestima.</td></tr> <tr> <td>Millora de la coordinació.</td><td>Millora de l'autoimatge.</td></tr> <tr> <td>Millora de l'equilibri.</td><td>Reducció de l'ansietat.</td></tr> <tr> <td>Millora del descans.</td><td>Disminució de l'agressivitat.</td></tr> <tr> <td>Prevenició de malalties.</td><td>Millora del rendiment acadèmic.</td></tr> <tr> <td>....</td><td>Acceptació de les normes i límits.</td></tr> <tr> <td></td><td>...</td></tr> </tbody> </table> Per reforçar i acabar de completar el requadre, els hi podem facilitar el següent article: http://www.efesalud.com/noticias/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/ [Consulta: 17 d'octubre 2017]	BENEFICIS DE L'EXERCICI FÍSIC		Benestar físic	Benestar mental	Millora del nostre rendiment.	Enfortiment de les relacions socials.	Millora de l'agilitat.	Millora de l'autoestima.	Millora de la coordinació.	Millora de l'autoimatge.	Millora de l'equilibri.	Reducció de l'ansietat.	Millora del descans.	Disminució de l'agressivitat.	Prevenició de malalties.	Millora del rendiment acadèmic.		Acceptació de les normes i límits.		...
BENEFICIS DE L'EXERCICI FÍSIC																					
Benestar físic	Benestar mental																				
Millora del nostre rendiment.	Enfortiment de les relacions socials.																				
Millora de l'agilitat.	Millora de l'autoestima.																				
Millora de la coordinació.	Millora de l'autoimatge.																				
Millora de l'equilibri.	Reducció de l'ansietat.																				
Millora del descans.	Disminució de l'agressivitat.																				
Prevenició de malalties.	Millora del rendiment acadèmic.																				
....	Acceptació de les normes i límits.																				
	...																				

② Pluja d'idees per millorar el nostre benestar mental

Treball en
grup 
40 min a
l'aula

A continuació proposem als grups fer una proposta d'activitats per millorar el benestar psicològic de la gent jove partint d'una situació hipotètica.

PROPOSTA D'ACTIVITATS: millora del benestar mental en gent jove.

El grup ha de definir de quina situació partim. Tenim adolescent/s amb problemes o dificultats...

- d'habilitats socials?
- per acceptar el seu cos?
- d'angoixa?
- d'autoestima?
-

Un cop establert quin és el nostre públic diana, fem una proposta d'activitats o de tipus d'activitats que, creiem, poden beneficiar la seva salut mental.

Posteriorment, ho posaran tots en comú seguint, com a exemple, el següent ordre:

De quina situació partim?	Quina proposta d'activitats fem?	Quins beneficis reporten aquestes activitats físiques en concret? Per què?

De ben segur proposaran activitats que incloguin moviment, contacte social, etc... en aquest moment, introduïrem la importància de treballar la relaxació com a un exercici clau per millorar el nostre benestar tant mental com físic.

③ Relaxació

Plenari

40 min

A partir d'aquí, proposem dedicar tota una sessió a la relaxació ja que, com a exercici físic, creiem que és cabdal per al benestar físic i mental. A més, de ben segur serà una bona eina que els adolescents podran utilitzar en un futur i que, també, els ajudarà a prendre consciència del seu propi cos.

Des d'aquesta unitat didàctica proposem dues tècniques per portar a terme en la sessió de relaxació. Abans de començar però, cal dir que el professorat que imparteixi aquesta sessió ha d'estar relaxat per poder transmetre-ho a l'alumnat i facilitar la sessió.

Abans d'iniciar les tècniques de relaxació, demanarem a l'alumnat que es situï a una distància prudencial l'un de l'altre, respectant l'espai personal de cadascun d'ells. Facilitarem, sempre que puguem, un matalàs a l'alumnat per poder fer els exercicis amb comoditat.

Per poder ambientar millor la sessió, suggerim posar música relaxant de fons.

TÈCNICA 1: DISTENSIÓ I CONTRACCIÓ MUSCULAR

Aquesta tècnica consisteix en contraure, de manera progressiva i pautaada, un grup de músculs per després, relaxar-los. És una bona manera d'introduir a la relaxació ja que serveix perquè l'alumnat aprengui a diferenciar quan la seva musculatura està tensa a quan està relaxada. Per fer-ho, anirem donant la mateixa instrucció pels diferents grups de músculs. Començarem pels peus i anirem pujant fins al cap:

- Ens estirem tots al matalàs, cara amunt i amb els braços i cames separades del cos. Qui vulgui pot tancar els ulls i començarem amb la relaxació....
- Començarem per les nostres extremitats inferiors. Notem els dits dels **peus**. Els tirem cap amunt com si volguéssim tocar el cap. Els mantenim amunt durant 5 segons... 1, 2, 3, 4, 5. Deixem de fer força i els relaxem... respirem profundament: agafem aire pel nas (esperem 4 segons) i el deixem anar per la boca a poc a poc. L'exhalació ha de durar 4 segons...1, 2, 3, 4...notem la diferència de tensió en els dits entre abans i ara (esperem 5 segons)
- Continuem amb les **cames**. Fem força a les cames durant 5 segons... 1, 2, 3, 4, 5. Deixem de fer força i les relaxem... respirem profundament: agafem aire pel nas (esperem 4 segons) i el deixem anar per la boca a poc a poc. L'exhalació ha de durar 4 segons...1, 2, 3, 4...notem la diferència de tensió en els músculs de les cames entre abans i ara (esperem 5 segons)
- Continuarem amb la nostra **panxa**. Farem força cap a dins com si volguéssim amagar la panxa, durant 5 segons... 1, 2, 3, 4, 5. Deixem de fer força i la relaxem... respirem profundament: agafem aire pel nas (esperem 4 segons) i el deixem anar per la boca a poc a poc. L'exhalació ha de durar 4 segons...1, 2, 3, 4...notem la diferència de tensió en els músculs de la panxa entre abans i ara (esperem 5 segons).

- Continuem amb les **mans**. Tanquem les mans amb força durant 5 segons... 1, 2, 3, 4, 5. Deixem de fer força i les relaxem... ...respirem profundament: agafem aire pel nas (esperem 4 segons) i el deixem anar per la boca a poc a poc. L'exhalació ha de durar 4 segons...1, 2, 3, 4...notem la diferència de tensió en les mans entre abans i ara (esperem 5 segons)
- Continuarem amb la **boca**. Tanquem la boca amb molta força i apremem les dents, durant 5 segons... 1, 2, 3, 4, 5. Deixem de fer força i la relaxem...la deixem una mica oberta ...respirem profundament: agafem aire pel nas (esperem 4 segons) i el deixem anar per la boca a poc a poc. L'exhalació ha de durar 4 segons...1, 2, 3, 4...notem la diferència de tensió en els músculs entre abans i ara (esperem 5 segons).
- Sentim com tot el nostre cos està relaxat... anem a relaxar la nostra ment. Pensem en una platja, tranquil·la, on esteu sols...caminant, asseguts, estirats, a l'aigua...com vosaltres vulgueu. Esteu sols i només sentiu el soroll del mar. Si esteu a l'aigua, deixeu-vos endur per les onades...si esteu a la sorra, relaxeu-vos amb el seu soroll... notem com tot el nostre cos està relaxat i ens deixem endur per aquesta sensació...

El professorat decidirà quanta estona deixa que l'alumnat estigui en aquest estat de relax.

A continuació, podem continuar amb exercicis de respiració.

TÈCNICA 2: EXERCICIS DE RESPIRACIÓ

Aquesta tècnica es pot fer de manera independent a la primera, tot i que suggerim fer-la conjunta per complementar la sessió. Donarem a l'alumnat les següents instruccions:

- Presa de consciència de la nostra respiració: a continuació ens centrarem en la nostra respiració. Posarem la mà dreta al damunt del melic i la mà esquerra a sota de la clavícula. Notem que, quan respirem, pugen les dues mans: la mà que està a l'abdomen i la mà que està en el nostre pit. Ens concentrem en la nostra respiració durant uns moments....(esperem uns segons). Ara ens fixarem en la nostra respiració abdominal. Per fer-ho, ens imaginarem que dins de l'abdomen tenim un globus i l'hem d'omplir.

Agafarem aire pel nas, amb una respiració llarga, i mentrestant anirem omplint aquest globus que tenim a l'abdomen. Notem com puja la nostra mà dreta. Ara traiem l'aire per la boca, lentament, i notem com va baixant la nostra mà... ens assegurem que buidem bé el globus d'aire (Tornem a repetir l'exercici de respiració abdominal 4 vegades més).

Ara incorporarem també el nostre pit. Un cop haguem omplert d'aire el nostre abdomen, començarem a omplir d'aire també el nostre pit, de manera que ara ens hem d'imaginar que el nostre tronc és una ampolla i l'estem omplint...omplim primer el nostre abdomen i de mica en mica, anem omplint també el nostre pit... notem com pugen les dues mans: primer la dreta i després l'esquerra. Un cop tinguem l'ampolla plena, la buidem exhalant per la boca lentament i buidant primer el pit i per últim, l'abdomen (Tornem a repetir l'exercici de respiració abdominal 4 vegades més).

Respirem tranquil·lament, i ara, sospirarem deixant anar un soroll a mida que deixem anar l'aire. No pensem en com estem respirant, si amb l'abdomen o amb el pit, tant sols pensem en fer aquest sospir acompanyat d'un petit soroll (convidem a sospirar 4 vegades més). Els sospirs són una gran eina per relaxar-nos...

Noteu com ser conscients de la nostra respiració, ens ha ajudat a relaxar-nos...

Deixem a l'alumnat que estigui relaxat i estirat uns minuts abans de finalitzar la sessió. És important que un parell de minuts abans de finalitzar la sessió, comencem a "despertar" el nostre cos... ho farem amb les següents instruccions:

- Ara farem el procés invers i de mica en mica, anirem a despertar el nostre cos...comencem a moure el cap, suaument....estirem els braços cap amunt i ens estirem, com si ens acabéssim de llevar...estirem cames i braços, com si fóssim gats... ens estirem bé i ens prenem tot el temps necessari...badallem si tenim ganes de badallar...quan ja haguem acabat d'estirar-nos, ens posem de costat com si fóssim nadons, en posició fetal, i obrim els ulls....amb calma, ens anem aixecant a poc a poc i ens acabem d'estirar.

④ Relaxació

Plenari



5 min

Per acabar, els hi llançarem les següents preguntes...

Com us heu sentit mentre fèieu l'exercici? I ara?

