CordeMaria.cat escoles
Educació en Valors i Competència Espiritual

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 COMPANYA 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. Pagés 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.

Frases:

- Com deia el poeta

  En aquest món on tot són presses i tothom ho vol tot a l'instant, costa entendre que s'han de fer les coses amb paciència i si les fem ràpidament, a vegades, no acabem fent-les a amb la mateixa dedicació i concentració. Val la pena parar una mica aquest ritme frenètic que portem a les classes i treballar més la competència de la paciència ja que potser ensenyar coneixement als nostres alumnes, se'ls hi pot acabar oblidant però ser competents en tenir paciència i ser pacients alhora de prendre decisions els hi serà probablement més útil al llarg de la vida per no abandonar mai el que estan fent a cada moment.

3. Educar que mitjançant la paciència les frustracions es poden transformar en oportunitats de millora.

" El fracàs és la causa que precedeix el triomf" GANDHI

2. Desenvolupar la capacitat d'aprendre a esforçar-se per aconseguir l'objectiu.

La paciència com a eina bàsica i imprescindible en la relació entre les persones .