

HEALTHY HABITS: Una proposta per a treballar hàbits d'higiene, alimentació, afectivitat i drogues a l'ESO en anglès i/o català

Autora: Montserrat ARGILÉS i CISCART

Modalitat de la llicència: B2

Any 2007-2008

## ÍNDEX

1. Títol .....	pàgina 1
2. Índex .....	pàgina 2
3 Agraïments .....	pàgina 3
4. Introducció	
4.1 Introducció .....	pàgina 5
4.2 Contextualització .....	pàgina 7
5. Planificació Didàctica	
5.1 Objectius.....	pàgina 8
5.2 Continguts .....	pàgina 9
5.3 Metodologia.....	pàgina 14
5.4 Recursos .....	pàgina 20
5.5 Criteris i instruments d'Avaluació...	pàgina 21
5.6 Atenció a la diversitat i NEE.....	pàgina 23
6. Conclusions .....	pàgina 24
7. Bibliografia	
7.1 Bibliografia Comentada .....	pàgina 25

## AGRAÏMENTS

Quan faig balanç d'aquests sis mesos dedicats a fer el treball de la meva llicència, veig com ha estat d'important el fet de compartir amb la gent que m'envolta unes inquietuds, una feina docent, unes ganes de superar inconvenients i incomoditats. És per això que vull agrair de forma global a tots aquells que, volent o no, han estat coprotagonistes del treball.

En primer lloc, si vull ser una mica equànime, he de reconèixer que aquest treball no hauria estat possible sense la persona que l'ha tutorat: Rosa M. Pérez Calvo, que n'ha dut el seguiment des de l'inici al final i ha projectat raigs de llum allà on jo no m'hi veia. Amb la Rosa he compartit interessos en la docència i temàtiques de prevenció en l'educació per a la Salut des d'un llarg període de temps i amb qui m'uneix una forta admiració per la seva capacitat de treball, la seva claredat d'idees i la seva gran organització per a arribar a ser tan polivalent.

A Susana Amorós li he d'agrair el seu suport a l'hora de fer possible la pàgina web, gràcies al seu tarannà, la seva claredat, paciència, dedicació i temps ha aconseguit que allò que era un patiment per a mi, hagi estat un plaer i una satisfacció.

He tingut la sort de comptar amb la predisposició de molts amics, però també grans professionals, entre els que vull destacar a Ignasi Roda Fàbregas, que ha estat un bon ajut a l'hora de materialitzar les dues obres de teatre, gràcies a la seva experiència com a escriptor, actor i director de teatre. També m'ha ajudat i comentat aspectes lingüístics l'amic Joan Torres Naldà, qui en algun moment de cansament i desànim, m'ha sabut donar un cop de mà.

D'altra banda, ha estat interessant l'ajut del noi Dídac Jiménez Sentís qui m'ha mostrat allò que ell sabia dels programes informàtics que havia d'utilitzar i m'eren desconeguts.

A Miquel Navàs i Ignasi Roda la seva saviesa lectora, i visió especial a l'hora d'aportar suggeriments d'un valor inestimable, perquè he vist que s'han apassionat amb allò que els mostrava.

Tot això sense deixar de banda l'ajut inestimable que ha representat el suport de la meva família amb el seu interès i comprensió en la tasca que duia entre mans, però també amb col·laboracions informàtiques i temàtiques, ja que l'un ha estat al meu

costat, ha escoltat i ha llegit cada cop que li consultava algun aspecte concret, oferint el seu suport didàctic, la infermera amb visions i aportacions sanitàries molt pertinents, l'estudiant de publicitat amb la seva creativitat, proximitat malgrat la distància i el càlid abric humà, També ha estat un bon suport, la meva germana amb el seu interès en el seguiment de la meva feina.

I finalment voldria agrair a una llarga llista de gent que, amb els seus comentaris, han estat un estímul per a seguir amb el treball, com també a Anna Rodet, qui s'ha responsabilitzat de la nostra orientació i ha estat present en tot moment per tots els dubtes i problemes que podien anar sorgint.

## INTRODUCCIÓ

M'agradaria començar aquesta planificació didàctica considerant quina ha estat la finalitat bàsica que ha motivat aquest treball i material creat. Crec que és precís donar a conèixer quin és el sentit d'aquesta feina i, per això, el definiria com un tipus de treball destinat a ajudar a la persona a fer-se com a tal.

Davant una temàtica com la tractada, *Hàbits Saludables*, que contextua gran quantitat de ítems, sempre treballats des d'una matèria curricular determinada i, per tant per cobrir uns currículums que varien segons la perspectiva en que es materialitzen, en aquest projecte s'intenta que siguin un eix transversal, una matèria bàsica, lligada a un estil de vida que pot ajudar a l'alumne i alumna a saber cuidar-se de si mateix o mateixa, saber decidir quines actituds poden afavorir la seva salut, conèixer amb quins problemes haurà de lluitar d'ara en endavant i forçar-lo a valorar i plantejar quines són les sortides més saludables en cada moment.

És per això que vaig plantejar-me, com a punt de partida, com arribar als nois i noies a qui va dirigit. Calia donar informació sistemàtica i clara, però, per una banda, volia fugir d'una informació reiterativa, i tampoc llunyana, sinó propera a uns éssers que s'inicien en el camí de la vida autònoma.

Vaig resoldre basar la meva intencionalitat didàctica a partir de preguntes amb vàries possibles respostes que fessin pensar quina era la més adient, correcta i, bàsiques d'un comportament més sà. D'aquesta manera, a més a més, podria qüestionar mites que es poden donar com a vàlids, però que cal posar en dubte i fer pensar que hi ha sentències que han sentit moltes vegades, que sovint han interioritzat com a lleis, però que no són totalment certes.

Si volguéssim definir quina seria la meva finalitat primordial, diria: El desenvolupament de les capacitats necessàries per a que els/les alumnes es puguin manifestar en un futur com a ciutadans i ciutadanes de criteris sans, amb un judici propi, a partir del coneixement i que els permeti tenir una actitud lliure, però amb valors fonamentats en la salut i l'ètica.

Possiblement desconec l'abast dels materials educatius de què disposem, però, personalment he trobat un buit temàtic de cara als nois i noies d'aquesta edat, que sovint s'omple des d'informacions poc contrastades. Crec que hi ha una necessitat formativa en aquest camp i que, sovint es deixa com temes que mai toca parlar-ne a fons i es crea una necessitat cada vegada més profunda degut sobretot a la multiplicació creixent d'estímuls, nous conceptes i nous plantejaments lligats a la realitat canviant del moment; tals com: L'ecologia i un correcte comportament davant de l'aigua, els reciclatges, la cura del medi, d'altra banda les hores de son, les hores de permanència davant d'una pantalla, les noves tecnologies i la seva relació d'aïllament, la

facilitat d'aconseguir substàncies perjudicials per a la salut, el fet de donar o no prou valor a les coses que es tenen; també la precocitat en tenir relacions sexuals; tot sense oblidar els hàbits alimentaris, el creixent costum de fer dietes no subjectes a control mèdic, l'automedicació, i un llarg etc.