Creieu que seríem capaços de relaxar-nos en qualsevol situació?

Això, ens pot ajudar en el nostre dia a dia? I a llarg termini?

Recordarem que aquestes tècniques les podem practicar a casa fàcilment. A més dels beneficis de la relaxació diària, quant més practiquem més fàcil ens serà identificar aquells moments en els que estem nerviosos o en tensió i aplicar aquestes tècniques.

Cal transmetre el missatge de que no cal relaxar-nos estirats: ens podem relaxar asseguts en una cadira, a l'autobús, a classe....hem d'acostumar-nos a, de tant en tant, "afluixar" la tensió del nostre cos.

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- L'exercici físic practicat de manera regular és un hàbit que ens beneficia a tots els àmbits.
- La relaxació, conjuntament amb l'exercici físic pot ser una bona eina per ajudar-nos a superar i recuperar-nos del malestar mental.
- Així, entenem la salut com un tot que implica tant la salut física com la mental.
- La principal font de salut som nosaltres mateixos i les nostres decisions: uns bons hàbits saludables ens ajudaran a promocionar la nostra salut i a sentir-nos millor. Seran factors de protecció.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Es poden ampliar els continguts del treball de l'alumnat convidant-los a ampliar el seu coneixement sobre la incidència de la relaxació en el nostre organisme.

També es pot convidar l'alumnat a fer un treball d'introspecció per ensenyar-los a escoltar el seu cos i les necessitats que manifesta.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Podem convidar l'alumnat a aprofundir sobre la relació del benestar físic i mental. Es poden treballar les oportunitats que ens ofereix l'educació física per conèixer-se a un mateix i els nostres límits i com és una bona eina per superar reptes i obstacles. A més a més, també es pot fer incidència en els valors dels esports i la seva influència en el nostre creixement personal.

PROPOSTA D'AVALUACIÓ COMPETENCIAL

COMPETÈNCIA 1: Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Planteja accions coherents per millorar la salut.	Crea un pla de treball específic.	Crea un pla de treball específic tenint en compte el destinatari, les seves necessitats i el seu entorn.

COMPETÈNCIA 2: Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Identifica i reconeix els hàbits saludables.	Segueix uns bons hàbits saludables.	Integra els hàbits saludables en el seu dia a dia i en els seus moments d'oci.
Identificar i reconeix les conductes de risc.	Entén les conseqüències de les conductes de risc i és capaç de preveure-les.	És capaç de transmetre als altres les conseqüències de les conductes de risc i la seva incidència en el benestar físic i mental.

COMPETÈNCIA 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Aplica eficaçment tècniques de relaxació.	Aplica eficaçment tècniques de relaxació i ho fa habitualment	Aplica eficaçment i habitualment tècniques de relaxació i convida a la resta d'alumnat a fer-ho.

COMPETÈNCIA 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Identifica i entén els valors de l'esport per al creixement personal.	Identifica els valors de l'esport i els seus beneficis segons la personalitat de cadascú.	Adapta el pla de treball segons els beneficis de cada esport i les necessitats del destinatari.

COMPETÈNCIA 5: Gaudir de la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es duen a terme al medi natural.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Identifica i entén els valors de l'esport per al creixement personal.	Identifica els valors de l'esport i els seus beneficis segons la personalitat de cadascú.	Adapta el pla de treball segons els beneficis de cada esport i les necessitats del destinatari.

COMPETÈNCIA 6: Planificar i organitzar activitats amb finalitat de lleure.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Realitza activitats senzilles de relaxació.	Proposa activitats de relaxació a l'aire lliure tenint en compte l'entorn i els recursos.	Proposa i planifica activitats de relaxació a l'aire lliure

COMPETÈNCIA 7: Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Valora el cos com una eina per expressar-se i comunicar-se.	Proposa incloure la relaxació en les sessions de treballs.	Inclou la relaxació en les sessions de treball.

COMPETÈNCIA 8: Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Valora el cos com una eina per expressar-se i comunicar-se.	Inclou en la proposta d'activitats el concepte de cos com a eina per expressar-se i transmetre idees, emocions....	Inclou en la proposta d'activitats el concepte de cos com a eina i potencia el creixement personal.

ÀMBIT CULTURA I VALORS - PROPOSTES DIDÀCTIQUES

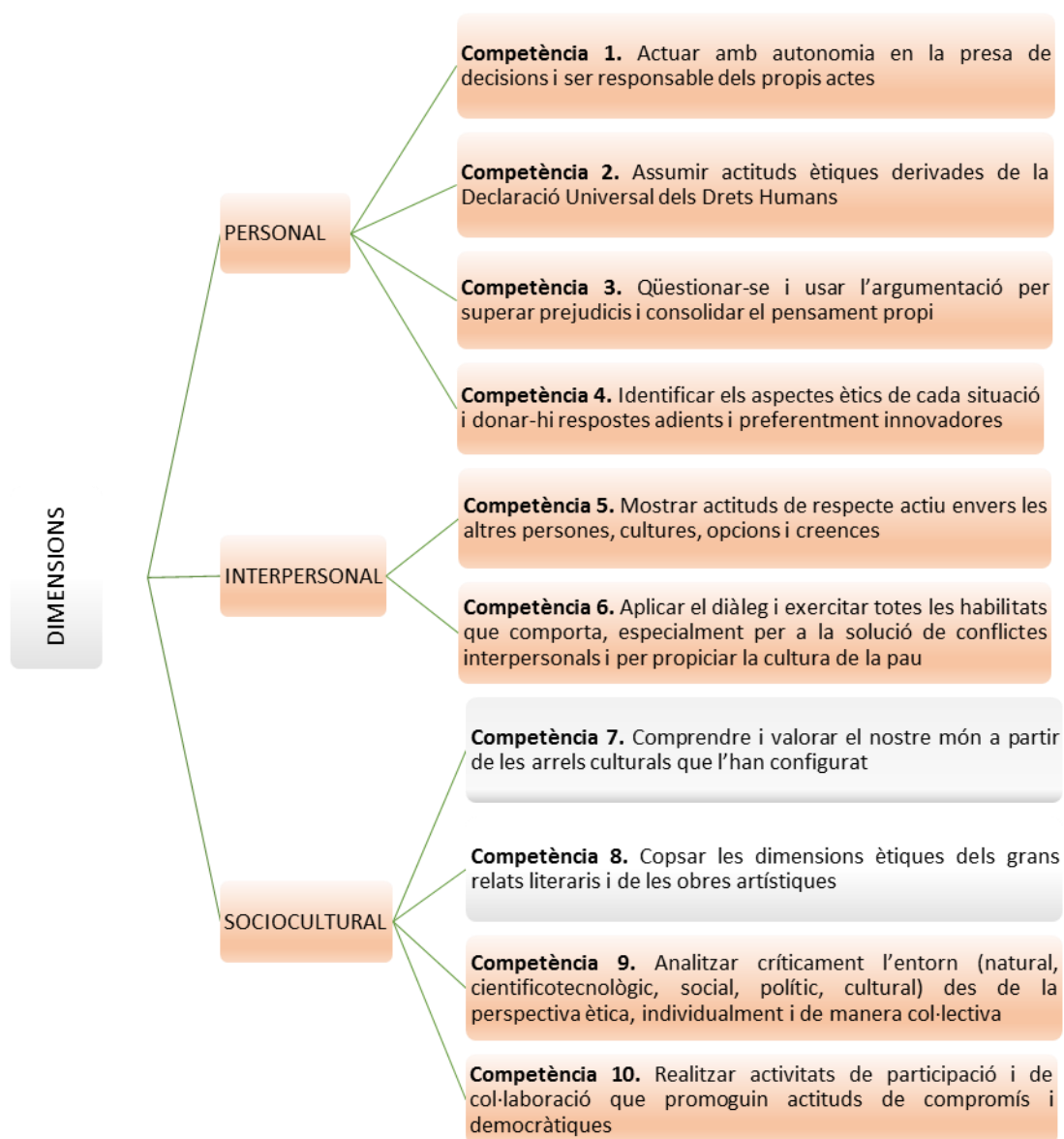
UNITAT 8– LLUITEM CONTRA L'ESTIGMA

Cultura i valors ètics

UNITAT 9– TESTIMONIS

Cultura i valors ètics

COMPETÈNCIES QUE ES TREBALLEN A LES UNITATS DIDÀCTIQUES D'AQUEST ÀMBIT



EL TREBALL CURRICULAR

Dins de la nova ordenació curricular es dona un paper cabdal a l'orientació i suport a l'alumnat, que passar a ser un dels principals pals de paller de tota l'escolarització a secundària. Per poder assolir les competències associades a aquest paper de guia i referent, però, és necessari trobar l'espai per conèixer en profunditat l'alumnat i saber, per tant, quines necessites té i què li podem oferir.

Així, dins de la nova matèria de cultura i valors, se'ns obre un espai per treballar aquells aspectes relacionats amb la filosofia i pensament humanista que, d'una banda, els ha d'ajudar a créixer com a persones solidàries i conscienciades de les necessitats d'una societat que s'ha de fonamentar en uns valors sòlids i humanístics i, de l'altra, també ens ha de permetre treballar aspectes més propers com les relacions afectives, el respecte i, de retruc, el seu creixement com a persones.

Així doncs, quina justificació curricular té el treball de les propostes del projecte «What's up! Com vas de salut mental?» dins de l'àmbit de cultura i valors?

L'objectiu general d'aquestes unitats didàctiques és...

... potenciar la dimensió personal de l'alumnat a través de la lluita contra els prejudicis i l'estigma.

I ho aconseguirem amb l'assoliment dels objectius secundaris següents:

- Reconèixer el paper actiu que tenim com a ciutadans i generadors de benestar en la societat.
- Potenciar les eines de diàleg i respecte com l'escolta activa, la comprensió i l'argumentació.
- Analitzar críticament els prejudicis i les idees preestablertes entorn de certs col·lectius.
- Consolidar el pensament propi basat en un discurs racional lliure de prejudicis i estereotips.

