

L'AUTÈNTICA FELICITAT NO COSTA DINERS



Ajuntament de
Premià de Mar
www.premiademar.cat

2017/2018



Tutories

APROFITA EL TEMPS LLIURE PER AL QUE DE DEBÒ ÉS IMPORTANT
Guanyes tu, guanya el planeta i guanya tothom.



BATXILLERAT

PROFESSORAT

Introducció de la temàtica

Des de fa uns anys les campanyes d'educació per al desenvolupament dutes a terme en els nostres centres escolars tenen un denominador comú: el consum responsable, enfocat des de diferents punts de vista (l'alimentació, el medi ambient, la moda, etc.). Hem vist com els drets de milions de persones es vulneren com a conseqüència dels nostres patrons de consum, principalment els de les societats que vivim en països enriquits.

En aquest curs volem **ser propositius**, convidant a l'alumnat de les nostres escoles a dur a terme una **vida senzilla** amb la qual gaudir de valors i experiències que no girin en exclusiva al voltant del consum, per no danyar el medi ambient ni perjudicar les condicions de vida d'altres persones al món.

Ens hem acostumat a saturar el nostre temps amb entreteniments sofisticats o carregats d'adrenalina que causen estrès i generen residus, traslladant aquest model de vida a la infància. Sembla que estem oblidant com gaudir del nostre temps d'oci, dels plaers senzills de la vida.

Durant aquest curs volem traslladar al nostre alumnat que hi ha una altra forma de viure i gaudir del nostre temps lliure, que aprofundeix en valors com el **respecte**, la **solidaritat**, la **convivència**, la **senzillesa** o el **contacte amb la natura**.



Objectiu general de les tutories

Reflexionar sobre a què dediquem el nostre temps lliure i desenvolupar la capacitat d'optar per alternatives de lleure no consumistes i que no vulneren els drets humans i ambientals.

ACTIVITATS

Activitat 0. [vídeo central de campanya - JOVES]: **ON ÉS LA FELICITAT?**

Temes que tracta: Materialisme, consum, senzillesa i austeritat

Temps estimat: 50'

Tipus d'activitat: Role-playing de reflexió sobre el vídeo

Resum: Després de visionar el vídeo, es tracta que una sèrie de grups esculli un anunci publicitari d'una revista, assumeixi un paper d'agents publicitaris i es prepari una acció de màrqueting per seduir amb aquell producte a la resta de la classe. De l'exageració de la venda en sortirà la reflexió de l'allau de missatges publicitaris que reclamen a diari la nostra atenció, sovint per a quelcom trivial que no necessitem. El contrast entre el vídeo i l'exercici de convenciment que volen aconseguir els agents publicitaris, posen en relleu on rauen veritablement les coses importants de la vida.

Objectius:

- Reflexionar sobre la voluntat manipuladora de la publicitat
- Determinar què resulta important i què no a la nostra vida

Material: Unes 20-30 revistes, tisores per a cada alumne, paper, cola i retoladors

Instruccions: Després de veure el vídeo...

- Primer dividirem el grup en 3 o 4 persones i es repartiran les revistes a l'atzar (2 o 3 revistes per grup).
- Cada grup buscarà l'anunci que els interessi més. Retallará aquell anunci i l'enganxará sobre paper per tal de fer una presentació en públic.
- Altres papers podran servir als grups per aportar altres dades que ajudin a vendre el producte (per exemple gràfics, dades, o altres imatges de les revistes)
- Dedicarem 15 minuts a preparar el nostre anunci, que haurà de ser presentat en només 1 minut. Per tant, cal escollir molt bé els missatges seductors perquè es vendrà un producte en el temps que dura un teleanunci.
- El darrer espai de la Tutoria ha de servir perquè l'aula s'expressi sobre el següent:
 - Què ens ha semblat el vídeo?
 - Com ens hem sentit representant l'anunci després de veure el vídeo?
 - Pensem i sentim ara diferent després d'aquesta Tutoria?



Activitat 1. L'AUTÈNTICA FELICITAT NO COSTA DINERS

Temes que es tracten: Felicitat

Temps estimat: 50'

Tipus d'activitat: Tertúlia

Resum: Aquesta sessió es començarà amb un vídeo introductori, arrel del qual es farà una pluja d'idees al voltant del significat de la felicitat. Posteriorment es farà una tertúlia en petits grups i finalment es tancarà la sessió.