Reconec que l'objectiu és formidable, sobretot en el sentit de molt ampli, però la meva confiança llisca pel camí de la possibilitat que alguns dels preadolescents parlin d'aquests temes i aprenguin a defensar un criteri prou saludable com a entrenament a fets de la vida amb un joc de preguntes i respostes i les Activitats complementàries que poden plantejar una sèrie de valors.

## CONTEXTUALITZACIÓ

Segurament no diré res de nou quan parlem d'un material humà amb unes característiques socials, històriques, geogràfiques i econòmiques úniques i especials en la nostra societat d'ara.

És una generació que ha nascut en una societat del benestar, en temps de democràcia, amb més possibilitats de viatjar i més interculturalitat que mai, convivint amb diferents religions, ètnies, tradicions, costums,... de iguals a iguals i on les noves tecnologies faciliten la comunicació constant i ràpida entre diferents països i donen a conèixer tot allò que es vulgui saber en un temps, anteriorment impensable.

Tot aquest còmput de fets defineixen un marc educatiu molt diferent a qualsevol dels coneguts fins ara. Els interessos dels alumnes s'han diversificat, però és just fer notar que la seva postura davant de l'idioma o llengua estrangera, malgrat els pugui plantejar una certa dificultat, també és cert que se'ls fa més patent la necessitat del seu ús no només com a matèria curricular, sinó com a eina vehicular en l'ús de les noves tecnologies, en el tracte amb gent nouvinguda o en el seguiment dels seus cantants preferits, en la possibilitat de contactar amb gent d'altres països, entre vàries de les circumstàncies provables.

Considero que hi ha, per part dels docents, una necessitat de no donar per fet conceptes d'interès relatiu a la salut personal, de l'entorn, emotiva i social, si més no, pot ser una excel·lent temàtica per a recordar temes de sempre i per a plantejar-se situacions noves amb aspectes propis del moment psicològic del noi o noia de dotze, tretze o catorze anys.

És, per això que he fet un joc tipus trivial i una sèrie d'activitats que poden ajudar al treball de cada un dels blocs per separat, si es vol, o conjuntament, tant en llengua anglesa com en català.

## Planificació didàctica

### OBJECTIUS

Per tal de deixar constància de què volem, quina pot ser la voluntat del treball cal deixar definits uns objectius què clarifiquin, en allò que sigui possible, la finalitat pedagògica de la feina que acompanyem. Considero que és bo per a ajudar a la comprensió i fonament del treball, al mateix temps que intentem garantir una coherència en *Healthy Habits*. Així, doncs, Alguns dels objectius serien:

#### a) De cara al professorat:

1. Facilitar una eina per a motivar a l'alumn@ a interpretar i opinar sobre una temàtica propera, relativa a la seva pròpia salut, entenent com a salut la definició donada pel Pla de Salut de Catalunya 1991: L'assoliment del més elevat nivell de benestar físic, mental i social i de capacitat de funcionament que permetin els factors socials i ambientals on viu immersit l'individu i la col·lectivitat
2. Aprofitar l'espai de l'estudi de la llengua estrangera com a una eina útil per a fonamentar opinions crítiques i personals de l'alumn@ davant realitats de la societat que l'envolta.

#### b) De cara a l'alumnat:

1. Plantejar-se a priori possibles situacions de la vida, per tal de fer una valoració d'autocomportament i adequació d'aquest segons una reflexió conjunta per valorar com convindria actuar essent, en aquest moment, no el protagonista real, sinó hipotètic, fet que facilita la capacitat de reacció.
  - 1.1. Aconseguir posar en marxa destreses d'habilitats socials per a fer forts els criteris saludables personals dels alumnes
  - 1.2. Prioritzar la reflexió i pensament crític del noi i de la noia i ser capaç d'aplicar, si es dona la situació real, el model d'allò que prèviament ja s'ha plantejat com a fet hipotètic.
2. Donar un vocabulari en llengua estrangera (anglès-català) precís i propi relatiu a la diversitat temàtica tractada dins d'hàbits saludables com l'ecologia, el reciclatge, el soroll, el descans, l'estrès, els bons aliments, ... amb el desenvolupament de les preguntes i respostes ja redactades.
  - 2.1. Comprendre missatges amb preguntes i respostes donades que van més



enllà, ja que van orientades a uns criteris i un estil de vida saludable.

2.2. Interpretar els missatges correctes i incorrectes i produir una resposta amb propietat.

3. Tractar la informació i resoldre problemes.

3.1. Seleccionar la informació vàlida.

3.2. Elaborar estratègies d'identificació de la resposta real, autèntica i saludable

4. Analitzar les creences, actituds i valors tradicionals.

4.1. Conèixer i valorar què hi ha de correcte i incorrecte amb les creences populars.

4.2. Contrastar allò que s'ha sentit a dir amb el sentiment de l'alumn@, encaminant-l@ a respostes més saludables.

5. Conèixer i comprendre aspectes bàsics del funcionament del propi cos física i psicològicament, en una edat de canvi.

5.1. Formar-se una imatge ajustada a la seva persona.

5.2. Sociabilitzar-se, empatitzant i entenent el procés mental dels altres: amics, adults, societat, món.

5.3 Anar camí de la búsqueda de la veritat en els fets socials que se li proposen.

## CONTINGUTS

El material que es presenta intentarà que s'acompleixin els objectius abans redactats, pensant que estem treballant amb alumnes en edat de canvi i en un moment d'inici de la seva vida autònoma en un món on no tot és perfecte i on els adults temem que donin passos equivocats, però sovint no els hi deixem prou constància, per la qual cosa, confesso la intencionalitat de fer sentir als/les adolescents que no estan sols, sinó que hi ha uns pares i professors preocupats en ajudar-los i ajudar-les i que sovint és més convenient prendre's un temps davant d'una resposta complicada que una equivocació ràpida de la que se'n poden penedir llargament.