I treballant els continguts clau següents:

CONTINGUT CLAU

	UNITAT 8 LLUITEM CONTRA L'ESTIGMA	UNITAT 9 TESTIMONIS
CC1: La presa de decisions: fases i conseqüències.	✓	✓
CC2: Els criteris com a fonament de la presa de decisions.	✓	✓
CC3: El concepte de llibertat i els seus límits.	✓	✓
CC4: Les lleis i les seves implicacions ètiques i socials.		✓
CC5: Drets i deures en l'àmbit escolar, familiar i social.	✓	✓
CC6: El fonament de la llibertat i l'autonomia en les diverses teories ètiques.		✓
CC7: La Declaració Universal dels Drets Humans de 1948.		
CC8: Algunes disposicions legals i institucions per a la defensa dels drets humans i de les llibertats.		
CC9: Situacions i contextos de conculcació dels drets humans i les llibertats.	✓	✓
CC10: Els drets humans com a deures morals.	✓	✓
CC11: Història i fonamentació dels drets humans. Les generacions de drets. Els drets de les generacions futures.		
CC12: El dubte i la formulació de les bones preguntes com a inici de la reflexió.	✓	✓
CC13: El bon argument.	✓	✓
CC14: Els aspectes d'una argumentació.	✓	✓
CC15: L'origen i la construcció dels prejudicis en el nostre context.	✓	✓
CC16: Els criteris morals i la seva fonamentació: cura, justícia, compassió, reciprocitat, imparcialitat...	✓	✓
CC17: Imaginació i creativitat aplicades a les decisions ètiques.	✓	✓
CC18: La millora i la innovació com a estímul de l'avenç col·lectiu.	✓	✓
CC19: Principals sistemes ètics del segle XX: derivacions de l'utilitarisme i ètiques apriorístiques.		
CC20: Codis deontològics professionals i empresarials com a concreció de l'ètica aplicada.		✓
CC21: La dignitat humana i el respecte. Consideració de la igualtat.	✓	✓
CC22: La pluralitat cultural, política, religiosa i altres.	✓	✓
CC23: Diversitat d'identitats. Les diferències i els seus contextos.	✓	✓
CC24: Valors universals i valors compartits. La convivència.	✓	✓
CC25: Àmbits d'actuació de poder i violència. Actituds de tolerància, solidaritat, compromís i les seves manifestacions externes.	✓	✓
CC26: El concepte de diàleg. Tipus de diàleg. El diàleg com a forma privilegiada de comunicació d'idees, de sentiments i de relació.	✓	✓
CC27: Les condicions del diàleg: ordre, claredat, atenció, intencionalitat...	✓	✓
CC28: Els valors del diàleg: comprensió, exclusió de violència, cooperació, participació, sinceritat, escolta, igualtat de les veus, assertivitat, respecte, racionalitat...	✓	✓
CC29: El conflicte. Anàlisi de conflictes. El tractament de conflictes interpersonals com a actor, com a espectador, com a afectat. Estratègies: conversa, negociació, mediació...	✓	✓
CC30: La cultura de la pau. Violència directa i violència estructural. Tipus de pau. Models i exemples de la cultura de la pau...	✓	✓
CC31: La tradició grecoromana, la judeocristiana i la il·lustrada europea, entorn de les cosmovisions de: a) el món, b) l'ésser humà, c) la història, d) la divinitat		
CC32: Els principis que es desprenen de les tres cultures. Exemples.		
CC33: Els principis i valors que perviuen en els nostres dies. Aportacions del budisme i l'islam.		
CC34: Els grans relats de la cultura grecoromana, els seus relats bíblics, de matriu judeocristiana, i les obres clàssiques del pensament filosòfic i il·lustrat com a expressions de comportaments ètics.		
CC35: Les obres literàries modernes i contemporànies, les arts plàstiques (arquitectura, escultura, pintura) i les arts immaterials (música, teatre, dansa i cinema), com a expressions de comportaments ètics.		

CONTINGUT CLAU

	UNITAT 8 LLUITEM CONTRA L'ESTIGMA	UNITAT 9 TESTIMONIS
CC36: Diferència entre fins i mitjans. Relació entre pensament i acció.	✓	✓
CC37: Ciència i tecnologia com a àmbit de debat ètic (bioètica).		
CC38: L'exercici de la política i les seves repercussions ètiques.		
CC39: El medi natural i les seves aplicacions (ètica del consum, medi ambient...).		
CC40: Tradicions, costums i creences.	✓	✓
CC41: Els mitjans de comunicació: tractament de la informació. Informació i comunicació en la xarxa.	✓	✓
CC42: Les normes i els criteris del treball en grup i en equip.	✓	✓
CC43: Valors i actituds a partir d'un sistema democràtic: solidaritat, bé comú, compromís, diàleg.	✓	✓
CC44: Àmbits de cooperació i participació: voluntariat, ONG, centres d'assistència comunitària.		✓
CC45: La xarxa educativa al territori: escoles, museus, sales d'art, centres artístics, biblioteques, centres esportius, esplais...		✓

Unitat didàctica 8

Lluitem contra l'estigma

Continguts clau i competències treballades a la unitat 8

CONTINGUTS CLAU	COMPETÈNCIES									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CC1: La presa de decisions: fases i conseqüències.	✓									
CC2: Els criteris com a fonament de la presa de decisions.	✓									
CC3: El concepte de llibertat i els seus límits.	✓									
CC4: Les lleis i les seves implicacions ètiques i socials.										
CC5: Drets i deures en l'àmbit escolar, familiar i social.	✓									
CC6: El fonament de la llibertat i l'autonomia en les diverses teories ètiques.										
CC7: La Declaració Universal dels Drets Humans de 1948.										
CC8: Algunes disposicions legals i institucions per a la defensa dels drets humans i de les llibertats.										
CC9: Situacions i contextos de conculcació dels drets humans i les llibertats.		✓								
CC10: Els drets humans com a deures morals.		✓								
CC11: Història i fonamentació dels drets humans. Les generacions de drets. Els drets de les generacions futures.										
CC12: El dubte i la formulació de les bones preguntes com a inici de la reflexió.			✓							
CC13: El bon argument.			✓							
CC14: Els aspectes d'una argumentació.			✓							
CC15: L'origen i la construcció dels prejudicis en el nostre context.			✓							
CC16: Els criteris morals i la seva fonamentació: cura, justícia, compassió, reciprocitat, imparcialitat...				✓						
CC17: Imaginació i creativitat aplicades a les decisions ètiques.				✓						
CC18: La millora i la innovació com a estímul de l'avenç col·lectiu.				✓						
CC19: Principals sistemes ètics del segle XX: derivacions de l'utilitarisme i ètiques apriorístiques.										
CC20: Codis deontològics professionals i empresarials com a concreció de l'ètica aplicada.										
CC21: La dignitat humana i el respecte. Consideració de la igualtat.					✓					
CC22: La pluralitat cultural, política, religiosa i altres.					✓					
CC23: Diversitat d'identitats. Les diferències i els seus contextos.					✓					
CC24: Valors universals i valors compartits. La convivència.					✓					

CONTINGUT CLAU

COMPETÈNCIES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CC25: Àmbits d'actuació de poder i violència. Actituds de tolerància, solidaritat, compromís i les seves manifestacions externes.					✓					
CC26: El concepte de diàleg. Tipus de diàleg. El diàleg com a forma privilegiada de comunicació d'idees, de sentiments i de relació.						✓				
CC27: Les condicions del diàleg: ordre, claredat, atenció, intencionalitat...						✓				
CC28: Els valors del diàleg: comprensió, exclusió de violència, cooperació, participació, sinceritat, escolta, igualtat de les veus, assertivitat, respecte, racionalitat...						✓				
CC29: El conflicte. Anàlisi de conflictes. El tractament de conflictes interpersonals com a actor, com a espectador, com a afectat. Estratègies: conversa, negociació, mediació...						✓				
CC30: La cultura de la pau. Violència directa i violència estructural. Tipus de pau. Models i exemples de la cultura de la pau...						✓				
CC31: La tradició grecoromana, la judeocristiana i la il·lustrada europea, entorn de les cosmovisions de: a) el món, b) l'ésser humà, c) la història, d) la divinitat.										
CC32: Els principis que es desprenen de les tres cultures. Exemples.										
CC33: Els principis i valors que perviuen en els nostres dies. Aportacions del budisme i l'islam.										
CC34: Els grans relats de la cultura grecoromana, els seus relats bíblics, de matriu judeocristiana, i les obres clàssiques del pensament filosòfic i il·lustrat com a expressions de comportaments ètics.										
CC35: Les obres literàries modernes i contemporànies, les arts plàstiques (arquitectura, escultura, pintura) i les arts immaterials (música, teatre, dansa i cinema), com a expressions de comportaments ètics.										
CC36: Diferència entre fins i mitjans. Relació entre pensament i acció.										
CC37: Ciència i tecnologia com a àmbit de debat ètic (bioètica).										
CC38: L'exercici de la política i les seves repercussions ètiques.										
CC39: El medi natural i les seves aplicacions (ètica del consum, medi ambient...).										
CC40: Tradicions, costums i creences.									✓	
CC41: Els mitjans de comunicació: tractament de la informació. Informació i comunicació en la xarxa.									✓	
CC42: Les normes i els criteris del treball en grup i en equip.										✓
CC43: Valors i actituds a partir d'un sistema democràtic: solidaritat, bé comú, compromís, diàleg.										✓
CC44: Àmbits de cooperació i participació: voluntariat, ONG, centres d'assistència comunitària.										
CC45: La xarxa educativa al territori: escoles, museus, sales d'art, centres artístics, biblioteques, centres esportius, esplais...										

ACTIVITAT *Lluitem contra l'estigma*

🕒 2 SESSIONS a l'aula	En aquesta unitat didàctica volem treballar a fons l'estigma i els mecanismes mentals subjacents en aquests processos mentals. A més a més, treballem les conseqüències associades a aquests comportaments en diferents àmbits: individual, entorn i societat. Per aquesta raó, en el tractament d'aquesta unitat didàctica és vital tant el treball en equip de l'alumnat com l'habilitat del professorat per anar contextualitzant, de manera subtil però constant, el concepte d'estigma i les seves conseqüències.
Treball grupal. (4-5 alumnes/grup)	
RECURSOS 1 ordinador o 1 mòbil amb connexió a internet/grup d'alumnes	

① Introducció

Grupal 🗨️ 25 min	Dividirem l'alumnat en grups i a cada grup li donarem un quadre de personatges. Els demanarem l'exercici següent:			
	Cada grup teniu un quadre amb personatges. Si us demanéssim que els definíssiu, que els assignéssiu atributs de personalitat, com diríeu que són? Per grups, empleneu els quadres que us he repartit.			
	Núria – 15 anys	Salma – 12 anys	Sven – 18 anys	Jenny – 20 anys
	Té un trastorn bipolar – bulímia	Musulmana	Acaba d'arribar d'Eslovènia i no parla l'idioma	Pateix ansietat
	Com és?	Com és?	Com és?	Com és?
	Andrés – 13 anys	Sandra – 17 anys	Pep – 16 anys	Emma – 15 anys
	Té dubtes sobre la seva sexualitat	Té un trastorn obsessiu compulsiu (TOC)	Té depressió	Persona transgènere
	Com és?	Com és?	Com és?	Com és?