Objectius:

- Introduir a l'alumne dins un context de pensament crític de l'actualitat, utilitzant diferents metodologies com el brainstorming, tertúlies, anàlisis de casos, etc. per poder discriminar d'aquesta manera la informació que ens envolta i poder ser crítics amb el nostre entorn.
- Reconèixer situacions quotidianes en les quals sentim felicitat, mirant vídeos, experiències i posades en comú per baratar hàbits i rutines que ens impedeixin la realització plena, satisfactòria i feliç en el dia a dia de l'alumne.
- Discriminar la felicitat d'allò que es considera "felicitat ràpida" (material i relacionada amb els diners), en base a la feina de grup com també la reflexió individual per interioritzar i identificar les diferents accions de felicitat i pseudofelicitat que ens envolta al nostre dia a dia.

Material:

- Pissarra
- Guix
- Projector i vídeo

Instruccions:

Presentació temàtica 5'

Dins aquesta presentació, en ser la primera, s'hauria de fer una introducció al tema. Per aquesta introducció es projectarà un vídeo: NOMÉS TU <https://www.youtube.com/watch?v=3P4bCeUp8QI>

Brainstorming: Felicitat 15'

Una vegada fet el pas anterior, s'escriurà a la pissarra la paraula felicitat. Després es deixarà el guix a la disposició dels alumnes i segons el recurs emprat es deixarà que ells mateixos vagin apuntant les paraules relacionades amb la felicitat.

Tertúlia (1-2-4) 27'

Quan ja no apuntin més paraules es deixaran escrites a la pissarra i es començarà a preparar la tertúlia la qual es realitzarà en quatre passos de manera progressiva. En primer lloc, cada persona (professor inclòs) ha de fer una breu reflexió i escollir dues paraules de les que estan apuntades per definir el que troba que és la felicitat. Després s'ajunten per parelles i es parla del perquè s'han escollit aquelles paraules. A més a més, cada parella haurà de fer una selecció de dues paraules de les quatre que ja hi eren. Una vegada s'ha tractat el tema per parelles es farà una posada en comú per grups de quatre persones (treballant de la mateixa manera que per parelles). Finalment, la classe es torna a reunir i es comenta grup a grup (els grups de 4) allò que

han parlat. Com a classe es farà una selecció de dos conceptes que es penjaran a la paret com a símbol de la recerca de la felicitat del dia a dia.

(3' individual – 4' parelles – 5' grups – 15' classe).

Conclusió de la sessió 3'

Dins aquest apartat es comentarà amb els alumnes amb què s'han trobat, a més de donar-los temps per descansar i recuperar el xip per la següent sessió de classe, així com donar una recompensa per la feina ben feta (donant un descans al cervell per a que pugui processar el que s'ha après).



Activitat 2. QUÈ ÉS LA FELICITAT PER A MI?

Temes que es tracten: Felicitat

Temps estimat: 50'

Tipus d'activitat: Visualització vídeo i reflexió, redacció carta.

Resum: A aquesta sessió, es visualitzarà el vídeo d'en Martín Tetaz, qui convida a reflexionar als alumnes. Després cada un escriurà una carta dirigida a ell mateix.

Objectius:

- Introduir a l'alumne dins un context de pensament crític de l'actualitat, utilitzant diferents metodologies com el brainstorming, tertúlies, anàlisis de casos, etc. per poder discriminar d'aquesta manera la informació que ens envolta i poder ser crítics amb el nostre entorn.
- Reconèixer situacions quotidianes en les quals sentim felicitat, mirant vídeos, experiències i posades en comú per baratar hàbits i rutines que ens impedeixin la realització plena, satisfactòria i feliç al dia a dia de l'alumne.
- Discriminar la felicitat del que es considera "felicitat ràpida" (material i relacionada amb els diners), en base a la feina de grup com també la reflexió individual per interioritzar i identificar les diferents accions de felicitat i pseudofelicitat que ens envolta al nostre dia a dia.

Material:

- Projector i vídeo
- Papers DIN-A4

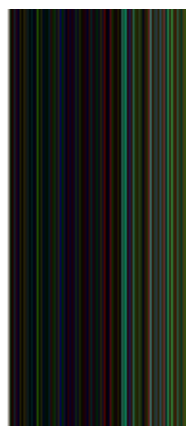
Instruccions:

Repàs del que es va fer el dia anterior 5'

Es farà una posada en comú amb el grup d'allò que es va parlar a la primera sessió. A més el/la professor/a penjarà a l'aula dos paraules extretes de la posada en comú.