### A qui va dirigit:

Aquest material va destinat a:

- Professorat d'anglès que vol treballar estils de vida i hàbits saludables en la seva aula com a projecte dins de la seva programació
- Professorat d'anglès que ho treballa com a Crèdit Optatiu
- Professorat de Ciències o Tutors que vulguin encabir dins de la seva programació un apartat relatiu a salut en llengua anglesa
- Professorat de Ciències Naturals, Ciències Socials, Llengua Catalana, Tutors, ... que vulgui complementar el seu currículum amb un tema d'hàbits saludables en llengua catalana
- Professorat amb nois i noies d'adaptació Curricular ja sigui per a nous i noves a l'aula d'acollida o bé per a nois i noies amb dificultats a seguir un currículum establert i optin pel treball en projectes

### Què inclou:

Tot el material està distribuït en quatre blocs temàtics global que es subdivideixen en cinc temàtiques amb les quals es treballa, segons esquema:

- Bloc A: Higiene
  - a.1 Neteja personal
  - a.2 Hores de descans/ hores TV, ordinador,...
  - a.3 Sentits: llum, soroll,...
  - a.4 Estrès/ relaxació
  - a.5 L'entorn, ecologia
- Bloc B: Alimentació
  - b.1 Àpats
  - b.2 Dieta correcta
  - b.3 Gastronomia cultural
  - b.4 Sedentarisme/ Activitat
  - b.5 Trastorns
- Bloc C: Sexualitat
  - c.1 Amistat

- c.2 Amor
- c.3 Afectivitat
- c.4 Sexualitat
- c.5 Possibles problemes

- Bloc D: Drogues

- d.1 Conceptes
- d.2 Conseqüències físiques i psicològiques
- d.3 Creences
- d.4 Actituds. Com organitzar el temps de lleure
- d.5 Resistència a la pressió de grup

- Valorar prèviament:

De tot l'esquema s'ha confeccionat un llistat de 20 preguntes amb la possibilitat d'escollir entre quatre respostes possibles, una de cada apartat mentat. Aquest qüestionari dóna peu, a dues activitats primeres de caire global, per a valorar els coneixements previs, l'entorn social i interessos de l'alumnat determinat i les seves necessitats cognitives. Es tracta dels documents anomenats:

- a. Previous Assessment/ Avaluació Inicial
- b. Domino

Aquesta segona, té com a finalitat reforçar, lúdicament, idees bàsiques d'allò que es treballarà amb la resta d'activitats. Es presenta amb format pdf per a ser retallat, enganxat amb el seu revers i plastificat. Al final del document hi ha cada pregunta amb la resposta convenient, per a Solucionari del professor. També per a aconseguir que sigui una activitat fàcil, s'hi afegeix tres fitxes dobles que poden tenir l'ús de comodins.

- Gruix del material:

Cal dir que s'ha elaborat un conjunt de cent a cent vint preguntes amb respostes que van des de les més senzilles (Veritat/Fals) fins a cinc possibles respostes, de cada un dels Blocs Temàtics, separatament. Així es crea la possibilitat de treballar únicament el bloc temàtic que es consideri convenient, donat que el treball complet demana una temporització força gran, per contra, si es treballa, parcialment, és suficient dedicar-hi entre dos mesos i un trimestre.

Aquests qüestionaris han donat peu a un joc-web, que es presenta únicament en anglès, i s'hi accedeix clissant a "Play the game", d'on s'obren les quatre possibilitats:

Hygiene, Nutrition, Love, Drugs. Quan accedeixen a un d'aquests apartats se'ls obria una pantalla amb la pregunta nº 1 que caldrà encertar i després de felicitar-lo per l'opció escollida el permetrà seguir endavant, apretant la paraula "next". Aquesta opció dóna la possibilitat de endinsar-se individualment en la matèria que s'ha optat.

D'altra banda, i ja en les dues llengües, el joc de preguntes i respostes es materialitza en quatre diferents documents format pdf amb un color de fons que, en tot moment, identifica el bloc temàtic determinat i que pot imprimir-se, retallar i plastificar, quedant un plec de més de cent targetes. Al final del document, es presenta el solucionari per ajudar, en cas de plantejar-se qualsevol dubte.

Amb els quatre grups de targetes que s'obtenen des de l'esquerra de la pàgina web amb l'entrada a "Dragon game" o bé "Joc del drac" es podrà aconseguir, juntament amb el drac-mandala encargolat en espiral, que fa de tauler per a un joc de grup on s'alternen els colors en demanda d'una resposta correcta del grup de targetes d'aquell color, per a seguir avançant i aconseguir capturar el drac quan s'arriba al seu cap. Tot seguit s'especifiquen les normes que regeixen aquest joc:

### DRAGON GAME

CONTINGUT: Consta del Tauler-Mandala en forma de drac encargolat amb 46 caselles pintades de quatre colors que s'imprimeix i les targetes de cada tema identificades pel seu color acompanyat d'un full de solucions. S'adjunta també la mandala-drac per a poder-la imprimir i pintar al gust de cadascú.

BLAU - higiene

BLUE - Hygiene

VERD - Alimentació

GREEN - Nutrition

VERMELL - Afectivo- Sexual

RED - Love

GROC - Drogues

YELLOW - Drugs

Necessitem un dau/dice i fitxes/counters de diferents colors

La finalitat del joc és anar avançant fins a arribar al cap del drac (casella sense numerar que equivaldria a la casella 47) contestant les preguntes que hi ha a les targetes. Així es posarà a prova la comprensió de preguntes i respostes i què s'ha après d'hàbits saludables. Es pot jugar individualment fins a sis jugadors o bé per equips, de dos a quatre equips.

COM S'HI JUGA: Per iniciar el joc els jugadors col·loquen les fitxes a la cua, abans de la primera casella. El primer jugador tira el dau i compta tantes caselles com marca el dau. Segons el color on cau serà la pregunta que haurà de respondre. Exemple: si la

casella on cau és blava l'equip contrari agafa una targeta de color blau i llegirà la pregunta i les seves opcions, en aquest cas serà del tema d'higiene.

Si el que juga identifica correctament la resposta segueix jugant. En cas d'equivocar-se passa el torn al següent jugador o equip.

Posem problemes per donar més al·licient així si cau a les caselles on toca la pota del drac (10-11-12-13-14) Cal respondre tres preguntes consecutives per avançar. Si algú cau a la casella 42 ocupada per la pota del drac, cal retornar a la casella nº12

Donem facilitats donant un comodí a cada jugador per a que s'asseguri l'avançar en un moment determinat. Escull ell mateix quan fer-lo servir, però una vegada utilitzat el comodí ja s'ha gastat, tant si li ha estat útil com si no

Per acabar el joc cal que un jugador arribi a la casella més enllà de la última que ve marcada amb el 46. El cap és la casella final i si s'hi arriba és que s'ha conquerit el drac, per tant el jugador s'ha convertit en un cavaller guanyador.

Temps: Segons el reglament no hi ha un temps per cada resposta, però quan hi ha un domini de les respostes, és un element més que es pot afegir per donar més interès al joc.

D'altra banda, cada bloc temàtic, independentment, té definides i materialitzades unes activitats complementàries per a aprofundir en cada un dels temes a treballar, prioritàriament amb tècniques de grup adients a l'edat destinada.

