



OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer-se i acceptar-se físicament i emocionalment.
- Conèixer el cos extern (cap, braços, cames...).
- Conèixer les característiques personals singulars (alçada, pes, color de la pell i dels cabells...).
- Conèixer els gustos: a mi m'agrada, a mi no m'agrada...

MATERIAL NECESSARI

- **Campaneta per al Temps m'escolto**
- *Mirall de cos sencer per al Racó Jo*
- *Fotocòpia d'una foto de la cara de cada infant (ampliada a mida natural)*
- *Paper d'embalar (1 tall per a cada infant, de la mida del seu cos)*

METODOLOGIA

- **Immersion - Temps M'escolto**

Fem una rotllana i seiem a terra. Presentem la campaneta i la fem sonar suaument. Preguntem als infants si l'han sentit i esperem les seves respostes. Ens preparem fent una, dues o tres respiracions profundes. Proposem als infants que escoltin un altre cop el so de la campaneta i alcin el braç quan deixin de sentir-la. Ara observarem com respirem amb l'ajut d'una mà i del dit índex de l'altra: inspirarem i expirarem resseguint els dits. Inspirem al pujar, expirem al baixar, sense forçar, observant com entra i surt l'aire. Ho fem amb les dues mans. Fem tres respiracions profundes per acabar l'activitat i fem sonar la campaneta.



- **Presentació**

Els titelles volen conèixer-nos bé per saber qui som i no confondre's quan vegin una foto de tota la classe. Els costa recordar els noms i prefereixen que cada infant els expliqui com és. Per això ens conviden a visitar el mirall de cos sencer, per poder treballar com som i què els podem dir de nosaltres.

- **Observar, escoltar, expressar**

Un infant es posa davant del mirall i, ajudat pel mestre o la mestra, descriu si té cabells o no i com són (curts, arrissats, rossos, negres...), quina forma i color tenen els seus ulls, com són les seves orelles, dents, cames... Ha de repassar tot el cos parant atenció a com es veu, sense rèpliques ni judicis; en aquest moment, l'objectiu és promoure l'expressió i la confiança. Després, la resta de la classe dona la seva opinió: «Doncs jo crec que tens els cabells rossos, no castanys», «A mi em sembla que tens els ulls més aviat verds i no blaus», etc.

- **Experimentar**

Cada infant dibuixa la seva silueta sobre un paper d'embalar. La retalla, hi enganxa la fotocòpia d'una fotografia de la seva cara i acaba de pintar-ne els ulls, la pell, els cabells... També hi han de dibuixar la roba que porten o la que més els agradi portar. Després, posem tots els ninots retallats un al costat de l'altre, agafats de la mà, i compartim.

- **Compartir**

Ens asseiem en rotllana i reflexionem: quantes maneres hi ha de ser per dins i per fora?, quants colors de pell hi ha?, i formes d'ulls?, nens i nenes porten el mateix pentinat?, per què? Compartim allò que hem dit de nosaltres i el que n'ha dit la resta del grup: la manera com ens veiem sempre coincideix amb la manera com ens veuen?, per què?, quantes maneres de ser hi ha?, què és més important, com ens veiem nosaltres o com ens veu la resta?



I PER TREBALLAR EN FAMÍLIA...

Busquem una foto de la família i pengem-la durant uns dies a casa, en un lloc ben visible. Preguntem-nos: quins aspectes tenim en comú amb la resta de membres de la família i quins aspectes són diferents?, com ens veu la família?, com els veiem nosaltres?, com veiem les famílies del nostre entorn?, són totes iguals?, n'hi ha alguna que s'assembli molt a la nostra i alguna que sigui molt diferent?

