

INVESTIGUEM HABILITATS I ODS AMB EL DETECTIU HOPPER GESTIÓ DE LES TENSIONS I L'ESTRÈS/ ODS 3



VIDEO: [NO TINC TEMPS](#)

SINOPSI: El detectiu Hopper té feina, feina i més feina... Molta feina! Les tasques, els expedients i els treballs se li acumulen sobre la taula sense fi, la pila cada vegada és més alta. Les hores passen i, si no acaba, no pot avançar! Com aconseguirà resoldre el cas?

ALUMNAT: Primària (Cicle Superior).

TEMPS APROXIMAT: dues o tres sessions de 50 minuts.

OBJECTIUS:

- Ajudar els infants a identificar i prendre consciència de les habilitats per a la vida i oferir espais i oportunitats per tal de practicar-les a l'aula i a casa.
- Donar a conèixer als infants els ODS i ajudar-los a reflexionar sobre el desenvolupament sostenible i la justícia social.
- Treballar l'habilitat del maneig de la tensió i l'estrès i l'ODS Salut i benestar.

Cal tenir en compte que, per simplificar la proposta, plantejem treballar una sola habilitat i 2 ODS en aquest vídeo. Tot i així, és possible que hi trobeu diverses habilitats i ODS, ja que aquesta és la seva naturalesa i és difícil separar-ho. L'objectiu pedagògic és oferir diferents oportunitats d'aprenentatge per treballar les 10 habilitats per a la vida i els 17 ODS al llarg dels diferents vídeos de la sèrie *Investiguem habilitats amb el detectiu Hopper*.

HABILITAT PER A LA VIDA PRINCIPAL:

Gestió de les tensions i l'estrès: Identificar oportunament les fonts de tensió i estrès en la vida quotidiana, saber reconèixer-ne les diferents manifestacions i trobar eines per eliminar-les o contrarestar-les d'una manera saludable. És aprendre a donar el millor d'un mateix en cada moment en comptes de mantenir-se en un auto-judici permanent. És saber aturar-se i relaxar-se a temps.

ODS PRINCIPAL:

- **Salut i benestar (ODS 3):** Garantir una vida sana i promoure el benestar per a totes les persones a totes les edats.

Aquesta proposta pedagògica dona resposta a les competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors socials i cívics.

Realització i Producció del vídeo: El Detectiu Hopper (Pere Hosta i Helena Escobar) i Dipsalut

Proposta pedagògica: Equip del «Sigues tu» de Dipsalut

SESSIÓ 1. GESTIÓ DE LA TENSIO I L'ESTRÈS

DESENVOLUPAMENT:

Visioneu el vídeo amb el vostre alumnat. Us recomanem fer-ho d'una tirada i posteriorment fer un segon visionat i anar aturant el vídeo per facilitar la interacció en diferents moments de la història. A partir de la frase final «**Quina habilitat ha descobert en Hopper?**» 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: *Quina habilitat penseu que ha descobert en Hopper? Per què? Quines altres habilitats hi podrien estar relacionades? Per què?*

Cal tenir en compte que potser l'alumnat identifica una habilitat diferent a la proposada; en aquest cas serà interessant reconduir-ho cap a **el maneig de la tensió i l'estrès** i recollir les diferents opinions per quan es treballin les altres habilitats més endavant.

Algunes preguntes per generar debat són: *Per què penseu que és important saber gestionar la tensió i l'estrès? Podeu posar algun exemple? La tensió i l'estrès tenen alguna funció, serveixen per a alguna cosa? Què passa quan se'ns desborden i no sabem gestionar-les? Què ens pot ajudar a gestionar-les? Creieu que, si no les gestionem bé, poden afectar la salut i el benestar? I les relacions amb les altres persones? Pel que observeu al vostre entorn, trobeu que a les persones en general els resulta fàcil gestionar la tensió i l'estrès?*

REFLEXIÓ PERSONAL:

Reflexionem sobre les tensions. Proposeu a l'alumnat que cadascú pensi quina relació té amb l'estrès. Els podeu guiar amb aquestes preguntes: *Has sentit alguna vegada estrès? Saps detectar què et genera tensió o estrès? T'afecta d'alguna manera (emocional, física, mental)? Com ho solucionas? Creus que fas alguna cosa que no sigui saludable (mossegar-te les ungles, menjar compulsivament...)? Treballes bé sota pressió o la tensió et dificulta fer la feina? Un cop fet el treball individual, qui vulgui ho pot compartir amb el grup i es pot anar escrivint a la pissarra.*

Cal tenir en compte que l'atenció de l'alumnat es podria dirigir cap a l'estrès dels altres. Reflexioneu sobre la necessitat de saber què els passa davant d'aquest estrès no propi, si els genera tensió..., i no tant com ho gestionen els altres. Aproveiteu per insistir en el no judici.