#### Índex d'activitats complementàries per temes en anglès:

- ❖ HYGIENE: Text "Three cities"; Theatre "Save our park"; Project
- ❖ NUTRITION: Do a cooking class with "Recipe ingredients"; Prepare a party; Theatre "I love pepper"
- ❖ AFFECTIVE-SEXUAL: Survey "Solitaire or Sociable"; Dilemmas; Film "My best friend's wedding" i el suggeriment de: Work a love song;
- ❖ DRUGS: Project "Build an advertisement"; Debate "Smoker Freedom or Freedom to breath"; Role play "An unusual party"

#### Índex d'activitats complementàries per temes en català:

- ❖ HIGIENE: Text "Les tres ciutats"; Teatre "Salvem el nostre parc"; Projecte
- ❖ NUTRICIÓ: Fer una classe de cuina amb "Receptes "; Prepara una festa; Teatre "M'agrada el pebrot"

- ❖ AFECTIVO-SEXUAL: Enquesta "Solitari or Sociable"; Dilemes; El treball a partir d'una pel·lícula: "La boda del meu millor amic" i el suggeriment de: Treballa una cançó d'amor;
- ❖ DROGUES: Projecte "Confecciona un anunci"; Debat "Llibertat el fumador o respirar sense fum" ; Un joc de rol "Una festa inusual"

➤ Com a activitat conclouent:

Crec necessari no perdre de vista que per a haver un treball d'hàbits Saludables cal anar cap al compromís personal i del grup. És per això que no estaria tancat un tema relatiu a un estil de vida sense la última activitat que demana que es redacti i es tingui present quines són les conclusions que defineixen la nostra actitud.

- ❖ Resolutions: "How could be a life with Healthy habits?"
- ❖ Conclusions: "Com hauria de ser una vida amb Hàbits Saludables?"

Treball de reflexió que demana unes conclusions a l'adolescent per a ser conscient de quin ha d'esser el seu estil de vida saludable, un cop haver treballat els hàbits saludables, a mode de compromís personal.

## METODOLOGIA

Com utilitzar-ho:

És un material dedicat a la reflexió personal de l'alumn@, a partir de l'aplicació de tècniques de grup que cal que dirigeixi el professor, al qual se li dóna les explicacions oportunes en l'apartat anomenat "guide"/"guia" i que, segons el bloc temàtic al que s'opta són les següents:

### 1. Higiene:

1.1 "Les tres ciutats": aquesta activitat va acompanyada de:

- a. Un text.- Lectura com a punt de partida de l'activitat.
- b. Una fitxa de comprensió.- Amb unes preguntes dirigides a la comprensió i definició dels apartats importants del text.

- c. Una fitxa P-N-I.- On cada grup ha de deliberar i omplir els apartats de la fitxa que identifica raons positives (P) de viure en aquesta ciutat, negatives (N) i importants (I) és a dir fets que cal considerar sense ser ni positius ni negatius.
- d. Una fitxa d'observació.- Per al professor o professora on considerar aspectes significatius a avaluar.

L'activitat té com a objectiu buscar raons per tenir cura de l'entorn d'on es viu.

Metodologia: Caldrà fer tres grups i cada grup ha d'imaginar que és ciutadà d'una de les tres ciutats: Grup 1 ciutadans de Dalt, Grup 2 ciutadans de Mig i Grup 3 ciutadans de Baix. Cada grup ha d'omplir la fitxa P-N-I. Cal no decantar-se per cap opció, per la qual cosa cada grup ha de donar igual nombre de raons P, N i I. Poden ser tres raons de cada, per tant 9 raons definides. Quan ja s'han trobat les raons es fa una posta en comú on presentar oralment tots els motius de viure en cada ciutat i així fer un anàlisi del per què de les coses i fer entendre que sovint: "Res és totalment blanc, ni totalment negre".

1.2 Teatre: "Salvem el nostre parc" Aquesta activitat vé acompanyada del guió de l'esqueix. La presentació dels personatges i la descripció de l'escenari.

L'objectiu és fer sentir pròpia una postura saludable quan a salvar un parc del barri que uns amics pensen que està en perill, d'una manera lúdica.

Metodologia: Cal imprimir el guió de l'esquetx, preparar-lo a classe i fer totes les tasques que suposa la representació d'una obra de teatre: Llegir degudament el text teatral. Comprendre el text i les acotacions. Repartir papers. Assajar. Aprendre's el paper. Confeccionar els decorats. Pensar el vestuari. Buscar les músiques, si cal. Preparar la il·luminació i els efectes de so. La finalitat és que sigui representat davant un públic. És possible aprofitar l'activitat per una festa escolar o de final de trimestre o de crèdit.

1.3. Projecte: En aquesta activitat cal precisar d'ordinadors i/o material imprès per a dur a terme la tasca.

L'objectiu de l'activitat és interessar als alumn@s per aquests o d'altres temes relatius a higiene i/o ecologia com:

- a) Canvi climàtic
- b) Llops: animal en perill d'extinció / altra criatura vivent
- c) L'aigua és important
- d) Ho he de tenir tot? (Consumisme )

Metodologia: Proposar un tema d'interès social, per a què, amb el seu estudi i

aprofundiment, els joves es consciencien d'una realitat social preocupant, ponderin quines són les causes i defensin una postura correcta davant de la resta de companys i companyes.

Tasca a fer en grup:

- ❖ Fer els grups i distribuir-se la feina per a buscar informació
- ❖ Fer un pòster o mural amb els trets més importants del treball
- ❖ Ús de l'ordinador: preparar un power point (10-20 diapositives)
- ❖ Exposar el treball a la resta del grup-classe

## 2. Alimentació:

2.1 Receptes: "Fes una classe de cuina": L'objectiu és que veguin la utilitat del tema en l'aplicació festiva de les receptes que es proposen amb la finalitat de compartir-les en un àpat-festa. Es dona unes receptes en anglès i en català amb el suport de dibuixos per a saber fer de cuiners. Algunes receptes estan en l'obra de teatre, altres són de tradició anglesa i catalana i de fàcil elaboració.

Metodologia: Cal fer grups. Escollir la recepta, buscar els ingredients que necessitin i fer-ho seguint els procediments que s'expliquen. Podem optar per a que es faci a casa i exposin com ha anat l'experiència o bé, si hi ha possibilitat, buscar un lloc al Centre on dur-ho a terme. Quant al vocabulari, seria bo reforçar-lo a l'aula o bé es pot donar l'opció de la interpretació dels dibuixos i l'ajut del diccionari.

2.2 Prepara una festa: L'objectiu és compartir la seva recepta amb els companys. I, també, que es responsabilitzin d'una activitat que pot ser agradable per a ells/elles. Una festa pot esdevindre un treball de grup molt ben cohesionat, on tothom té una tasca a fer i totes les feines són necessàries per a l'èxit complet de l'activitat.

Metodologia: Cal distribuir-se la feina per a fer una festa, per tant és necessari: Pensar què es precisa i fer-se responsable de que tot rutlli: Com preparar el lloc (banderetes, música, material d'adornar les taules, ...) Tenir previst la neteja final i ordre per deixar correctament el lloc que s'ha fet anar, Tenir previst quin material necessitem ( tovallons, plats, vasos, ...) i també quins aliments cal que comprem per completar l'àpat (begudes, snacks, ...)



Valoració de la festa: El/La professor-a ha de moderar l'activitat post-festa. Gràcies a l'observació i la valoració conjunta de com rutlla la festa, fàcilment es pot veure si els seus protagonistes han treballat bé o hi ha hagut problemes que s'han d'anotar i buscar solucions i així superar els inconvenients.