Una vegada enllestit l'exercici, els demanarem que exposin a l'aula els atributs relacionats amb cada personatge.

Un cop fet, llançarem la pregunta següent:

Quins dels nostres protagonistes creieu que tenen més probabilitat de patir...

- Aïllament social?
- Exclusió de l'entorn?
- Agressions verbals i físiques?
- Assetjament?
- Dificultats per aconseguir o mantenir una feina?
- Dificultats per demanar ajuda (pròpia i imposada)?
- Autoestigma?

Recollim els seus comentaris sense jutjar ni opinar, tot i que intentarem que intervinguin i que hi hagi debat. Continuem:

Les reaccions que hem comentat més amunt són pròpies d'algú que pateix discriminació. Aïllar, agredir, dificultats per aconseguir una feina, etc. són situacions que indiquen que la persona està sent discriminada. Per què creieu que les persones fictícies del quadre 2 tenen més possibilitats de patir aquesta discriminació?

② A fons

*Treball
en grup*

15 mln

Tot seguit, els mostrem el quadre següent:



Aquest és el camí que es fa fins a arribar a la discriminació. Anem a l'origen de tot, al prejudici.

Podem trobar molts tipus de prejudicis i, per tant, de discriminacions per raó de...

Aspecte físic	Religió
Procedència	Malaltia
Nivell econòmic	Color de pell/ ètnia
Gènere	Edat
Opció sexual	Vestimenta

Un cop recollides les seves intervencions, centrarem la nostra recerca en els prejudicis i estigma en salut mental. Per fer-ho, iniciarem el treball partint dels seus propis prejudicis a partir de la cadena de preguntes següent:

Fins aquí hem vist exemples de prejudicis en certs temes. Per exemple:

- Prejudici amb el gènere: vosaltres conviuríeu amb una persona de diferent sexe?
- Prejudici amb la religió: vosaltres conviuríeu amb una persona de diferent religió?
- Prejudici amb l'opció sexual: vosaltres conviuríeu amb una persona de diferent orientació sexual?
- Prejudici amb el color de la pell: vosaltres conviuríeu amb una persona de diferent color de pell?
- Prejudici amb la malaltia mental: vosaltres conviuríeu amb una persona amb algun tipus de problema de salut mental?

Segurament, en aquesta última pregunta sorgiran reaccions diferents a les altres situacions: dubtes, sorpresa, confusió, desconeixement sobre el que parlem... Aquest serà el moment d'introduir la importància de la salut mental i el prejudici que, en la majoria d'ocasions, passa desapercebut.

③ L'estigma sobre salut mental

Treball en
grup

30 min

Per què us costaria conviure amb algú que tingués un problema de salut mental? quins prejudicis tenim entorn d'aquestes malalties?

Si no ho hem treballat a la unitat de català, podem demanar a l'alumnat que faci una recerca sobre els estigmes associats als problemes de salut mental i la seva justificació.

A continuació, oferim un recull dels prejudicis més comuns i les dades que confirmen que són idees sense cap tipus de fonament. Són els següents:

ESTIGMA Les persones amb algun problema de salut mental...	CERT O FALS	JUSTIFICACIÓ
... són violentes.	FALS	Segons l'OMS, menys del 3 % dels incidents violents estan provocats per persones amb algun tipus de problema de salut mental. L'altre 97 % està provocat per persones sense cap tipus de problema de salut mental. Ben aviat al contrari, són les persones amb un problema de salut mental les més propenses a ser víctimes d'algun tipus de violència.
... sempre surten a les notícies relacionades amb incidents, problemes o accions violentes.	CERT	Els mitjans de comunicació tenen un paper decisiu a l'hora d'augmentar l'estigma cap a les persones amb problemes de salut mental: un estudi recent confirma que es dona poca informació sobre què són els problemes de salut mental (tan sols el 17 % dels articles estudiats es refereixen a la salut mental vista en positiu) i la que es facilita, el 51 %, està relacionada amb situacions tràgiques causades per persones que patien algun problema de salut mental ¹ . Tot això només comporta mantenir i augmentar l'estigma cap a les persones que en pateixen.
... no poden treballar.	FALS	Les persones amb un problema de salut mental són igual que la resta: han estudiat, treballat i poden fer front als seus deures i obligacions. De fet, la feina és un dels principals entorns on les persones amb algun problema de salut mental pateixen estigma i estan discriminades: el 28 % de la població no entrevistaria una persona amb algun tipus de problema de salut mental per cobrir un lloc de treball i el 44 % assegura haver patit algun tipus de discriminació laboral. ²
... no poden conviure amb ningú.	FALS	La gran majoria de persones amb problemes de salut mental conviuen amb la seva família, sobretot per la seva dificultat en trobar feina i, per tant, d'independitzar-se econòmicament.

¹ ARAGONÈS E1, LÓPEZ-MUNTANER J, CERUELO S, BASORA J. *Reinforcing Stigmatization: Coverage of Mental Illness in Spanish Newspaper*. Journal of Health Communication. Volum 19. Issue 11. Novembre 2014.

² MUÑOZ, Manuel. *Estigma social y enfermedad mental*. Madrid. Consejería de Familia y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid. Obra Social de Caja Madrid. Universidad Complutense de Madrid. 2006.

... no volen parlar sobre el seu problema.	FALS	A la gran majoria de persones amb problemes de salut mental els agradaria compartir la seva problemàtica amb la gent del seu entorn més proper. Si no ho fan, és per por al seu rebuig, incomprensió i prejudicis. Segons els últims estudis de l'ESCA ³ , el 18 % de persones amb algun tipus de problema en salut mental han patit discriminació.
... mai no es recuperen.	FALS	Amb el tractament adequat i el suport de l'entorn, una persona amb un problema de salut mental pot recuperar-se al 100 % i gaudir d'una bona qualitat de vida.

④ L'estigma en joves

Plenari 
25 min

Per consolidar els continguts anteriors, contextualitzarem l'estigma en les persones joves. Llançarem la pregunta següent:

Com patiria l'estigma un company vostre amb un problema de salut mental?

Podem completar les seves respostes amb les dades següents: **segons un estudi⁴ realitzat entre joves que han tingut problemes de salut mental...**

- **A l'institut...**
 - El 70 % ha estat discriminat per part dels seus companys.
 - El 40 % ha tingut reaccions negatives per part del professorat.
 - El 40 % ha deixat d'anar a l'institut per la discriminació que patia.
- **Relacions:**
 - El 45 % ha tingut reaccions negatives per part de les seves parelles.
 - El 54 % ha deixat d'anar amb els amics.
 - El 47 % han deixat de sortir a comprar o fer coses.
 - El 40 % ha deixat de tenir parella.

³ ESCA (Enquesta de Salut de Catalunya). 2013. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. 2013

⁴ Time to change. Anglaterra. 2012

⑤ Tancament de la unitat

Plenari 
5 min

Acabem la sessió convidant l'alumnat a fer un recull de les idees clau a través de les següents preguntes de tancament:

Creieu que tothom, en algun moment de la seva vida, es pot veure discriminat?

Els problemes de salut mental són comuns i afecten 1 de cada 4 persones. Segurament hi ha algú a qui estimem que ha patit o està patint algun problema de salut mental.

És molt important demanar ajuda quan detectem que no estem bé.

Podem treballar contra l'estigma i la discriminació? Com?

Com hem vist fins ara, l'estigma afecta totes les vessants de la nostra vida: relacions socials, família, accés a l'habitatge, feina, etc., i impacta molt directament en la nostra qualitat de vida.

Malauradament, hi ha certs estigmes, com en el cas de la salut mental, que estan molt interioritzats i acceptats socialment, i s'evidencien en el dia a dia sense que ningú alci la mà: refranys, llenguatge als medis, al carrer, cinema...

Per lluitar contra l'estigma, nosaltres som els principals protagonistes.

!!

No oblidem que...

MATERIAL PER AL PROFESSORAT

Com a suport en el desenvolupament de la dinàmica inicial, els podem suggerir que cerquin les definicions al diccionari.

Segons l'Institut d'Estudis Catalans (2a edició):

Prejudici:

- 1 m. [LC] [SO] *Indici o opinió preconcebuts.*
- 2 m. [LC] [PS] *Aversió no raonada per alguna cosa.*

*El **prejudici** és una opinió personal sobre una persona o col·lectiu i té un caràcter negatiu (per exemple, **no m'agraden els ciutadans de Bitelland**)*

Jo tinc un prejudici.

Estigma:

- 1 1 m. [LC] [HIH] *Senyal indeleble, especialment el fet amb ferro roent com a pena infamant o com a signe d'esclavitud.*
- 1 2 m. [LC] *Senyal d'infàmia, de baixesa moral, de capteniment deshonrós.*
- 2 1 m. [MD] *Síntoma o signe morbós persistent característic d'una malaltia.*
- 2 2 m. [MD] *Taca, cicatriu o impressió a la pell*

*L'**estigma** és l'atribució de qualitats negatives i despectives sobre un col·lectiu de persones. A partir d'aquell moment, passen a ser vistes, pensades i tractades segons aquestes idees preestablertes (per exemple, **els ciutadans de Bitelland són exagerats i maleducats**).*

Jo tinc un prejudici i t'assigno unes característiques negatives. T'estigmatitzo.

Discriminació:

- 1 f. [LC] *Acció de discriminar; l'efecte.*
- 2 f. [SO] [AD] [PE] *Infravaloració d'un grup social que en fa un altre, amb el corresponent comportament de segregació.*

Els prejudicis i l'estigma es manifesten en forma de discriminació (conducta).

Autoestigma:

No trobem cap definició oficial segons l'Institut d'Estudis Catalans (2a edició), per la qual cosa podem demanar a l'aula que en faci una definició conjunta.

Una possible definició pot ser:

Acte en què la mateixa persona assumeix com a certs els prejudicis existents i justifica les actituds discriminatòries que pateix com a merescudes i/o lògiques. En aquest procés, l'individu perd la confiança en ell mateix i en la seva capacitat per recuperar-se i recuperar la seva qualitat de vida.

No faré l'entrevista de feina perquè quan sàpiguen que he patit una depressió, no em voldran agafar.

No aniré a la festa perquè segur que ningú no vol parlar amb mi.