DINÀMICA FRENA, FRENA!

Ja heu vist que el detectiu cada vegada s'estressa més i que la pila de papers no para de créixer. Al final, necessita frenar i respirar. Les tensions del dia a dia es poden anar acumulant i hem de saber parar. Feu petits grups per treballar la gestió d'aquestes tensions. Com que repartir les tasques és una bona prevenció de la tensió, proposeu que a cada grup hi hagi una persona que moderi, una altra que faci de portaveu, una altra que escrigui i una altra que controli el temps. Doneu-los una estona perquè imaginin un dia ple de tensions i estrès. *Potser al matí n'hi ha per llevar-se, vestir-se, esmorzar? Potser a l'escola noten massa exigència? O a la tarda, amb els deures?* La pila es va fent més grossa... Quan hagin acabat, els donarem deu minuts més per parlar sobre què fan per frenar i respirar (esport, meditació, una dutxa calenta...). També poden explicar què els passa quan no ho

aconsegueixen: què pensen, què senten, què diuen... Finalment, les persones portaveus exposaran què causa tensions al grup i les estratègies per gestionar-les. Reflexioneu sobre quines conductes de gestió són poc saludables. Podeu anar omplint tres columnes a la pissarra: «**Què em produeix tensió**», «**Què passa quan no puc frenar**», «**Com puc disminuir-la**» (en aquesta tercera, afegiu-hi només les conductes adequades i saludables).

SESSIÓ 2. ODS 3 (SALUT I BENESTAR)

DESENVOLUPAMENT:

torneu a veure el vídeo amb l'alumnat i demaneu-los que anotin en un paper el nom de l'ODS amagat (min 1:30). A partir d'aquí, els podeu demanar la resposta individualment o bé posar-los en grups per tal que es posin d'acord.

El fet de tenir tanta feina fa que el detectiu Hopper no deixi de repetir-se que en té molta i que no avanci. Cada vegada sent més pressió, possiblement no es troba bé! *Quines sensacions corporals creieu que pot sentir? On deu sentir l'estrès, a quina o quines parts del cos? Per sort, s'adona a temps que està al límit i és capaç d'aturar-se, relaxar-se i calmar-se per poder començar a treballar. Creieu que després de relaxar-se es trobarà millor? Quines sensacions tindrà un cop ja s'hagi calmat?*

REFLEXIÓ PERSONAL:

La salut i el benestar de les persones comprenen un munt d'àmbits de la nostra vida. Tenir salut no és el contrari d'estar malalt! Demaneu a l'alumnat que faci una reflexió personal, de forma individual, responent aquestes quatre preguntes: *Què és, per a tu, tenir salut? I sentir benestar? Creus que si pateixes tensió i estrès físic, mental o emocional, estàs sa? Quines coses et fan sentir benestar físic, mental i emocional?*

DINÀMICA BALLA, RIU, MEDITA:

Com podem aconseguir que tothom tingui salut i benestar? Hi ha molts aspectes de la salut mundial que no depenen de nosaltres, però hi ha coses que podem fer per cuidar-nos i que alhora podem compartir amb qui vulgui aprendre'n. Hi ha petites activitats que podem fer per millorar la salut mental i emocional, per contribuir al nostre benestar i al de les altres persones. Són fàcils de fer en qualsevol moment i sense necessitar gairebé res. Algunes d'elles poden ser:

Ballar

Riure

Meditar

Proposeu a l'alumnat que amplii la llista d'activitats amb els criteris de gratuïtat, facilitat i universalitat. Practiqueu alguna d'aquestes activitats, segurament algú pot compartir la seva manera de fer amb la resta. Per exemple, amb el riure, hi ha una activitat molt senzilla de fer: tothom estirat a terra, posem el cap a la panxa d'un/a company/a, i sobre la nostra panxa tindrem el cap d'algú altre... Així fins que creem un cercle. Algú comença a riure i veiem com de seguida s'encomana.

Cal tenir en compte que *el ball i la música són bones maneres de treballar la interculturalitat. Si aprofiteu per fer algun espai de salut i benestar setmanal, per exemple,*

podeu proposar que les diferents cultures que tingueu a l'aula apropin a la resta les músiques o els balls típics del seu país.

PER ACABAR:

Si al llarg dels dies anem acumulant les tensions i no frenem, podem ser com un globus que no deixa d'inflar-se i acaba explotant! És evident que això afectarà la nostra salut i, sobretot, el benestar! Repartiu un globus a cadascú, infleu-lo, i que hi escriguin aquelles idees que més els han agradat per tal de reduir l'estrès. Se'l poden endur a casa o els podeu penjar a l'aula per recordar la flexibilitat limitada dels nostres globus interns!