2.3 Teatre: "M'agrada el pebrot": Aquesta activitat vé acompanyada del guió de l'esqueix. La presentació dels personatges i la descripció de l'escenari.

L'objectiu és fer sentir, d'una manera lúdica, la necessitat de menjar de tot, evitar ser tiquis-miquis, valorant la feina que hi ha darrera de cuinar per a ells mateixos i per als altres.

Metodologia: De la mateixa manera que en l'altra obra de teatre, Cal imprimir el guió de l'esquetx, preparar-lo a classe i fer totes les tasques que suposa la representació d'una obra de teatre: Llegir degudament el text teatral. Comprendre el text i les acotacions. Repartir papers. Assajar. Aprendre's el paper. Confeccionar els decorats. Pensar el vestuari. Buscar les músiques, si cal. Preparar la il·luminació i els efectes de so. La finalitat és que sigui representat davant un públic.

És possible aprofitar l'activitat per una festa escolar o de final de trimestre o de crèdit.

### 3. Afectivo-Sexual:

3.1 Enquesta "Solitari o Sociable": Aquesta activitat ve acompanyada d'un document en pdf es pot imprimir per a contestar de manera individual i ells mateixos valorar quina és la seva actitud en relació als altres.

L'objectiu és que valorin de manera individual si el seu estil de vida en relació a si la importància que donen als amics és prou saludable. Tenen una enquesta amb quinze preguntes i respostes que poden puntuar i resoldre dins de quin grup es troben, llegint la valoració que els surt segons la puntuació que han aconseguit.

Metodologia: És interessant que el professor es faci una còpia per a llegir i veure com es valora l'enquesta. Tenint com a punt valorable saludablement ni el ser individualista, ni tampoc qui es regeix per les lleis dels amics quedant subdelegat el criteri propi.

Cal passar l'enquesta i comentar les autovaloracions per a treure unes conclusions comuns.

3.2. Dilemes: Són situacions en què s'ha de triar entre dues opcions. Es plantegen per a grups de tres o quatre alumnes.

La finalitat de que es posicionin, empatitzin amb un personatge, en parlin, consensuin i li donin consell de quina ha de ser la manera d'actuar.

S'intenta que els dilemes siguin molt propers als que ells viuen com a problemes propis de l'edat i el fet de pensar-hi, des d'un punt de vista distant afectivament, els fa forts i els prepara prenent com a model d'actuació, per quan es troben en dificultats similars.

Metodologia: El/La professor-a planteja una situació amb dilema a cada un dels grups. Es més enriquidor treballar el mateix dilema tots els grups. Es llegeix el text i es fa veure a cada grup quines podrien ser les seves actuacions a "Tu que faries...?" Cal empatitzar amb qui viu el problema i preveure les conseqüències que comporta una actuació determinada. Es dóna un temps de 10 a 15 minuts en que han de definir, de manera escrita, la seva postura: què farien i justificar el perquè. Un cop passat aquest temps, es farà una posta en comú, on cada grup exposarà i defensarà la seva opció. El temps que s'atorgarà, dependrà del nombre de grups i de la riquesa oral que manifestin, però ha d'haver un mínim de dos minuts per grup i un temps per a deixar constància de les opcions que es creuen més interessants.

A la pissarra s'escriurà, a mode de conclusió, allò que l'activitat planteja entre tots i cada grup ho ha d'afegir al seu full.

3.3. Cançó d'amor: En anglès les cançons d'amor són un material immens que ens serveix per a parlar dels missatges que els cantants ens donen. En català la cançó aniria bé que fos una cançó d'un autor o grup català. El treball estarà basat en escoltar-la, entendre-la -es pot preparar una fitxa de comprensió- Fer una fitxa on la lletra està incompleta i cap omplir-la escoltant. Aprofundir en la comprensió del vocabulari i frases fetes i aprendre-la per a cantar-la a classe. El meu suggeriment és que els alumnes ens ajudin a la selecció segons els seus gustos.

3.4. Pel·lícula "My best friend's Wedding"/"La boda del meu millor amic": L'activitat tracta d'aprofitar material que hi ha al mercat i que ens és útil per al tema d'afectivitat que estem treballant. No és més important aquest títol o un altre, simplement és un exemple. Mirar la pel·lícula en anglès/català i valorar la seva pròpia comprensió.

Aquesta activitat va acompanyada d'una fitxa exemple i una fitxa model per al

treball de les següents pel·lícules. Hi ha també una activitat que consisteix en la descripció de l'argument, però amb alguns errors que han d'identificar. Es demana també, la seva opinió personal i se'ls guia, en anglès, per a que tinguin un model de redacció, donada la dificultat que, sovint, manifesten per a expressar-se.

Metodologia: Cal demanar aquesta pel·lícula a un vídeo club, o tenir-la gravada. Fer una fitxa per a valorar la seva comprensió. Valorar si és real o molt imaginativa, reflexionar en si a la vida real es trobaran fets com a la pel·lícula o no. Com també omplir aquestes fitxes que s'acompanyen i que no volen més que donar peu a d'altres per a l'aprofitament d'una pel·lícula.

#### 4. Drogues:

- 4.1. Reunir frases que hi ha a les capsas de cigarretes. Escriure-les, comentar-les i Pensar-ne una de nova. Confeccionar un anunci sobre una activitat saludable alternativa a l'ús de les drogues: Preparar-la, fer un guió i enregistrar-la amb càmera de vídeo. Temes suggerits: Un partit de futbol, un concurs de ball, Anar a un parc ("La Mitjana"), Estudiar quins ocells o plantes hi ha al parc, algunes idees com passar-s'ho bé al carrer, ... L'objectiu d'aquesta activitat és buscar una manera saludable de passar-ho bé
- 4.2. Debat: "Llibertat del fumador o Llibertat de respirar sense fum" Cal tenir un grup que es posicioni com a defensor del fumador, un altre com a defensor de qui vol viure sense fum, Pot haver moderadors. Cada grup ha d'omplir la fitxa P-N-I que identifica raons positives (P) de viure amb fum o sense fum, negatives (N) i importants (I) és a dir fets que cal considerar sense ser ni positius ni negatius per a preparar el debat. Poden ser cinc raons de cada, per tant 15 raons definides. Quan s'han redactat es fa una posta en comú on presentar oralment tots els motius de viure de la manera determinada i respondre a les possibles raons de l'altre. Cal anotar les conclusions. L'objectiu d'aquesta activitat és que es plantegin on està el límit de la llibertat per a tots.
- 4.3. Joc de rol "Una festa inusual": L'objectiu dels jocs de rol és empatitzar amb els pensaments i sentiments de més d'una part. Com a conseqüència d'un problema sorgit en una festa de la colla, en Llorens, un de la colla, acaba a l'hospital. Els pares plantegen què fer a partir d'ara. Cal donar el paper de pares o colla a cada component dels futurs dos grups i reservar-se tres alumnes que actuen com a moderadors. Es llegeix el text i es dona el temps marcat per a dur a terme cada ítem l'activitat.