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- La salut mental és un component integral i essencial per a la salut i la podem visualitzar com un continu entre «bona salut mental» i «problemes de salut mental».
- Tots tenim salut mental. Per tant, tots podem patir en algun moment algun tipus de problema de salut mental.
- Segons les últimes enquestes, el 20 % dels joves estan afectats per un trastorn de salut mental (depressió, ansietat, trastorns d'alimentació, TDAH...).
- És important respectar i entendre els companys que pateixen aquests problemes. Són molt més que aquestes malalties.
- Nosaltres som els principals promotors per lluitar contra l'estigma en salut mental: parlant-ne, escoltant i respectant aquells que pateixen algun tipus de problema.
- El desconeixement i la ignorància són els principals factors que sostenen els prejudicis i els estigmes; entre aquests, els relacionats amb la salut mental.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Suggerim l'anàlisi durant un període de temps de totes les notícies relacionades en salut mental. En aquesta anàlisi, es podria valorar com es tracta la temàtica, els usos del llenguatge i els missatges que se'n desprenen per, posteriorment, valorar com influeixen en la societat.

A partir d'aquí, l'alumnat pot proposar eines per lluitar contra els prejudicis en salut mental.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Podem convidar l'alumnat a fer una campanya de recomanacions i consells per parlar de salut mental entre els companys, professorat i pares, ja tinguem un problema de salut mental o no.

Unitat didàctica 9

Testimonis

Continguts clau i competències treballades a la unitat 9

CONTINGUT CLAU

COMPETÈNCIES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CC1: La presa de decisions: fases i conseqüències.	✓									
CC2: Els criteris com a fonament de la presa de decisions.	✓									
CC3: El concepte de llibertat i els seus límits.	✓									
CC4: Les lleis i les seves implicacions ètiques i socials.	✓									
CC5: Drets i deures en l'àmbit escolar, familiar i social.	✓									
CC6: El fonament de la llibertat i l'autonomia en les diverses teories ètiques.	✓									
CC7: La Declaració Universal dels Drets Humans de 1948.										
CC8: Algunes disposicions legals i institucions per a la defensa dels drets humans i de les llibertats.										
CC9: Situacions i contextos de conculcació dels drets humans i les llibertats.		✓								
CC10: Els drets humans com a deures morals.		✓								
CC11: Història i fonamentació dels drets humans. Les generacions de drets. Els drets de les generacions futures.										
CC12: El dubte i la formulació de les bones preguntes com a inici de la reflexió.			✓							
CC13: El bon argument.			✓							
CC14: Els aspectes d'una argumentació.			✓							
CC15: L'origen i la construcció dels prejudicis en el nostre context.			✓							
CC16: Els criteris morals i la seva fonamentació: cura, justícia, compassió, reciprocitat, imparcialitat...				✓						
CC17: Imaginació i creativitat aplicades a les decisions ètiques.				✓						
CC18: La millora i la innovació com a estímul de l'avenç col·lectiu.				✓						
CC19: Principals sistemes ètics del segle XX: derivacions de l'utilitarisme i ètiques apriorístiques.										
CC20: Codis deontològics professionals i empresarials com a concreció de l'ètica aplicada				✓						
CC21: La dignitat humana i el respecte. Consideració de la igualtat.					✓					
CC22: La pluralitat cultural, política, religiosa i altres.					✓					
CC23: Diversitat d'identitats. Les diferències i els seus contextos.					✓					
CC24: Valors universals i valors compartits. La convivència.					✓					

CONTINGUT CLAU

COMPETÈNCIES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CC25: Àmbits d'actuació de poder i violència. Actituds de tolerància, solidaritat, compromís i les seves manifestacions externes.					✓					
CC26: El concepte de diàleg. Tipus de diàleg. El diàleg com a forma privilegiada de comunicació d'idees, de sentiments i de relació.						✓				
CC27: Les condicions del diàleg: ordre, claredat, atenció, intencionalitat...						✓				
CC28: Els valors del diàleg: comprensió, exclusió de violència, cooperació, participació, sinceritat, escolta, igualtat de les veus, assertivitat, respecte, racionalitat...						✓				
CC29: El conflicte. Anàlisi de conflictes. El tractament de conflictes interpersonals com a actor, com a espectador, com a afectat. Estratègies: conversa, negociació, mediació...						✓				
CC30: La cultura de la pau. Violència directa i violència estructural. Tipus de pau. Models i exemples de la cultura de la pau...						✓				
CC31: La tradició grecoromana, la judeocristiana i la il·lustrada europea, entorn de les cosmovisions de: a) el món, b) l'ésser humà, c) la història, d) la divinitat.										
CC32: Els principis que es desprenen de les tres cultures. Exemples.										
CC33: Els principis i valors que perviuen en els nostres dies. Aportacions del budisme i l'islam.										
CC34: Els grans relats de la cultura grecoromana, els seus relats bíblics, de matriu judeocristiana, i les obres clàssiques del pensament filosòfic i il·lustrat com a expressions de comportaments ètics.										
CC35: Les obres literàries modernes i contemporànies, les arts plàstiques (arquitectura, escultura, pintura) i les arts immaterials (música, teatre, dansa i cinema), com a expressions de comportaments ètics.										
CC36: Diferència entre fins i mitjans. Relació entre pensament i acció.									✓	
CC37: Ciència i tecnologia com a àmbit de debat ètic (bioètica).										
CC38: L'exercici de la política i les seves repercussions ètiques.										
CC39: El medi natural i les seves aplicacions (ètica del consum, medi ambient...).										
CC40: Tradicions, costums i creences.									✓	
CC41: Els mitjans de comunicació: tractament de la informació. Informació i comunicació en la xarxa.									✓	
CC42: Les normes i els criteris del treball en grup i en equip.										✓
CC43: Valors i actituds a partir d'un sistema democràtic: solidaritat, bé comú, compromís, diàleg.										✓
CC44: Àmbits de cooperació i participació: voluntariat, ONG, centres d'assistència comunitària.										✓
CC45: La xarxa educativa al territori: escoles, museus, sales d'art, centres artístics, biblioteques, centres esportius, espais...										✓

ACTIVITAT *Testimonis*

🕒 2 SESSIONS a l'aula	El principal objectiu d'aquesta unitat didàctica serà preparar l'alumnat per visionar el vídeo en primera persona d'un testimoni, algú que ha viscut a la seva pell l'estigma i la discriminació a causa de la malaltia. En casos puntuals, es podrà optar a la visita presencial d'un testimoni.
Treball grupal. (4-5 alumnes/grup)	Per treballar el testimoni, us proposem una sèrie de dinàmiques (a triar pel professorat la que consideri més adequada i fer-les segons el treball dut a terme a la unitat anterior «Lluitem contra l'estigma»). Cal remarcar que el professorat pot triar fer una o més dinàmiques que, si bé són complementàries, en alguna d'elles la reflexió final és la mateixa per la qual cosa recomanem adaptar-les en cas de triar-ne més d'una.

Itinerari 2

Vídeo del testimoni

① Proposta de dinàmiques – Dinàmica 1

Plenari 🗨️ 25 min	IMPORTANT! ABANS DE DECIDIR QUINES DINÀMIQUES ES VOLEN FER, CAL TENIR EN COMPTE EL TREBALL FET FINS AQUEST MOMENT PER EVITAR QUE SIGUI REPETITIU PER A L'ALUMNAT. CAIXA DE LES DONES OBJECTIU. Identificar estereotips i etiquetes. Posterior reflexió amb el vídeo. QUÈ TREBALLAREM? Categoritzacions, etiquetes i estigmes. METODOLOGIA 1. Dibuixarem una caixa a la pissarra. Llançarem la pregunta següent: - Quines són les etiquetes que tenen les dones (tant etiquetes bones com dolentes)? Què diu la societat sobre les dones? Què diuen des dels mitjans de comunicació? Anem recollint a la pissarra els comentaris. Un cop recollits, intentem desmuntar-los un per un. Per exemple: de les noies que estem a l'aula, quina de vosaltres és <u>presumida/ ploràmiques/ creatives/ artística/ dependent/ sensible/ fluixa/ comunicativa...?</u>
-----------------------------	--

Un cop desmuntada aquesta caixa, farem la reflexió sobre què ha passat: **sovint, les persones utilitzem una estratègia per simplificar el món que ens envolta que es diu «categoritzar». És una estratègia mental que utilitzem sense adonar-nos, de manera instintiva, i que es tracta d'assignar una etiqueta a algú només pel fet de formar part d'un grup. Així, pel fet de ser dones hem vist que se'ns adjudicaven unes característiques que bé les podríem tenir o no, independentment del nostre gènere. I en alguns casos eren correctes, i en altres no. Ni totes les dones som creatives ni totes les dones som unes ploràmiques.**

2. Ara, passem a fer la caixa sobre la salut mental.

- Quines són les etiquetes que tenen les persones amb problemes de salut mental (tant etiquetes bones com dolentes)?

Què diu la societat sobre les persones amb problemes de salut mental?
Què diuen des dels mitjans de comunicació?

Anem recollint a la pissarra els seus comentaris.

3. Un cop recollits, donem pas a visionar els vídeos dels testimonis.

Després intentem desmuntar els estigmes, etiquetes i categoritzacions un per un. Per exemple: creieu que aquesta persona és violenta/ inestable/ imprevisible/ especialment creativa/...?

Un cop desmuntada aquesta caixa, podem tancar amb la reflexió següent:

Podríeu identificar quins estigmes teniu vosaltres sobre les persones amb un problema de salut mental?

Creieu que algú us els podria rebatre?

Sabeu d'on venen, aquests estigmes i etiquetes cap a les persones amb un problema de salut mental?

IMPORTANT! Cal recordar que durant les dinàmiques és important no estigmatitzar encara més ni a les dones ni les persones amb un problema de salut mental, per la qual cosa la conducció ha de ser molt curosa.

