

PROJECTE D'EDUCACIÓ EN VALORS I COMPETÈNCIA ESPIRITUAL

CURS 2020-2021

ATURA'T, PENSA I VIU

OBJECTIU GENERAL

Educar els alumnes a ser pacients com a actitud que els ajudarà al seu desenvolupament personal i els facilitarà la convivència.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Fomentar el valor de l'esforç, el de la constància i el de la perseverança.
- Generar moments d'escolta i espera per facilitar actituds empàtiques, de tolerància i respecte.
- Respectar i acceptar que les coses poden passar a un ritme diferent del que es desitja, entenent que totes les coses tenen un procés.
- Reconèixer i reflexionar sobre els propis errors, amb la calma que la situació requereix per trobar possibles solucions.
- Donar estratègies per planificar i prioritzar l'ordre de les tasques i/o situacions per ajudar a aconseguir un equilibri personal.
- Desenvolupar habilitats emocionals, comunicatives i socials per millorar les relacions interpersonals i gestionar millor l'estrès.

RECURSOS PER A TREBALLAR L'OBJECTIU

A- cartells –frases per penjar

- **AMB AMOR I PACIÈNCIA RES ÉS IMPOSSIBLE.**
- **LA PACIÈNCIA ÉS LA COMPANYYA DE LA SAVIESA.**
- **LA PACIÈNCIA ÉS LA MARE DE LA CIÈNCIA.**
- **TOT ÉS POSSIBLE SI AFEGEIXES LA DOSI EXACTA DE PACIÈNCIA.**
- **UNA BONA RELACIÓ NECESSITA DUES COSES, TEMPS I PACIÈNCIA.**

- LA PACIÈNCIA NO ÉS L'HABILITAT D'ESPERAR, SINÓ DE TENIR UNA BONA ACTITUD MENTRE ESPERES.
- LA VIRTUD DE LA PACIÈNCIA ENS ASSEGURA LA MILLOR PERFECCIÓ (Sant Francès de Sales).
- FINS I TOT PER ADQUIRIR LA PACIÈNCIA CAL SER PACIENT.
- EL QUE NO POTS EVITAR CAL PORTAR-HO AMB PACIÈNCIA (Horaci).
- AGAFA EL RITME DE LA NATURA; EL SEU SECRET ÉS LA PACIÈNCIA.
- L'AIGUA NO FORADA LA ROCA PER LA SEVA FORÇA SINÓ PER LA SEVA CONSTÀNCIA.
- AMB LA INTOLERÀNCIA, EL MASCLISME I LA MALA EDUCACIÓ... NO ES POT SER PACIENT.

B- Tècniques de respiració, relaxació, mindfulness

- <https://www.educaixa.com/ca/-/pequenas-relajaciones-meditacion>
- <https://www.educaixa.com/ca/modal-recurs?resourcePK=14646792&isBanner=true>

C. Música relaxant

- <http://relaxacioaula.weebly.com/muacutesica-i-sons.html>

C- Vídeos, contes...

- El árbol impaciente (castellà): <https://aprendiendoconjulia.com/2015/08/cuento-corto-infantil-el-arbol/>
- La paciencia de la hormiga taichi (castellà): <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/fabulas/la-paciencia-de-la-hormiga-taichi-fabula-para-ninos/>
- Contes per treballar la paciència (castellà): <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-de-paciencia>
- Conte de la Llebre i la tortuga: https://www.youtube.com/watch?time_continue=53&v=qNh7bIE-nSk&feature=emb_logo

D- Jocs

- Escacs
- Memory
- Jocs taula- bloc Nati Bergadà: <https://natibergada.cat/jocs-educatius-per-gaudir-aprenent>
- Trencaclosques

E- Monogràfics de personatges exemples de paciència:

- Job (antic Testament)
- Edison
- Gandhi

F- Manualitats : mandales, activitats cooperatives....

- Buscar frases relacionades amb la paciència i fer treballs amb elles.
- Elaborar un decàleg o recepta de la paciència.



- Fer un pal de pluja

G- Recursos pels mestres i professors

- Torralba, Francesc. Cent valors per viure. Pagès editors. 2001
- Revista "Valors" nº 45. Articles sobre paciència. Paciència per assumir la vida.
- Tècniques de relaxació vivencial aplicades a l'aula: Disseny , aplicació i avaluació d'un programa de consciència psicocorporal per afavorir l'educació emocional i la millora del rendiment acadèmic.
<http://www.xtec.cat/sgfp/llicencies/200203/memories/llopez.pdf>
- Torralba, Francesc. *La paciència*. Pagès editors. 3a edició. Any 2011.
- Sumalla, Jm i Dominguez, Imma. *Hacia las profundidades del ser*. Any 2019. Amazon Fullfillment.