## 5. Treball Final:

- 5.1. Conclusions: "Com hauria de ser una vida amb hàbits saludables?" Treballar en petits grups i escriure en una cartolina quines han de ser les normes per a tenir un estil de vida saludable. Pot afegir-s'hi dibuixos i presentar-ho en format de vinyetes
- Treball d'un bloc determinat: Cada tema consta d'un joc individual a l'ordinador en anglès i de diverses activitats complementàries. El joc pot imprimir-se en targetes d'un arxiu adjunt i treballar en grup a l'aula
  - Treball d'hàbits Saludables: On a més a més es troba una autoavaluació de 20 preguntes amb quatre possibles respostes per saber el coneixement previ dels 20 aspectes que es treballen -5 per cada tema-, amb el suport d'un JOC DOMINO que es pot imprimir i per acabar el JOC DEL DRAC que consta d'un tauler en forma de drac encargolat amb 46 caselles pintades de quatre colors, relatius a cada tema i 400 targetes imprimibles amb una pregunta i de 2 a 5 possibles respostes, només una vàlida.

## RECURSOS

S'ha creat el material ja descrit com a recurs bàsic del treball d'hàbits saludables, però també cal comptar amb ordinadors i un professor que dirigeixi la o les activitats. D'altra banda el material pot ser imprimit, retallat, plastificat i ser un recurs palpable, que es pot tocar i es fa més real.

En altres activitats concretes pot complementar-se amb una aula de cuina o similar, però pot ser substituïda per un treball a casa amb la col·laboració i control dels pares. És, també cert, que sovint alguna activitat i fins i tot el propi qüestionari pot treballar-se o bé corregir-se en grup en una pantalla gran amb un canó que ho projecti i/o en una pissarra tàctil. Tots els recursos dels que es disposa en un centre són benvinguts per a fer-los servir, però, en cas de no disposar-ne, també es pot treballar el material, depenent, sobretot de la imaginació del professorat, que sovint és considerable.

## CRITERIS I INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ

Com a criteris d'avaluació cal tenir presents els objectius definits i constatar fins a quin punt han estat assolits. Així, de cara al professorat els objectius estan plantejats com a creació d'una eina per l'educació en els hàbits saludables i l'aprofitament de l'espai del que es té accés en l'ensenyament de la llengua estrangera per a intentar conscienciar als adolescents d'estils de vida saludables des dels quatre temes centrals que es defineixen. Aquests dos objectius seran considerats assolits en relació a l'ús del material que es posa en mans dels professors que els interessen. També serà important l'oportunitat que em brinda el centre on treballa, ja que jo mateixa tinc l'ocasió de fer-lo servir durant el pròxim curs, amb dos grups d'alumnes de segon d'ESO.

De cara a l'alumnat, segur que un cop es posi en pràctica es podrà veure fins a quin punt és una eina útil. Cal insistir, però que la reflexió i el treball de conscienciació i de fomentar una opinió personal vàlida, donant un model saludable, pot ser difícilment valorable a curt termini, però no per això menyspreable perquè s'entén des del punt de vista de fer als nostres joves forts, resistents a la pressió de grup, autocrítics, etc. Per tant, els resultats caldrà avaluar-los a llarg termini.

Com a avaluació inicial o diagnòstic s'ha creat una activitat anomenada "Previous assessment"/"Avaluació inicial", on es formulen vint preguntes bàsiques, cinc de cada tema, una de cada subtema, per tal de conèixer quin és el punt de partida i, si aquest no és prou alt, s'ha fet una activitat que reforça aquestes preguntes bàsiques, de manera lúdica, que és el "domino"

És important tenir present en tot moment la feina que tenim entremans, prendre'ns seriosament cada activitat que fem i, per això, com a Avaluació del procés és important l'Observació del professor o professora, anotar les nostres observacions de participació, comprensió, preocupació per la temàtica i interessos dels nostres alumnes. És per això que es presenten fulls d'observació per a tenir constància d'allò que considerem avaluable, fulls model en els que podem anotar tant la participació en el grup, com les habilitats utilitzades per a saber construir respostes adequades a les propostes sol·licitades. Cal fer un feedback reiteratiu i adequar el procés, si notem que no aconseguim allò que ens hem proposat.

El fet de donar seriositat a la feina no vol dir que sigui avorrida, sinó que es pot gaudir conjuntament, tal és la finalitat de dedicar el temps necessari a representar una obra de teatre, o a contestar amb cap i peus una pregunta

concreta que volem valorar. Allí podem veure i avaluar fins a quin punt han interpretat bé una informació determinada.

Com a Avaluació Final, per a obtenir un balanç fiable dels resultats, s'ha establert una activitat concreta que tracta de redactar les pròpies conclusions: "How could be a life with Healthy habits?" / "Com hauria de ser una vida amb hàbits saludables?", però també pot fer-se avaluació final d'un treball parcial valorant algun aspecte determinat. Pot utilitzar-se alguna pregunta o preguntes concretes del qüestionari, o l'ús del joc amb targetes, com també valorar el temps que s'ha necessitat per respondre el qüestionari web del tema a avaluar.

Com a instruments d'avaluació, doncs cal aplicar l'observació directa del treball de l'aula. Diàriament seran valorables les anotacions, Temporalment es poden fer proves objectives i valorar els treballs de camp, treballs conjunts i l'exposició davant la resta del grup. Com a altre instrument podem valorar l'autoavaluació de cada alumne sempre que fonamentin la seva nota en relació al grup.

## ATENCIÓ A LES NECESSITATS ESPECÍFIQUES

El format de preguntes tancades amb respostes concretes facilita un vocabulari, l'expressió i la comprensió de missatges, ja que són, normalment frases curtes i un vocabulari, sovint reiteratiu, però diferent en el seu significat, aquest fet dóna eines suficients per a ser utilitzades quan hi ha alguna dificultat concreta de redacció, doncs les respostes ja estan redactades, les preguntes ja estan formulades, només cal fer una tria, per tant, es demana a l'alumne una comprensió global de les respostes que cal descartar i de la que pot considerar-se com a vàlida.

Això ajuda a l'alumne a la formulació de frases ja que pot fer servir les fórmules presentades com a model per a expressar allò que vol dir segons les propostes que té al davant.

En l'ús de la llengua no queda construïda a partir de la gramàtica, sinó des de l'expressió de la qual es poden extreure les normes gramaticals necessàries per a mantenir diàlegs de preguntes i respostes; aplicació de la llengua d'atansament als altres éssers humans que m'envolten. És a dir, es perd el caire abstracte de l'idioma i passa a ser concret i útil.

Si el grup d'alumnes que tenim al davant té dificultats específiques, es pot treballar, pràcticament tot el material, però al ritme que el grup ens demana, pensant també que els treballs en grup són una manera d'integració de qui necessita ajut per a assolir els coneixements, ajut que donen els propis companys que beneficien recíprocament a qui és més ràpid i a qui és més lent, ja que es tracta, sovint de consensuar, arribar a un punt mig, defensar les pròpies conviccions, acceptar o rebutjar els criteris proposats.

