

### **TÍTOL:** «Un plat de verdures»

**SINOPSI:** La Bleda obre la nevera per fer-se el dinar i descobreix que només hi té verdures. Tot i que li fan molt de fàstic, acaba resignant-se i trobant una opció creativa perquè no li costi tant menjar-se-les. Finalment, s'adona que potser no odia tant les verdures com pensava...

**ALUMNAT:** Primària (cicle inicial), tot i que les activitats es poden adaptar i dur a terme també amb infants de quatre a dotze anys.

### **EMOCIÓ PRINCIPAL:** Fàstic

*El fàstic és una emoció bàsica i universal que es basa en una sensació de rebuig i aversió davant d'alguna cosa o persona que considerem molt desagradable. Sentim angúnia i podem tenir marejos d'estómac i, fins i tot, basques. Té una funció de protecció, ja que si un aliment està fet malbé ens farà fàstic sentir-ne l'olor. I també social, ja que ens fa comportar-nos correctament per relacionar-nos amb la resta (per exemple evitarem fer pudor corporal). Quan sentim fàstic arrufem les celles i el nas i aixequem el llavi superior.*

**ALTRES EMOCIONS:** Odi, hostilitat, rebuig, incomprensió, aversió...

**OBJECTIUS:** Ajudar els infants a identificar i prendre consciència de les emocions pròpies i dels altres, per tal de poder regular-les de manera adequada i assolir un bon equilibri emocional. Treballar el fàstic i altres emocions relacionades.

**DESENVOLUPAMENT:** Visioneu el vídeo amb el vostre alumnat. Podeu fer-ho d'una tirada o anar aturant el vídeo per facilitar la interacció en diferents moments de la història. A partir de la frase final «**I a tu, quina emoció t'esquitxa?**», podem fer una pluja d'idees i anotar-les a la pissarra, o seure en cercle a terra i, senzillament, compartir. Demaneu-los que expressin:

- Quines emocions penseu que sent la Bleda? Per què?
- Triem entre tots l'emoció bàsica que predomina al vídeo. La considereu agradable o desagradable? Per a què penseu que serveix?
- Què feu vosaltres quan sentiu aquesta emoció? On sentiu l'emoció? Quina cara feu? Què fa el vostre cos?
- Quines coses us fan fàstic? Per què? Fan pudor? Quina textura tenen? Quins colors? Ho heu provat alguna vegada? Quin gust té? Podeu fer una llista de les coses que fan més fàstic al grup.
- Hi ha països que mengen insectes, i a Catalunya, per exemple, cargols. A tothom li fa fàstic el mateix? Per què penseu que passa?

Podeu fer grups de tres o quatre i demanar-los que preparin una petita representació sobre l'emoció treballada. Establiu vosaltres les característiques: si és una representació muda facilita l'expressió corporal; si és parlada, podeu treballar la comunicació interpersonal i l'expressió oral; podeu marcar certes paraules que hagin de sortir a la història; podeu fer-la en anglès, fer un ball o una coreografia. També podeu facilitar l'expressió plàstica i artística de l'emoció a través de la pintura (l'ús de pintures de dits és interessant per a l'expressió ja que els permet pintar amb les pròpies mans, sense eines), del collage, de la pasta de sal... També podeu utilitzar les [«Músiques per emocionar-se»](#)

**M'AGRADA / NO M'AGRADA:** Us proposem que els infants comparteixin els seus gustos. Treballant per parelles, hauran de trobar cinc elements relacionats amb els cinc sentits que agradin a tots dos membres de la parella per igual (per exemple: una pel·lícula o un personatge de dibuixos animats, un tipus de menjar, una olor, una cançó i una textura). Després, hauran de trobar cinc coses que agradin a un, però a l'altre no. Per acabar, podem compartir-ho amb tot el grup i preguntar-los: Què ha estat més fàcil? Teníeu moltes coses en comú o poques?

**ALTRES EMOCIONS RELACIONADES: L'ODI.** En certa manera, l'odi s'assembla al fàstic, però no és ben bé el mateix. Es tracta d'una sensació de rebuig o disgust que sentim cap a alguna persona, cosa o situació, de la qual ens volem allunyar. Fins i tot, si és envers una persona, podem desitjar que li passin coses dolentes. Us proposem algunes preguntes per encetar el debat:

- Podríeu dir alguna paraula que vulgui dir el mateix que odi? I el contrari?
- Sabeu què és l'hostilitat? Què fem quan sentim hostilitat envers algú? Us ha passat alguna vegada? Què va sentir? Què va fer? Com penseu que se sent la persona que rep hostilitat? Us ha passat alguna vegada?

**PRACTICAR L'EMPATIA:** De vegades podem arribar a sentir un odi irracional que ve impulsat per un sentiment molt gran d'incomprensió cap a l'altre. Per poder-nos-hi acostar i comprendre'l, és imprescindible entrenar l'empatia. Podem fer-ho jugant a **la Teranyina** (ens passem un cabdell de llana i, cada vegada que el tenim a les mans, l'enviem a una altra persona mentre diem en veu alta una qualitat nostra i una de seva), **mirant-nos en silenci als ulls** o visualitzant [El cazo de Lorenzo](#) i preguntant-nos: Com se sent? Com ens sentiríem nosaltres si fóssim ell?

Finalment, per tancar, podem visualitzar el videoclip de Doctor Prats, [Caminem lluny](#), que denuncia una situació d'assetjament entre iguals.

**PER TREBALLAR EN FAMÍLIA:** Cuineu en família algun plat divertit amb aliments que potser d'entrada no us agradin gaire o fins i tot amb algun ingredient que encara no hàgiu tastat mai. Feu una foto del resultat i compartiu-la després a l'aula: Us ha agradat? Quina textura tenia? Us heu divertit cuinant? Us deixem algunes idees inspiradores! **Totnens** [Culinàrium](#)

**Realització i Producció del vídeo: La Bleda** (Pere Hosta i Helena Escobar) i **Dipsalut**  
**Proposta pedagògica: Equip del "Sigues tu"** (Carme Dolz, Marta Esplugas, Anna Loste, Àlex Morales i Laura Oliva)