Vídeo Martín Tetaz 25'

A aquest moments de la sessió es visualitzarà el vídeo de Martín Tetaz a on es parla de la felicitat i si aquesta es pot comprar o no. Una vegada s'ha vist el vídeo es farà un breu comentari en grup de uns 5 minuts comentant el més rellevant o allò que els ha cridat més l'atenció del vídeo.
<https://www.youtube.com/watch?v=-NjWoZ7hYL4>



Redacció d'una carta 15'

Una vegada s'ha vist el vídeo (a més dels coneixements adquirits a la primera sessió) es convidarà als alumnes a escriure una carta. Per a la redacció de la mateixa es projectaran les següents preguntes com a introducció a la reflexió (no és obligatori seguir les preguntes):

- Què és la felicitat per a mi?
- Som feliç?
- Amb quina base som feliç?
- Què canviaria al meu dia a dia per ser més feliç?

*(La carta se lis entregará a la quarta sessió)

Conclusió de la sessió 5'

Dins aquest apartat es comentarà amb els alumnes amb què s'han trobat, a més de donar-li temps per descansar i recuperar el xip per la següent sessió de classe, així com donar una recompensa per la feina ben feta (donant un descans al cervell per a que pugui processar el que s'ha après).

Activitat 3. EL PREU DE LA FELICITAT

Temes que es tracten: Felicitat

Temps estimat: 50'

Tipus d'activitat: Visualització vídeo i reflexió.

Resum: A aquesta activitat es vorà un vídeo que tracta de la felicitat i si es pot comprar o no. Després es llegirà una història d'un pescador i es farà una reflexió.

Objectius:

- Introduir a l'alumne dins un context de pensament crític de l'actualitat, utilitzant diferents metodologies com el brainstorming, tertúlies, anàlisis de casos, etc. per poder discriminar d'aquesta manera la informació que ens envolta i poder ser crítics amb el nostre entorn.
- Reconèixer situacions quotidianes en les quals sentim felicitat, mirant vídeos, experiències i posades en comú per baratar hàbits i rutines que ens impedeixin la realització plena, satisfactòria i feliç al dia a dia de l'alumne.
- Discriminar la felicitat del que es considera "felicitat ràpida" (material i relacionada amb els diners), en base a la feina de grup com també la reflexió individual per interioritzar i identificar les diferents accions de felicitat i pseudofelicitat que ens envolta al nostre dia a dia.

Material:

- Projector i vídeo
- Història d'un pescador

Instruccions:

Repàs del que es va fer el dia anterior 2'

Es farà una posada en comú amb el grup d'allò que es va parlar a la sessió anterior.

Vídeo Michael Norton 18'

A aquest moments de la sessió es visualitzarà el vídeo de Martín Tetaz a on es parla de la felicitat i si aquesta es pot comprar o no. Una vegada s'hi vist el vídeo es farà un breu comentari en grup d'uns 3 minuts comentant el més rellevant o allò que els ha cridat més l'atenció del vídeo.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZwGEQcFo9RE>

Cas pràctic 25'

Dins aquest apartat es farà feina amb la conversa d'un pescador i un banquer americà. La història ve donada a l'annex 1. El link és el següent: https://www.youtube.com/watch?time_continue=25&v=0pBrHqsQUMw

Una vegada s'ha llegit el cas pràctic es farà una reflexió mitjançant la metodologia 1-2-4 amb la que es compartirà allò que s'ha extret de la història, d'aquesta manera i afegint a la pròpia comprensió altres punts de vista es pot arribar a un aprenentatge més significatiu, dialogant i dinàmic.



Conclusió de la sessió 5'

Dins aquest apartat es comentarà amb els alumnes amb què s'han trobat, a més de donar-li temps per descansar i recuperar el xip per la següent sessió de classe, així com donar una recompensa per la feina ben feta (donant un descans al cervell per a que pugui processar el que s'ha après).

Activitat 4. EL RITME DE LA FELICITAT

Temes que es tracten: Felicitat

Temps estimat: 50'

Tipus d'activitat: Reflexió al voltant d'una cançó i avaluació.