Així, doncs, pot ser un material bo per a alumnes amb dificultats en l'ús de la llengua estrangera, en nous, en alumnes que mostren un rebuig o desinterès per conceptes molt dirigits, però, hem de ser suficientment versàtils per a suprimir alguns continguts, modificar la temporització prevista, modificació d'agrupaments, si ho considerem convenient, de la mateixa manera que podem adaptar la metodologia, els procediments - que poden ser més dirigits que en altres casos-, d'organització de recursos personals -podem donar més vocabulari amb flash-cards, fer un memory que fixi més els continguts bàsics- i també modificar les nostres exigències adaptant els instruments d'avaluació.

## CONCLUSIONS

Un cop acabat el temps de llicència és convenient fer una valoració d'allò que s'ha representat i quin ha estat el resultat. És clar que la finalitat de la llicència era fer un material per a ser útil didàcticament i, és per això que s'ha confeccionat una pàgina web i unes activitats de cara a ser plantejades a l'aula. Ara queda presentat i es deixa en mans dels professors que es plantegin treballar aquesta temàtica.

El propòsit essencial de la feina és millorar els coneixements de llengua estrangera (anglesa/catalana per a nous) entenent la llengua com un instrument de comunicació i basat en una temàtica propera, senzilla i rica en matisos per a poder parlar de com som, què és bo per a nosaltres i com aconseguir una millor manera de viure i ser feliços tenint present el nostre entorn.

Els hàbits saludables han donat peu a una activitat bàsica de preguntes i possibles respostes que podrien ser moltes més i s'ha creat la necessitat de complementar-ho amb diverses activitats que, d'haver tingut un límit temporal més ampli, podrien anar-se estirant i estirant, però que ha calgut limitar i centrar en el desenvolupament de les que es presenten.

He de dir que he gaudit i m'ha satisfet molt el poder elaborar aquest material i que el meu desig és que doni servei a tothom que l'hagi menester. Jo mateixa, em sentiré feliç de posar en pràctica alguns aspectes que encara no s'han estrenat i crec que aquest fet em donarà una altra perspectiva. De la mateixa manera, gràcies al format de presentació del material en el Departament d'Educació tenim la possibilitat d'intercanviar experiències i desitjo que s'obri un apartat de comunicació i l'opinió dels professors que el facin servir podrà col·laborar en l'actualització i millorament en un futur.

Em faria sentir francament bé si la feina feta resultés útil als altres, als nois i noies pels qui ha estat pensada i als professionals que siguin prou valents de sortir del format tancat en un llibre.



## BIBLIOGRAFIA

### 6.1. BIBLIOGRAFIA COMENTADA

La bibliografia que es troba tot seguit està estructurada en els quatre grans blocs en que es basa l'estudi del tema i a més a més, un apartat més general, donat que qualsevol de les temàtiques necessita una base teòrica o una aportació d'idees que enriqueixi el punt de partida per a fer un treball en el que un adolescent tingui un referent per a la seva pròpia formació.

Crec que el mateix fet de la classificació la bibliografia manifesta de mode bastant gràfic el motiu d'haver-la consultat i el haver-la considerat d'interès específic sobre el tema.

Publicacions d'Educació:

Llibres que m'han servit com a punt de partida de molts estudis pedagògics d'avui dia, actualització i record de principis bàsics.

- CYRULNIK, Boris 2005. *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona Gelisa editorial. 7<sup>a</sup> edició
- GOLEMAN, Daniel 1996. *Educació emocional* Barcelona, editorial Kairós, Abril 2008 68<sup>a</sup> edició
- PAYMAL, Noemí 2007. *Pedagoogia 3000. Guia pràctica para docentes, padres y uno mismo*. La Paz (Bolivia) editorial Ox La-Hun
- PIAGET, Jean, INHELDER, Bärbel 1974. *La psicología de l'infant*. Barcelona Edicions 62 Traducció de Ramon Barnils
- PUNSET, Eduardo 2006. *El alma está en el cerebro. Radiografía de la máquina de pensar*. Pinto (Madrid) Editorial Aguilar. 3<sup>a</sup> Edició
- PUNSET, Eduardo 2007. *El viaje a la Felicidad. Las nuevas claves científicas*. Barcelona Ediciones Destino en colección booket: Septiembre 2007
- SAVATER, Fernando 1997. *El valor de educar*. Barcelona Editorial Ariel S.A. 4<sup>a</sup> Edició

Higiene:

En aquesta temàtica, de gran actualitat, han estat més interessants les notícies sobre la sequera i l'ús de l'aigua del dia a dia, diferents aspectes ecològics com l'ús de contenidors apropiats, el calentament global de la Terra, i tants i tants temes que ens són presentats com a aspectes importants del nostre entorn i ha estat ric el contacte tant en notícies televisives, com en diaris i la consulta per Internet.

- Revista: "Fer salut" n° 36 (Maig-Juny 2008)

- [http://www.seg-social.es/ism/gsanitaria\\_es/ilustr\\_capitulo13/cap13\\_1\\_higienepersonal.htm](http://www.seg-social.es/ism/gsanitaria_es/ilustr_capitulo13/cap13_1_higienepersonal.htm) (consultat 14 Abril 2008)
- <http://www.wwf.es/> (consultat 21 Abril 2008)
- <http://aula21.net/Nutriweb/caries.htm> (consultat 13 Abril 2208)
- <http://www.fns.usda.gov/TN/kids-pyramid.html> (consultat Abril 2008)
- <http://www.fda.gov/OC/OPACOM/KIDS/default.htm> (consultat Agost 2008)
- <http://www.fda.gov/OC/OPACOM/KIDS/html/7teens.htm> (consultat Agost 2008)

#### Nutrició:

Són textos que m'han servit per a tenir consciència de cap a on ha d'anar l'educació nutricional saludable. Algunes vegades són articles, altres campanyes específiques, altres llibres que donen una visió innovadora o bé una guia on poder trobar informació de manera objectiva i científica.