Proposta de dinàmiques – Dinàmica 2

<i>Plenari</i> 25 min	ANÀLISI D'UN ANUNCI OBJECTIU. Identificar els prejudicis que tenim en general. Reflexió posterior amb el vídeo. QUÈ TREBALLAREM? Categoritzacions, etiquetes i estigmes. METODOLOGIA 1. Veurem un vídeo de la beguda ensucrada Coca Cola però només fins al segon 0.50 min (just fins que puguin veure les imatges de les 3 persones que han de definir) ja que els demanarem que facin el mateix exercici que els participants en el vídeo. Podreu trobar l'anunci a l'enllaç següent: https://www.youtube.com/watch?v=LRs-nd_8oA0 2. Posteriorment, llancem les mateixes preguntes del vídeo a l'alumnat: - Què penseu d'aquestes persones? - Creieu que treballen? De què? - Quines aficions creieu que tenen - Quines característiques de personalitat creieu que tenen? Recollim les intervencions i comentaris sobre cada una de les tres persones que surten al vídeo (els dos joves i la dona gran) i els apuntem a la pissarra. 3. Un cop fet, continuem amb el vídeo. En acabar, reflexionem conjuntament: - Què us ha semblat el vídeo? - Quines categoritzacions havíem fet? Quins estigmes hi apareixien? - Creieu que estigmatitzen habitualment les persones que han sortit al vídeo amb aquestes etiquetes? 4. En aquest moment, passem a visualitzar un vídeo (o els que el professorat cregui) d'un testimoni en primera persona d'Obertament. - Què us ha semblat el vídeo? - Quines situacions estigmatitzadores ha viscut aquesta persona o persones? - Quins estigmes se li assignaven pel fet de patir una malaltia de salut mental? - Com l'afectaven aquests estigmes?
--	---

5. Passem a la reflexió final i a mirar dins nostre:
- I ara, penseu en primera persona: i jo, tinc algun estigma o prejudici cap a les persones que pateixen un problema de salut mental?
 - Creieu que algú us els podria rebatre?
 - Sabeu d'on venen, aquests estigmes i etiquetes cap a les persones amb un problema de salut mental?

Proposta de dinàmiques – Dinàmica 3

Plenari 
25 min

FAMOSOS COM TU I COM JO

OBJECTIU.

Identificar estereotips i etiquetes. Posterior reflexió amb el vídeo.

QUÈ TREBALLAREM?

Categoritzacions, etiquetes i estigmes.

METODOLOGIA

1. Dividim l'alumnat en grups i a cada grup li donem un quadre de personatges, de manera aleatòria. Els demanem l'exercici següent:

Cada grup teniu un quadre amb personatges. Vegem què en penseu. Si us demanéssim que els definíssiu, que els assignéssiu atributs de personalitat, com diríeu que són? Per grups, empleneu els quadres que us he repartit.

Demi Lovato	Cara Delevingne	David Beckham	Taylor Swift
Com és?	Com és?	Com és?	Com és?
Leonardo Di Caprio	Miley Cyrus	Justin Bieber	Emma Stone
Com és?	Com és?	Com és?	Com és?

2. Anteriorment hem treballat els estigmes que hi ha entorn de la salut mental. Hem vist les creences entorn de les persones que pateixen un problema de salut mental. En general, la gent pensa que...

- Són violentes.
- Estan relacionats amb incidents.
- No poden treballar.
- No poden conviure amb ningú ni tenir amics.
- No volen parlar del seu problema.
- Mai es recuperen.

Ara compararem aquests atributs assignats a les persones amb problemes de salut mental amb els atributs que heu assignat a les persones famoses, a veure si coincideix:

- Hem considerat violent algun famós d'aquesta llista? I incapaç de treballar? Hi ha algú que visqui aïllat, sense conviure ni relacionar-se? Fan una vida que podríem considerar *normal*, llevat del fet que són milionaris?

Doncs aquests famosos tenen en comú que tots ells han patit o pateixen un problema de salut mental.

Demi Lovato	Cara Delevingne	David Beckham	Taylor Swift
Trastorn bipolar. Bulímia	Depressió	TOC	Ansietat
Leonardo Di Caprio	Miley Cyrus	Justin Bieber	Emma Stone
TOC	Depressió	Ansietat	Atacs de pànic

Com els nostres protagonistes dels vídeos.

3. En aquest moment, passem a veure un vídeo (o els que el professorat cregui) d'un testimoni en primera persona d'Obertament.

- Què us ha semblat el vídeo?
- Quines situacions estigmatitzadores ha viscut aquesta persona o persones?
- Quins estigmes se li assignaven pel fet de patir una malaltia de salut mental?
- Com l'afectaven aquests estigmes?

Tant les persones famoses com els nostres protagonistes, tenen en comú que pateixen algun problema de salut mental. Com veiem, però, les conseqüències seran diferents per a uns que per als altres.

En aquest moment no entrarem en el debat de per què uns poden patir discriminació i els altres no (aquest és un debat molt interessant que podem deixar per més endavant), però sí que pot ser interessant incidir en com els famosos cuiden la seva salut mental.

Hi ha diferents maneres de cuidar-nos i això inclou el com cuidem la nostra salut mental. Sabríeu dir exemples de com aquests famosos cuiden la seva salut mental?

Podem donar l'oportunitat a l'alumnat a cercar informació sobre com aquests famosos cuiden la seva salut mental. En general, cal ressaltar que en tots els casos han demanat ajuda i suport tant d'àmbit professional (mèdic) com al seu entorn personal.

Itinerari 2

Visita del testimoni

① Preparem la visita del testimoni.

Treball en grup

20 min

Un cop recollits els comentaris de l'alumnat i consolidat el concepte de salut mental, iniciem la preparació de les preguntes per al testimoni.

Per facilitar tant la tasca de l'alumnat com la preparació de la xerrada per part del testimoni, dividim les preguntes en 3 blocs:

1r BLOC Abans del problema en salut mental

Temàtiques a plantejar recomanades:



- **Canvis viscuts (en tots els àmbits: entorn, feina, relacions, un mateix...)**
- **Demanda d'ajuda (com i quan s'ho planteja) i reconeixement del problema de salut mental (què va significar tenir un diagnòstic?)**

Exemples: com eres? Què feies? Duies a terme alguna conducta de risc? Com et relacionaves amb l'entorn (família, amics, parella...)? Sabies què era la salut mental? quina simptomatologia vas tenir? Te n'adonaves? Quan vas saber que alguna cosa no anava bé? Què vas fer?

2n BLOC Entorn

Temàtiques a plantejar recomanades:



- **Relació amb l'entorn.**
- **Dificultats de l'àmbit laboral.**
- **Exemples de discriminació i/o estigma.**
- **Pors i dubtes de compartir el seu problema.**

Exemples: vas dir-ho als teus amics, coneguts, parella? Com van reaccionar? Vas sentir que tenies suport? Et van ajudar? La feina es va veure afectada? Ara es veu afectada?

3r BLOC Recuperació

Temàtiques a plantejar recomanades:



- Paper clau de la demanda d'ajuda per poder recuperar la qualitat de vida.
- Importància de l'entorn per sortir endavant.
- Factors de protecció.
- Normalització del seu dia a dia.

Exemples: va ser positiu demanar ajuda? Te n'hauries pogut sortir tu sol? Com vas acceptar la malaltia? Podries treure algun aprenentatge de la situació que has viscut? Què és el que més t'ha ajudat a recuperar-te? Actualment, com vius?

**Recollida
info**

20 min

Per a cada bloc podem plantejar un màxim de 3 preguntes per la qual cosa, en total, plantegem 9 preguntes al testimoni.

Per seleccionar les 9 preguntes que formularem al testimoni, proposem la dinàmica següent:

- Cada grup plantejarà 2 preguntes per bloc.
- Un cop posades les preguntes en comú, intentarem fer una selecció de les més interessants i/o que recullin aspectes més rellevants.

Aquestes preguntes s'han d'utilitzar per dinamitzar el debat amb el testimoni un cop hagi explicat la seva història.

② Visita del testimoni

Plenari 
45 min

Per rebre la visita del testimoni situem l'alumnat en cercle.

Tot i que el testimoni porta el pes de la sessió, recomanem al professorat que estigui present a l'aula per dos motius:

- Facilitar la tasca del testimoni en cas que, en algun moment puntual de la sessió, necessiti el seu suport.
- Detectar possibles necessitats de l'alumnat i/o casos de joves amb alguna problemàtica de salut mental (ansietat, angoixes, pors, etc.).

Per aquesta raó, recomanem que durant la dinàmica el professorat se situï en un discret segon pla, però atent als comentaris i reaccions del seu alumnat.

③ Tancament de la visita

Plenari 🗨️
10 min

Un cop el testimoni ha explicat la seva història de vida i ha respost a les preguntes de l'alumnat, és el torn del professorat per fer una cloenda de l'experiència viscuda durant aquesta hora.

Per fer-ho, suggerim destacar alguns punts clau de la visita, com per exemple els següents:

- **Història de recuperació.**
Les històries dels testimonis són, essencialment, històries de recuperació i d'apoderament.
- **Normalització.**
És important destacar que les persones amb problemàtiques de salut mental poden fer una vida normal i, de fet, aquesta part és essencial per a la recuperació total.
- **Diversitat.**
Cada problema de salut mental és diferent i cada un el viu diferent. Aquest ha estat un clar exemple de superació i esforç que ha aconseguit tirar endavant, però de ben segur que hi ha persones que necessiten del nostre suport i acompanyament per poder recuperar-se.
- **Ajuda.**
La demanda d'ajuda és clau per a una bona recuperació. Com abans es faci un diagnòstic, més aviat i millor serà el pronòstic de recuperació.
- **Estigma.**
Etiquetar les persones segons un diagnòstic no té cap tipus de sentit ni validesa. L'únic que aconseguim és dificultar la recuperació de les persones amb problemes de salut mental. La lluita contra l'estigma comença en un mateix.

MATERIAL PER AL PROFESSORAT

Aspectes a tenir en compte per al professorat present en la intervenció a l'aula

Què és el testimoni a l'aula sobre salut mental?

Els testimonis són persones voluntàries, compromeses en la lluita contra l'estigma en salut mental que s'exposen a l'alumnat en explicar una part sensible de la seva trajectòria vital.

No és una xerrada informativa sobre salut mental. Es tracta del testimoni de persones que viuen o han viscut problemes de salut mental i que volen explicar la seva vivència per **conscienciar, i trencar els prejudicis i l'estigma sobre salut mental**. Està formada per unes quantes parts, i la més significativa i extensa són les històries de vida: l'experiència vital del testimoni respecte al trastorn (el seu origen, com l'ha viscut, problemes i prejudicis que l'han envoltat i la seva història de recuperació).

Com intervenen els testimonis?

Un cop el professorat introdueix i presenta els testimonis, aquests comencen la intervenció a través d'un guió clar i pautat que tenen establert. Per ajudar-los en aquesta tasca però, agrairíem que **sempre que sigui possible s'atenguin les seves peticions respecte a informació i a disposició de l'aula**.

Quin és el paper del professorat i com participar-hi?

Recomanem que el professorat **estigui present a l'aula** per donar suport als testimonis davant de situacions difícils com pot ser mala conducta, una reacció emocional d'algun alumne... durant la fase de preguntes i debat, però és important deixar que els testimonis guïin la dinàmica per afavorir la participació de l'alumnat, tot i que s'agraeixen totes aquelles aportacions del professorat que puguin ser beneficioses per a l'alumnat.