Resum: Després del repàs del dia anterior els alumnes veuran un videoclip sense veu. Seguidament es repartirà la lletra de la cançó per poder escoltar-la. Hauran de reflexionar d'allò que més els hagi cridat l'atenció. Després d'això es farà una avaluació i es tancarà la sessió.

Objectius:

- Introduir a l'alumne dins un context de pensament crític de l'actualitat, utilitzant diferents metodologies com el brainstorming, tertúlies, anàlisis de casos, etc. per poder discriminar d'aquesta manera la informació que ens envolta i poder ser crítics amb el nostre entorn.
- Reconèixer situacions quotidianes en les quals sentim felicitat, mirant vídeos, experiències i posades en comú per baratar hàbits i rutines que ens impedeixin la realització plena, satisfactòria i feliç al dia a dia de l'alumne.
- Discriminar la felicitat del que es considera "felicitat ràpida" (material i relacionada amb els diners), en base a la feina de grup com també la reflexió individual per interioritzar i identificar les diferents accions de felicitat i pseudofelicitat que ens envolta al nostre dia a dia.

Material:

- Lletra de la cançó Shotta con Morodo
- Cartes dels alumnes

Instruccions:

Repàs del que es va fer el dia anterior 5'

Es farà una posada en comú amb el grup d'allò que es va parlar a la sessió anterior.

Cançó Felicitat Shotta ft. Morodo 25'. <https://www.youtube.com/watch?v=Vvhz8dWuqsM>

Escoltaran dues vegades la cançó Felicitat Shotta ft. Morodo (lletra per fotocopiar i entregar als alumnes a l'annex 2). La primera vegada sense lletra, només es mirarà el videoclip. Després es farà entrega de la lletra i no veuran el vídeo, només escoltaran la música. A continuació es farà una breu posada en comú del vídeo. Seguidament, es farà una reflexió individual d'allò que els hagi cridat més l'atenció de manera individual sense escriure res. Després el professor/a farà entrega a cada alumne d'una carta escrita a la sessió 2. Es deixarà un temps per a la seva lectura i reflexió individual d'allò que han sentit i de la seva evolució al llarg d'aquests dies.

Avaluació 16'

Aquest apartat es dividirà en dos apartats de 8' cada un. Un d'ells l'autoavaluació, en la que es veurà com es vol plantejar, si serà quantitativa o qualitativa, la qualificació, si serà per escrit o via dinàmica, etc. per altre banda, es farà una avaluació de les sessions treballades a on es faran una valoració com a classe a on s'avaluaran els següents aspectes:

- Activitats que han agradat més.
- Activitats que han agradat menys.
- Implicació de l'alumnat i/o professorat
- Si se ha vist una evolució del primer dia fins el darrer o no.
- Altres aspectes a ressaltar.

Conclusió de la sessió 4'

Dins aquest apartat es comentarà amb els alumnes amb què s'han trobat, a més de donar-li temps per descansar i recuperar el xip per la següent sessió de classe, així com donar una recompensa per la feina ben feta (donant un descans al cervell per a que pugui processar el que s'ha après).



ANNEXOS (material a utilitzar amb els alumnes)**Annex 1. ELS DINERS I LA FELICITAT, HISTÒRIA D'UN PESCADOR**

Un banquer americà estava en el moll d'un poblet del Carib, quan va arribar una barqueta amb un sol pescador. Dins del pot hi havia diverses tonyines grogues de bona grandària. L'americà va elogiar al pescador per la qualitat del peix i li va preguntar quant temps li havia pres pescar-los. El pescador va respondre que només una estona. L'americà li va preguntar que per què no romania més temps i treia més pescat. El pescador va dir que ell tenia prou per satisfer les necessitats immediates de la seva família. L'americà li va preguntar què feia amb la resta del seu temps. El pescador va dir: "dormo fins a tarda, pesco una mica, joc amb els meus fills, faig migdiada amb la meva senyora, vaig totes les nits al poble a tocar la guitarra amb els meus amics. Tinc una vida agradable i ocupada."

L'americà va replicar: "Sóc graduat d'Harvard i podria ajudar-te. Hauries de gastar més temps en la pesca i, amb els ingressos, comprar un pot més gran i, amb els ingressos del pot més gran, podries comprar diversos pots; eventualment tindria una flota de pots pesquers. En comptes de vendre el peix a un intermediari ho podries fer directament a un processador i, eventualment, obrir la teva pròpia processadora. Hauries de controlar la producció, el processament i la distribució. Hauries de sortir d'aquest poble i anar-te a la Capital, on manejaries la teva empresa en expansió".

