APRENDRE A VIURE

CANVIEM PER CRÉIXER

BON DIA

13-17 ANYS

Vedruna
Escorial Vic

FEB

setmana 21

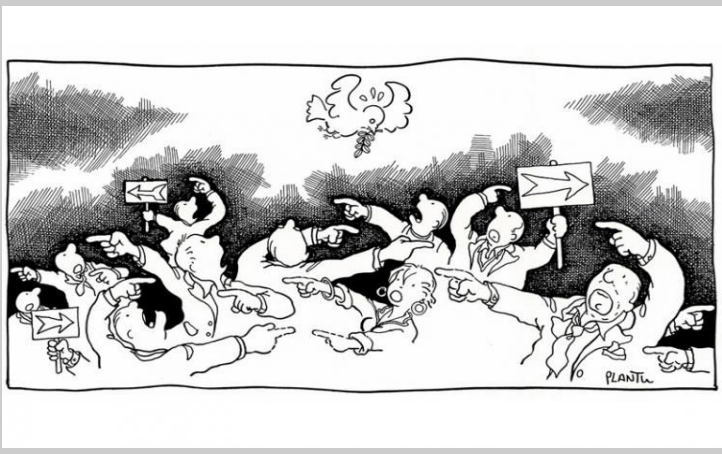
Som a meitat de febrer, gairebé a meitat del curs. És un moment important per anar superant les dificultats que et vas trobant en el dia a dia de la vida escolar. Aprofita totes les ajudes que se t'ofereixen per poder anar avançant. Els moments de reflexió dels BONS DIES volen uns petits estímuls en el teu camí. Aprofita'ls!

11
Mare de Déu de Lurdes

Fixa't en aquesta frase del filòsof anglès del segle XVII, Francis Bacon (1561-1626)

Amb la venjança, un s'iguala al seu enemic, però perdonant-lo es mostra superior.

Davant de fets que et poden ofendre pensa sempre quin camí vols prendre: igualar-te a qui t'ha ofès o agafar el camí del perdó que et farà ser més gran?Comencem la setmana observant una vinyeta:
Ens barallem o fem debat?



12
Santa Eulàlia

L'esforç és un valor que està molt present a les nostres vides, a casa i també a l'escola. Aquest dibuix no és nou, ja vas proposar-te pel setembre pujar graons.

En quin graó et trobes en aquest moment?

13
Sant Benigne

QUEDAR-SE IGUAL

Llegim amb atenció aquesta reflexió on ens planteja si sabem on anem, si arribem a algun lloc i si parem atenció i gaudim d'allò que tenim.

Ho trobaràs en l'**annex 1**

14
Sant Valentí

CONTROLES O ET CONTROLEN?

Després de llegir l'**annex 2** respon a aquestes qüestions:
I tu? Has pensat mai com ho portes?
a la pregunta **Controles o et controlen?** què respondries?
Quan tinguis un moment, ara o a casa, et convidem a respondre un petit test de 10 preguntes de resposta SI o NO que trobaràs el mateix annex i que et donaran una idea d'on et trobes actualment referent a l'ús i abús del mòbil.

15
Sant Faustí

Teddy Newton és el director d'aquest curt animat que tracta sobre dos personatges molt curiosos que representen el dia i la nit. Una història per a aprendre que podem conviure amb els nostres companys i quedar-nos amb les coses bones dels que ens envolten. El companyerisme no radica en el fet de compartir un espai, sinó que fa referència a la capacitat dels estudiants per a ajudar-se, mostrant actituds altruistes i cooperatives entre ells.

- Creus que el teu nivell de companyerisme és alt?. Ets un bon company?

ANNEX 1

QUEDAR-SE IGUAL

A la **cinta de córrer** passa sempre: ens movem ràpid, ràpid, i en realitat no hem anat enlloc.

Serveix per això: ***per cansar-se sense arribar a un lloc diferent***, però ens fa pensar en totes aquelles activitats que fem cada dia on ens hi esforcem, ens angoixem, ens preocupen... i resulta que no ens porten a un indret millor del que ja estàvem.

Ens pot passar que arribem al final del dia i diguem: *tantes lluites, esforços, trucades, viatges, patir per arribar aquí o allà... i què? Ha valgut la pena? On arribem al final, en el que és veritablement important?*

Podríem apagar la nostra "cinta de gimnàs", i sortir a passejar gaudint dels qui trobem?

Al final, allò que ens ha de quedar és que haguem pogut créixer per nosaltres mateixos i en relació als altres.

ANNEX 2

CONTROLES O ET CONTROLEN?

Gairebé cada dia trobem notícies sobre l'accés a les xarxes i l'ús d'aparells i aplicacions informàtiques. Hi ha camps d'estudi, com la psicologia i la pedagogia que alerten sobre el perill del seu ús descontrolat. Malauradament hi ha força casos detectats que s'han hagut de tractar com una patologia addictiva.

Quan parlem d'addiccions parlem d'una inclinació, una obsessió, una obligació o una dependència física o psicològica excessiva. Alguns exemples d'addicció poden ser l'addicció a les drogues (drogoaddicció), als videojocs i al joc (ludopatia), al tabac (tabaquisme), a l'alcohol (alcoholisme), a l'ordinador o el mòbil (nomofòbia) entre d'altres.

	CONTROLES O ET CONTROLEN?	**SI**	**NO**
1	Quan s'està acabant la bateria del teu mòbil o et falten dades o cobertura, sents ansietat o nerviosisme?		
2	Els teus amics o familiars et diuen que estàs enganxat/da al mòbil?		
3	Consideres que el teu mòbil interfereix en la teva concentració en el moment d'estudiar?		
4	Revises el mòbil de forma reiterada per si ha entrat algun missatge encara que saps que possiblement no has rebut res?		
5	Quan el mòbil sona o vibra atures l'activitat que duus a terme (sigui quina sigui) per veure què t'ha arribat?		
6	No et separes del mòbil quan estàs a qualsevol lloc de la casa?		
7	Atens trucades i missatges poc importants quan estàs parlant amb altres persones?		
8	Si en algun moment et deixes el mòbil en algun lloc, hi penses contínuament?		