- BACARDÍ, M., CERVERA, PILAR, JIMENEZ, A. 2004 *Tabla de composición de alimentos* Barcelona Novartis Medical Nutrition
- GENERALITAT DE CATALUNYA, DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT : ROSA MARIA AMATLLER i BALADA, ISABEL PUIGDUETA i LUCAS, JOSEPA QUER i DOMINGO i d'altres, 1994 *Quaderns d'educació per a la Salut a l'escola: Alimentació i Nutrició* Impressió Viking, S.A. ISBN 84-393-2770-6
- GENERALITAT DE CATALUNYA Barcelona, Març 2001: "*Guia per a educadors i educadores en la prevenció dels trastorns del comportament alimentari (Anorèxia i bulímia nervioses)*" ACV Edicions
- GENERALITAT DE CATALUNYA, DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT, DEPARTAMENT DE SANITAT I SEGURETAT SOCIAL Barcelona 1994, "*Alimentació Saludable*" Gràfiques Almogàvers, S.A. Dipòsit legal: B-2911/94 Fulletó
- GENERALITAT DE CATALUNYA, DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT, DEPARTAMENT DE SANITAT I SEGURETAT SOCIAL: Programa d'educació

per a la Salut a l'Escola, Barcelona, 2003 "Menjar saludablement a l'Escola"  
Fulletó

- GENERALITAT DE CATALUNYA, DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT, DEPARTAMENT DE SANITAT I SEGURETAT SOCIAL, "Gaudeix del menjar mou-te i fes salut" ACV Edicions Dipòsit legal: B-32363/2004 Fulletó
- SEMPAU JOVÉ, PILAR, 2006 *Aprendre a aprimar-se* (Quan perdre quilos depèn dels sentiments) Lleida, Pagès editors. Tercera edició
- Revista: MENTE SANA (Març 2007) Article "Alimentar nuestras emociones" autora SEMPAU JOVÉ, PILAR
- Revista MAGAZINE del diari LA VANGUARDIA (2 Juliol 2000) Article "El país de la comida sana" Autors BATISTA, Antoni (textos), CLAVEROL, Elena (Fotos); CARLAS, Magda (Informació nutricional)
- <http://www.mypyramid.gov> (consultat Abril 2008)

Afectivo-sexual:

És àmpliament acceptada actualment la necessitat de tenir una autoestima bona per tal de gaudir d'unes relacions interpersonals sanes i enriquidores. De fet, ha estat una mica difícil classificar aquest llistat de llibres, únicament, dins d'aquest grup, ja que, podem considerar-los aplicables al grup d'Higiene i com a punt bàsic per a evitar trastorns alimentaris o addicció a les drogues. És molt convenient tenir-ho present quan estem treballant amb nois i noies adolescents als quals van dirigits els recursos elaborats en aquesta llicència. Aquests llibres són una bona eina per aprendre sobre el tema. Són d'estil, preferentment, senzill i amè, s'utilitza casos reals, anècdotes, cites d'autors i il·lustracions atractives que poden servir com a recursos per treballar aquest tema a l'aula, tant en els d'en Bonet, Carpena, Salmurri, etc.

- BONET, J.V, 1997 *Se amigo de ti mismo*, Santander (España) Sal Terrae, Editores
- BERDUN, Lorena 2001 *En tu casa o en la mia* . Madrid (España) Santillana Ediciones Generales, S.L. 3ª edición
- CABRA, Joaquim, MARIAS, Isidre 1997. *Jo, tu i nosaltres. Cos sexualitat i afectivitat* Barcelona Editorial Octaedre SARASIBAR, Xavier (et al.)
- CARPENA, Anna 2001. *Educació socioemocional a primària*. Vic (Barcelona) editorial Eumo
- CASTELO-BRANCO FLORES, Camil 2005. *Sexualidad humana. Una aproximación integral* Madrid Editorial médica Panamericana.
- MARIAS, I., MOLINA, M.C., Educació per a la salut. Generalitat de Catalunya.

Departament d'Educació, 1998, CABRA, J. (et al.), "Projecte Curricular per a l'Educació Sexual i Afectiva"

- MACFARLANE, Aidan, McPHERSON, Ann, 1996, *Diari d'un jove maniàtic* Romanyà-Valls Edicions Bromera 41<sup>a</sup> edició
- MACFARLANE, Aidan, McPHERSON, Ann, 1995 *I jo també sóc una maniàtica* Romanyà-Valls Edicions Bromera 17<sup>a</sup> edició
- MACFARLANE, Aidan, McPHERSON, Ann 1996, *Els meus col·legues i jo* Alzira, Edicions Bromera 9<sup>a</sup> edició
- MACFARLANE, Aidan, McPHERSON, Ann 2003 *Guia per a joves maniàtics* Alzira, Edicions Bromera
- SALMURRI, Ferran 2006. *Llibertat emocional*. Barcelona Edicions de la Magrana, S.A. Tercera edició, Juny 2006
- [http://www.sgi-es.org/civglobal/dialogo\\_cat\\_ene07.pdf.url](http://www.sgi-es.org/civglobal/dialogo_cat_ene07.pdf.url) /Test de la amistad.url (consultat 3 Abril 2008)
- <http://centros2.pntic.mec.es/cp.padre.jeronimo/ResCuES.html> (consultat 28 Abril 2008)
- <http://www.cimacnoticias.com/noticias/05nov/s05111501.html> (consultat 29 Abril 2008)
- <http://www.elbrollo.com/el-foro-del-amor-y-la-amistad/73931-test-vives-la-violencia-en-tu-pareja.html> (consultat 29 Abril 2008)
- <http://www.mujereshoy.com/secciones/773.shtml> (consultat 29 Abril 2008)

#### Drogues:

En aquest tema, ha estat d'especial interès tot el material que he tingut al meu abast gràcies al grup de treball de la Generalitat de Catalunya en el Departament de Salut, Direcció General de Salut Pública, Subdirecció General de Drogodependències, que considero és un treball intensiu i ric didàcticament, destacaré només alguns dels que he revisat recentment.

- BAÑERES, Domènec i Muñoz, Josep 1997. *Ciències Experimentals. Crèdit Variable tipificat i eixos transversals. Educació per a la salut: prevenció de les drogodependències*. Edicions Baula. Espanya
- CABRA, Quim, SARASIBAR, Xavier, 2004. *Proposta didàctica "Límit 0" alcohol i conducció*. Edita Òrgan Tècnic de drogodependències Barcelona 2004
- GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SALUT. 2005 *Connecta Amb els teus fills: quan als pares ens preocupa el tabac*. Edita Òrgan Tècnic de Drogodependències. Direcció General de Salut Pública. Barcelona 2005

- GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SALUT. 2005 *Connecta Amb els teus fills: quan als pares ens preocupen les begudes alcohòliques*. Edita Òrgan Tècnic de Drogodependències. Direcció General de Salut Pública. Barcelona 2005
- GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SALUT. 2005 *Connecta Amb els teus fills: quan als pares ens preocupen els porros*. Edita Òrgan Tècnic de Drogodependències. Direcció General de Salut Pública. Barcelona 2005
- GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SALUT : *THC què fer?* Edita Òrgan Tècnic de Drogodependències. Direcció General de Salut Pública. Barcelona 2005
- GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SALUT: *Cannabing* (fulletó per a distribució entre joves)
- GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SALUT: *Propostes per a l'abordatge educatiu del cànnabis amb joves* Edita Òrgan Tècnic de Drogodependències. Direcció General de Salut Pública. Barcelona 2005
- GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SALUT. JOAN COLOM i FARRAN 2006 *Catàleg de materials i programes per a la prevenció i la reducció de danys associats al consum de drogues*. Edita Subdirecció General de Drogodependències. Direcció General de Salut Pública. Desembre 2006

L'esmentada bibliografia va adreçada, en general, als professionals de l'ensenyament, particularment a educadors i educadores de secundària i a qui estigui interessat en aprofundir en aquestes temàtiques.