El pescador li va preguntar: "Però quant temps trigaria tot això...?".

A la qual cosa va respondre l'americà: "Entre 15 i 20 anys".

"I després què?", va preguntar el pescador.

L'americà va riure i va dir que aquesta era la millor part. "Quan arribi l'hora hauries de vendre les accions de la teva empresa al públic. Et tornaràs ric....tindràs milions!!!"

"Milions....i després què?".

"Després et pots retirar. Et mudes a un poblet en la costa on pots dormir fins a tarda, pescar una mica, jugar amb els teus fills, fer migdiada amb la teva dona, anar totes les nits al poble a tocar la guitarra amb els teus amics".

I el pescador va respondre:

"I per ventura, això no és el que ja tinc?"

Annex 2. FELICITAT, SHOTTA FT. MORODO

Ningú és feliç per sempre, aprofita el teu present, felicitat intermitent.

Ets la psique més bonica que un pot tenir; ets la noia més cara i més dolenta, ves tu a saber; si quan véns, véns de debò o de broma, no a tota hora i a sola, avui enganxi a la teva plaure.

Jo vull que aquesta cançó soni com un nen en néixer amb la por i el plor, de tot per conèixer; buscant la felicitat potser et puguis perdre jo només vull sentir-te, com la primera vegada.

Tu només vols sortir d'aquest món fosc, per fi deixar enrere tota la moguda negativa en un please. És complicat com el temps i la vida per decidir. Hi ha camins durs, procuro tenir-te per aquí.

Felicitat on ets? Ensenya'm el camí.

De vegades crec que no existeixes, que ets un estat d'ànim.

Ningú és perfecte tu penses això, si surt del cor, la qual cosa escrius tindrà més pes.

Pensa que l'odi és un llast, aparta-ho del mitjà la vida sense amor, és el pòsit d'un cementiri. Ets la droga la que mata la tristesa

la que neteja les llàgrimes en l'ànima quan tot pesa

La felicitat, tota la vida buscant-la, i si vols saber on està, observa el teu recorregut. Germà meu, ella sempre ha estat al teu costat amb tu. I la felicitat, si ja la tens, comparteix-la; sinó no val gens. Felicitat per a cada home en cada nació.

Felicitat, vine't para aquí que jo et canto; hi ha qui no és feliç amb 100 milions al banc. Es nota la cara, l'actitud, quan un està feliç, se li encén la llum.

De vegades la raó no serveix, no funciona, no succeeix hi ha persones que mai s'obliden, perquè el cor no vol; el somriure d'una mare, això és felicitat; la vida millor, sense pressa el positivisme es guisa.

Treballa cada dia per ser feliç, difícil d'aconseguir, hi ha aquesta la meta prii

Dóna-li amor als teus amics i als teus enemics sí; no et vagis al llit amb rancor, deixa-ho fluir

Es van portar malament amb tu, no siguis venjatiu; l'oblit i el perdó són el major càstig; la teva núvia et deixo, treu-te de l'aire; si l'amor es va acabar, jo el que no vull és enganyar-me.

El que no es deixa anar en llàgrimes, es va amb els sospir; jo només deixo anar un et vull, quan el cor m'obliga; i dic bum, felicitat intermitent; aprofita el teu present, ningú és feliç per sempre.

La felicitat, tota la vida buscant-la, i si vols saber on està, observa el teu recorregut. Germà meu, ella sempre ha estat al teu costat amb tu. I la felicitat, si ja la tens, comparteix-la; sinó no val gens. Felicitat per a cada home en cada nació.

Felicitat en la tempesta, és un raig de sol
després de la batalla, rebre benedicció
viure lluny de l'odi i més prop de l'amor
felicitat és tremenda sensació.

Perquè la vida amb felicitat és més intensa
viure envoltat de tenebres no compensa.

La felicitat és la major recompensa
molt més que or, que cotxes i roba.

La felicitat, tota la vida buscant-la, i si vols saber on està, observa el teu recorregut. Germà meu, ella sempre ha estat al teu costat amb tu. I la felicitat, si ja la tens, comparteix-la; sinó no val gens. Felicitat per a cada home en cada nació.