Quin és el paper de l'alumnat?

És important la **participació activa de l'alumnat** especialment durant la fase de **preguntes i debat**. Enriqueix molt la intervenció i després de les històries de vida els alumnes tenen dubtes i preguntes que és important formular i resoldre. A més a més el fet de generar debat convida a parlar **obertament** sobre els problemes de salut mental, allunyant-nos progressivament de la vergonya, els prejudicis i l'estigma, la raó de ser de la intervenció.

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Segons les últimes enquestes, el 20 % dels joves estan afectats per un trastorn de salut mental (depressió, ansietat, trastorns d'alimentació, TDAH...).
- Aquesta situació és molt més freqüent del que ens pensem: si portem aquestes dades a la nostra classe, això significa que 4 dels nostres companys patiran o han patit trastorns mentals. Per què molt d'ells no ens ho han dit? Per por de què diran? Per por de la nostra reacció?
- Moltes vegades, l'estigma dels altres cap a les persones que pateixen problemes de salut mental causa més malestar que no pas la mateixa malaltia. Els prejudicis, la discriminació i l'ús ofensiu del llenguatge minva les seves possibilitats de recuperació.
- La millor manera d'ajudar les persones que pateixen un problema de salut mental és parlant-ne.
- És important respectar i entendre els companys que pateixen aquests problemes. Són molt més que una malaltia.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Podem convidar l'alumnat a fer una entrevista a persones afectades per la discriminació en salut mental amb la generació de preguntes que els portin a qüestionar-se els prejudicis establerts.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Podem convidar l'alumnat a fer una campanya de sensibilització sobre la salut mental i així lluitar contra els prejudicis existents.

Seràn els mateixos alumnes els qui decidiran el to de la seva campanya: informativa? Repte? Dona la cara?

PROPOSTA D'AVALUACIÓ COMPETENCIAL

Competència 1. Actuar amb autonomia en la presa de decisions i ser responsable dels propis actes.					
Indicadors cognitius	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge				
Reconeix els seus drets i deures en l'àmbit de la salut mental.					
Identifica les característiques del concepte de salut mental.					
Reconeix factors que sostenen els prejudicis en salut mental.					
Indicadors actitudinals	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge
Argumenta la seva opinió respecte a la salut mental.					
És conscient de les possibilitats d'acció.					
Defensa els drets i reconeix els seus deures.					
Té en compte les conseqüències de les accions (pròpies i les dels altres).					

Competència 2. Assumir actituds ètiques derivades de la Declaració Universal dels Drets Humans.					
Indicadors cognitius	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge				
Identifica situacions en què es vulneren drets de les persones amb problemes de salut mental.					
Indicadors actitudinals	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge
Valora la utilitat de campanyes antiestigma.					
Proposa mesures a l'abast per millorar els drets de les persones amb problemes de salut mental.					
Evita i combat la intolerància i la discriminació.					
Participa activament en les accions per lluitar contra l'estigma.					

Competència 3. Qüestionar-se i usar l'argumentació per superar prejudicis i per consolidar el pensament propi.					
Indicadors cognitius	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge				
Es qüestiona els prejudicis i els costums socials instaurats.					
Identifica prejudicis en una situació argumentativa.					
Indicadors actitudinals	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé Mai	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge
Expressa el seu punt de vista de manera clara, precisa i acurada.					
Manté el seu punt de vista amb arguments sòlids i variats.					
És conscient de la diversitat d'opinions en salut mental.					
Detecta els pressupòsits presents en una argumentació.					
Accepta una refutació justificada dels seus arguments.					
Contrasta les fonts diverses i tria les més fiables.					

Competència 4. Identificar els aspectes ètics de cada situació i donar-hi respostes adients i preferentment innovadores.					
Indicadors cognitius	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge				
Identifica els fonaments dels prejudicis a l'entorn de la salut mental.					
Indicadors actitudinals	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge
Detecta els aspectes no ètics de les situacions d'estigma.					
Aplica criteris morals i d'ètica per justificar la no estigmatització.					
Proposa accions per potenciar l'ètica.					
Intenta ser coherent amb l'ètica i les seves accions.					

Competència 5. Mostrar actituds de respecte actiu envers les altres persones, cultures, opcions i creences.					
Indicadors cognitius	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge				
Coneix les diverses situacions que viuen les persones amb problemes de salut mental.					
Identifica les causes que poden provocar situacions de discriminació en salut mental.					
Indicadors actitudinals	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge
Mostra respecte actiu per les altres persones.					
Destaca i aprecia elements i valors comuns a les diverses entitats.					
Detecta i denuncia discriminacions.					
Defuig d'expressions excloents i discriminatòries.					

Competència 6. Aplicar el diàleg i exercitar totes les habilitats que comporta, especialment per a la solució de conflictes interpersonals i per propiciar la cultura de la pau.					
Indicadors cognitius	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge				
Identifica els principals aspectes de la cultura de la pau.					
Pot distingir i posar exemples de violència directa i estructural.					
Indicadors actitudinals	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge
Expressa de forma assertiva les seves opinions.					
Parafraseja fidelment les intervencions dels altres.					
Fa intervencions pertinents a la qüestió sobre la qual es dialoga.					
Se centra en els problemes i els separa de les persones.					
Evita que s'agreugin els conflictes que l'afecten, i pren mesures per resoldre'ls.					

Competència 9. Analitzar críticament l'entorn des de la perspectiva ètica, individualment i col·lectiva.					
Indicadors cognitius	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge				
En una discussió, utilitza arguments i coneixements apresos en altres matèries.					
Indicadors actitudinals	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge
Es posiciona davant dels problemes en salut mental.					
Duu a terme una anàlisi crítica dels mitjans de comunicació entorn de la salut mental.					

Competència 10. Dur a terme activitats de participació i de col·laboració que promoguin actituds de compromís i democràtiques.					
Indicadors cognitius	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge				
Identifica els criteris de treball en equip i els usa en l'avaluació.					
Elabora propostes realistes de projectes per lluitar contra l'estigma.					
Reconeix la importància de les entitats civils per a la societat actual.					
Indicadors actitudinals	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge
Té una disposició col·laboradora en els treballs en grup.					
Manifesta inquietud per les necessitats individuals i col·lectives.					
S'organitza en equip per aplicar el projecte previst.					
Compleix els compromisos.					



HORA DE TUTORIA

**ACTIVITAT PRÈVIA – QÜESTIONARI
D'AUTOAVALUACIÓ DE L'ALUMNAT**

Hora de tutoria

UNITAT 10 – I ARA, QUÈ?

Hora de tutoria

EL TREBALL CURRICULAR

Dins de la nova ordenació curricular, els resultats de les tasques associades a l'orientació educativa envers l'alumnat es posicionen com a punts fonamentals a tenir en compte a l'hora de dissenyar estratègies didàctiques i pedagògiques per fomentar l'aprenentatge i l'autonomia de l'alumne. És a dir, hem de tenir en compte com és l'alumnat, què sent, què necessita i com el podem acompanyar de la millor manera possible, en el moment que dissenyem les activitats i estratègies pedagògiques.

Per aquesta raó, l'acció tutorial i l'orientació educativa passen de ser tasques exclusives del tutor i per tant, d'estar emmarcades a l'hora de tutoria, a ser una responsabilitat compartida i comuna de tot l'equip docent.

Així doncs, a partir d'ara i en conjunt amb les famílies, tot l'equip docent és responsable en l'assoliment de les competències transversals per part de l'alumnat i s'han de recollir i fer seguiment en totes les actuacions que esdevinguin d'aula, de centre i d'entorn. És per això que convidem a una bona part de l'equip docent a que formi part del projecte i es treballi, conjuntament, en la consecució dels objectius del projecte: sensibilitzar als joves envers la salut mental, a través de la seva normalització i el trencament dels estigmes i prejudicis associats a ella.

Per fer-ho però, creiem imprescindible que l'hora de tutoria es continuï implicant en aquesta tasca orientadora, pel que us presentem diferents opcions de treball per facilitar la seva incorporació.

Així doncs, quina justificació curricular té el treball de les propostes del projecte «What's up! Com vas de salut mental?» dins de l'hora de tutoria?

L'objectiu general d'aquestes unitats didàctiques és...

... apoderar a l'alumnat per trencar estigmes.

I ho aconseguirem amb l'assoliment dels objectius secundaris següents:

- Reconèixer la importància de les nostres opinions, accions i comportament en els altres.
- Potenciar les competències comunicatives des de l'escola activa i respectuosa.
- Analitzar críticament els prejudicis i les idees preestablertes entorn de certs col·lectius.
- Consolidar el pensament propi basat en un discurs racional lliure de prejudicis i estereotips.

Activitat prèvia

Qüestionari d'autoavaluació de l'alumnat

ACTIVITAT Qüestionari d'autoavaluació de l'alumnat

🕒 1 SESSIÓ a l'aula	Amb aquesta breu activitat d'introducció començarem la implementació del projecte. La intenció de passar el qüestionari no és una altra que l'alumnat pugui comparar, un cop finalitzat el projecte, quines idees inicials tenia i què ha après durant tot el treball realitzat. Per això, demanarem a l'alumnat que, <u>aprofitant el final d'una classe de l'hora de tutoria</u>, passi el qüestionari sense donar més explicacions. No serà fins a finalitzar el projecte que els hi tornarem a demanar que passin el test per a que puguin comparar les seves respostes.
Treball individual	
RECURSOS 1 qüestionari d'autoavaluació per a cada alumne	

① Introducció

Plenari 🗨️ 5 min	Llancem a l'aula la següent instrucció: A continuació i per finalitzar la classe, us passaré un qüestionari que heu d'emplenar de manera individual. Aquesta eina només serà per vosaltres i no us demanaré que compartiu les vostres respostes en cap moment, ni amb mi ni amb els vostres companys. És una eina per vosaltres i que treballarem més endavant. Recollim els comentaris de l'aula i esperem a que ho tinguin ben clar.
----------------------------	--

② Qüestionari

Treball individual 🗨️ 15 min	Un cop ben entès, repartim els qüestionaris i els hi deixem temps per a emplenar-lo. Intentem resoldre els dubtes de manera individual així com també intentem mantenir la classe en silenci mentre l'estiguin emplenant. D'aquesta manera, ajudarem a transmetre que és un tema important i que cal pensar bé les respostes. Un cop emplenat, els hi demanarem que guardin el qüestionari i continuarem amb la classe o bé, la finalitzarem.
--	---

Unitat didàctica 10

I ara, què?

UNITAT DIDÀCTICA 10

I ARA, QUÈ?

HORA DE TUTORIA

ACTIVITAT *I ara, què?*

 3 SESSIONS a l'aula	Amb aquesta unitat volem fer un tancament del projecte recollint tot allò que l'alumnat ha treballat i reflexionant sobre el que han après. Per fer-ho, hem de dividir el contingut en dos seccions ben diferents: la primera on treballem al voltant del qüestionari d'autoavaluació i la segona, on promovem la mobilització de l'alumnat per a accions futures i/o cap a la família.
Treball grupal. (4-5 alumnes/grup)	

① Introducció

Plenari  5 min	Llancem a l'aula la instrucció següent: A continuació, us passaré un qüestionari que heu d'emplenar de manera individual. Aquesta eina només serà per a vosaltres i no us demanaré que compartiu les vostres respostes en cap moment, ni amb mi ni amb els vostres companys. És una eina per a vosaltres i que treballarem més endavant. Recollim els comentaris de l'aula i esperem que ho tinguin ben clar. En cas que algun alumne recordi que van passar el qüestionari, se'ls convida a respondre segons el que creguin sense tenir en compte si ja l'havien emplenat o no.
--	--

② Qüestionari

Treball individual  15 min	Un cop ben entès, repartim els qüestionaris i els deixem temps per emplenar-lo. Intentem resoldre els dubtes de manera individual, així com també intentem mantenir la classe en silenci mentre l'estiguin emplenant. D'aquesta manera, ajudem a transmetre que és un tema important i que cal pensar bé les respostes.
--	--

③ Comparem respostes

**Treball en
grup**

30 min

Una vegada emplenat, els demanem que cerquin el qüestionari que havien omplert abans de començar el projecte i comparin les seves respostes, 1 per 1.

Feta una primera ullada, els demanem anar comentant si hi ha hagut canvis a les seves respostes.

Important! No hem de demanar els continguts explícits de les respostes. Ens interessa saber si ells perceben canvis d'un qüestionari a l'altre i a partir d'aquí, promoure l'autoreflexió sobre el procés d'aprenentatge.

Recomanem començar per una reflexió general tipus:

- Veieu diferències a les vostres respostes, del qüestionari que vau emplenar al principi i el que heu emplenat avui? De quin tipus són, aquestes diferències? Com les valoraríeu?
- Creieu que hi ha diferències en la vostra percepció entorn de la salut mental? i entorn de les persones que pateixen alguna malaltia de salut mental?

Tot seguit, podem fer una reflexió concreta per a cada pregunta. Tot i que des del projecte considerem les 9 preguntes molt interessants i imprescindibles, el professorat és lliure de seleccionar aquelles que consideri com a prioritàries o que necessiten una atenció especial.

Recordem que en tot moment...

- S'ha de treballar la salut mental des d'un punt de vista positiu: forma part del nostre jo com a persones i l'hem de cuidar.
- La salut mental no és un estat de tot o res.
- Tots podem patir un problema de salut mental.
- 1 de 4 persones ha patit o patirà un problema de salut mental. Incloent-hi nosaltres mateixos.
- El nostre suport a les persones que pateixen un problema de salut mental és cabdal per a la seva recuperació.
- L'estigma i l'autoestigma dificulten la recuperació quan patim un problema de salut mental.
- Com abans demanem ajuda, millor pronòstic de recuperació tindrem
- I no tinguem por de demanar-la!

④ I ara, què?

Plenari 🗨️
90 min

Una vegada analitzats els resultats dels qüestionaris i l'evolució de les respostes, és el moment de pensar en la resta d'entorn o societat. Per això, llancem la pregunta següent:

Què creieu que opina la societat sobre la salut mental? quina idea té?

Recollim els comentaris de l'aula sense jutjar ni opinar sobre les seves intervencions. Continuem:

Creieu que tenen prejudicis? Creieu que estigmatitzen les persones que tenen algun tipus de problema de salut mental?

Si és així, per què creieu que passa?

Creieu que nosaltres podríem fer alguna cosa per ajudar a disminuir l'estigma entorn de la salut mental? accions que, per exemple...

- ajudin a normalitzar la salut mental?
- ajudin a normalitzar que existeixen els problemes de salut mental?
- fer entendre que no hem de fugir d'aquests problemes sinó enfrontar-nos-hi?

Donem temps a recollir els seus comentaris i, tot seguit, els animem a idear una acció adreçada als seus pares per sensibilitzar-los entorn de la importància de normalitzar la salut mental.

⑤ Preparar el retorn a la comunitat

Plenari 🗨️
10 min

El primer que hem de decidir entre tota l'aula és el tipus d'acció que volem fer amb les nostres famílies.

Objectiu de l'acció: sensibilitzar-los entorn de la importància de la salut mental i ajudar a trencar els estigmes.

Quines poden ser les possibles accions adreçades a les famílies?

- Organitzar unes jornades/exposició entorn de la salut mental amb recerques, infografies, etc. i convidar-los a assistir
- Demanar la participació dels pares i mares per...
 - o explicar a l'aula què en pensen
 - o participar en audiovisuals:
 - Fer un vídeo antiestigma entre pares, mares i alumnat
 - Documental o reportatge
 - Entrevistes
 - Etc.

En tots els casos, creiem fonamental que s'organitzi una jornada per presentar als pares i mares la feina feta i en el cas que així sigui, presentar un producte final (en forma de cartell, vídeo, infografies, gràfiques, etc...)

En cas d'optar per organitzar una jornada entorn a un producte final que encara no existeix, demanarem a l'alumnat que acordin els següents punts:

DEFINICIÓ DE L'ACCIÓ. *Per exemple, preparar una exposició per als nostres pares i mares entorn de la salut mental.*

RECURSOS QUE EN FORMARAN PART. *Per exemple: vídeo amb entrevistes als pares, infografies sobre la incidència de malalties de salut mental, on podem anar si no ens trobem bé, informació sobre l'estigma en salut mental i què podem fer per lluitar-hi en contra, etc. Podem aprofitar material treballat fins ara? (enquestes realitzades a la unitat de matemàtiques, imatges del debat a català, etc.).*

FASES PER PREPARAR L'ACCIÓ. *Per exemple, per a cada producte a crear:*

- Definim el contingut: què volem que surti. Creació d'un guió o pautes, si s'hi escau.
- Qui ho farà?
- Quin material necessitem?
- S'hi podria incloure algun pare o mare que ens ajudés? (ja sigui a crear el contingut o com a participant)?
- Temps necessari d'execució/producció.

DATA DE PRESENTACIÓ DEL PRODUCTE FINAL A LES FAMÍLIES.

COM FAREM LA CONVOCATÒRIA A LES FAMÍLIES?

CRONOGRAMA GENERAL

MATERIAL PER AL PROFESSORAT

QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ

Les respostes a aquest qüestionari són personals i confidencials. En cap cas us direm que les compartiu amb els altres companys o amb el professorat. Per això, us demanem sinceritat a l'hora de contestar, amb nosaltres i amb vosaltres mateixos, ja que l'objectiu és que tingueu ben clar de quin punt partiu respecte al concepte de salut mental: tenim clar què és la salut mental?

Endavant amb el qüestionari!

- 1. Què és per a tu la salut mental?**
- 2. Quins qualificatius assignaries al concepte de salut mental?**
- 3. Creus que la salut mental sempre és una cosa negativa?**
- 4. Què creus que és un problema de salut mental?**

5. **Quines creus que són les causes dels problemes de salut mental?**

6. **Coneixes algú que hagi patit algun tipus de problema de salut mental?**

7. **Has tingut alguna vegada algun tipus de problema de salut mental?**

8. **Creus que alguna vegada a la vida pots arribar a tenir algun problema de salut mental?**

9. **Si es donés aquesta situació, com t'agradaria que reaccionés el teu entorn (família, amics, companys...)?**

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Segons les últimes enquestes, el 20 % dels joves estan afectats per un trastorn de salut mental (depressió, ansietat, trastorns d'alimentació, TDAH...).
- Aquesta situació és molt més freqüent del que ens pensem: si portem aquestes dades a la nostra classe, això significa que 4 dels nostres companys patiran o han patit trastorns mentals. Per què molt d'ells no ens ho han dit? Per por de què diran? Per por de la nostra reacció?
- Moltes vegades, l'estigma dels altres cap a les persones que pateixen problemes de salut mental causa més malestar que no pas la mateixa malaltia. Els prejudicis, la discriminació i l'ús ofensiu del llenguatge minva les seves possibilitats de recuperació.
- La millor manera d'ajudar les persones que pateixen un problema de salut mental és parlant-ne.
- És important respectar i entendre els companys que pateixen aquests problemes. Són molt més que una malaltia.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Com proposàvem a la unitat, podem convidar l'alumnat a organitzar una jornada al centre sobre salut mental, adreçada a pares i mares. Però també podem anar més enllà i proposar que facin una acció adreçada al barri, a la comunitat, afavorint que es parli de salut mental i que no s'estigmatitzi.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Dins de la definició de la seva acció de retorn a la comunitat, ells mateixos haurien de definir el to de la seva campanya: informativa? Repte? Apoderament?

A més, els convidarem a informar-se encara més sobre la salut mental ja que els pot ajudar a enriquir més la seva proposta d'acció.

PROPOSTA D'AVALUACIÓ COMPETENCIAL

Full de seguiment

Competència personal i social					
Indicadors cognitius	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge				
Identifico situacions en què hi ha situacions d'estigma entorn de la salut mental.					
Soc conscient de la incidència de l'estigma a la vida de les persones.					
Indicadors actitudinals	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions per a l'avanç de l'aprenentatge
Valoro la utilitat de campanyes antiestigma.					
Proposo activitats reals i efectives per transmetre als pares la lluita contra l'estigma.					
Entenc la importància d'incloure les famílies en aquest procés de sensibilització entorn de l'estigma en salut mental.					
Crec que amb el treball del <i>What's up!</i> puc identificar millor les situacions d'estigma.					
Crec que amb el treball del <i>What's up!</i> he trencat molts estigmes que tenia entorn de la salut mental.					
Crec que amb el treball del <i>What's up!</i> he pogut créixer com a persona.					
Crec que amb el treball del <i>What's up!</i> em serà més fàcil ajudar i entendre algú que està passant per un problema de salut mental.					
Crec que amb el treball del <i>What's up!</i> em serà més fàcil demanar ajuda en cas de necessitar-ne.					