

fAMILIARI

activitats i reflexions

PER **compartir**

en

fAMÍLiA

Un programa de

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

Com a complement de FAMILIARI,
us presentem un calendari per a escoles.
Us animem a utilitzar-lo a la vostra aula.
Esperem que les activitats que s'hi proposen us siguin útils
per promoure les habilitats per a la vida del vostre alumnat i,
sobretot, per motivar els infants a fer les activitats
del FAMILIARI a casa.

Activitat complementària al programa "Aventura de la Vida"

SETEMBRE 2019

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

LA IRONIA DE LA
TECNOLOGIA:
ENS APROPA A LES
PERSONES
LLUNYANES, PERÒ
ENS ALLUNYA
DE LES PROPERES.

MAFALDA

Diumenge 15: Dia de la Democràcia
Diumenge 29: Sant Miquel, Festes de la Tardor

Tenir mòbil



Esteu en una edat en què els nois i les noies demanen a les seves famílies poder tenir un mòbil (si és que no en tenen, ja!), coincidint amb el pas a la nova etapa de l'educació secundària. Però, sabem realment què comporta tenir un mòbil?

LIKE



Us proposem reflexionar sobre la utilitat de disposar d'aquest aparell.

Feu un llistat de 10 coses que ens permet l'ús del mòbil i 10 limitacions que ens pot comportar. Debateu-ho amb els vostres companys i companyes.

Finalment, intenteu arribar a un consens entre tota la classe en relació amb què suposaria fer-ne un bon ús i quina seria l'edat adequada per tenir-ne.



Activitat per fer a casa

Les tecnologies de la informació i la comunicació ens entretenen i ens mantenen informats i comunicats, però segons l'ús que se'n faci ens poden allunyar dels altres.



Teniu consciència de l'ús que feu dels dispositius tecnològics?
(ordinador, mòbil, tauletes, xarxes socials, videojocs, TV...)

PROPOSTA ACTIVITATS:
Calculeu quant temps al dia dediqueu a l'ús d'aquests aparells i compareu-ho amb les hores d'estudi/treball, descans, vida social, i lleure. Podríeu endevinar qui de la família hi dedica més estona?

Decidiu de forma democràtica, en família, la utilització dels dispositius tecnològics?

Membre 1:	Total hores:
Membre 2:	Total hores:
Membre 3:	Total hores:
Membre 4:	Total hores:
Membre 5:	Total hores:



Programa "Aventura de la Vida"

Cromos relacionats amb aquest tema:

9 i 21

OCTUBRE 2019

	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.	
	1	2	3	4	5	6	
DL.	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

Dimarts 1: Dia Mundial de la Gent Gran
Dimecres 2: Dia Mundial de la No Violència

“
FER-SE GRAN
ÉS COM ESCALAR
UNA GRAN MUNTANYA:
MENTRE PUGES,
LES FORCES MINVEN,
PERÒ LA MIRADA ÉS MÉS
LLIURE I LA VISTA MÉS
ÀMPLIA I SERENA.
”

INGMAR BERGMAN

Jo també vull ser petit/a, jo també vull ser gran

La relació entre persones de diferents generacions és important per a tothom.

El coneixement i l'experiència de les unes i la vitalitat i la ingenuïtat de les altres les enriqueixen mútuament.

Us proposem que convideu algun avi o alguna àvia a l'escola perquè us expliqui una experiència vital, una trajectòria de vida: "també van ser petits i petites".

En una altra sessió, us proposem fer un intercanvi de tota la classe a la llar de persones grans del vostre barri. Prepareu un joc i/o una activitat lúdica per compartir amb ells i elles.



Activitat per fer a casa



El vincle entre les persones és el factor de benestar personal i social que destaquen les persones grans per ser felices.

Per celebrar el Dia Mundial de les Persones Grans,

us proposem que elaboreu un arbre genealògic familiar. Segur que les persones més grans de la família us poden ajudar a recordar generacions anteriors i tot d'anècdotes dels vostres avantpassats.



Què comparteixes amb els avis i les àvies?

- Els hi demanes consells i opinions davant d'una situació complicada?
- Ensenya'ls a utilitzar dispositius tecnològics.
- Pregunta'ls sobre esdeveniments del passat, et sorprendran!
- Demana'ls que et portin a llocs de la ciutat que no coneixes.



Programa "Aventura de la Vida"

Cromos relacionats amb aquest tema:

1 i 10

NOVEMBRE 2019

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ELS NENS I LES NENES TENIU DRET A SER CUIDATS I QUE US AJUDIN A CONÈIXER EL MÓN EN QUÈ VIVIU

DECLARACIÓ DELS DRETS DELS INFANTS

Divendres 15: Dia sense alcohol
Dimecres 20: Dia dels Drets dels Infants

I per què no sense alcohol?

Deveu haver vist que en algunes festes hi ha persones que beuen alcohol, però evidentment hi ha begudes sense alcohol igual d'originals i divertides.

Us proposem participar en el **Concurs de Còctels sense Alcohol** dirigit a centres educatius de la ciutat de Lleida.

Els còctels que es presentin al concurs han de ser de creació pròpia, i per això us demanem que feu volar la imaginació per elaborar una beguda creativa a base de refrescos, suc, fruita i/o tot tipus de begudes sense alcohol. Ho podeu fer individualment o amb els/les companys/es de classe, i podeu presentar totes les propostes que vulgueu. Trobareu les bases del concurs al següent enllaç: www.paeria.cat/familiari

Els còctels guanyadors seran presentats el dia 15 de novembre a la plaça de la Paeria, durant els actes de celebració del Dia Mundial sense Alcohol.

Activitat per fer a casa

LA DADA: L'alcohol és la droga més consumida al nostre país i està fàcilment a l'abast dels i les adolescents.

Per commemorar el **Dia Mundial sense Alcohol**, us proposem que **elaboreu en família un còctel sense alcohol**. Podeu inventar la recepta o fer la que us proposem.

JUVENTUS CÒCTEL COMBINAT GUANYADOR DEL CONCURS DE CÒCTELS 2017: GRUP DE JOVES PALMA

- Pas 1.** Decorar el canton d'una copa amb sucre desfet amb xarop de magrana.
- Pas 2.** Posar dins una coctelera gel picat i el suc d'una llima i d'una taronja. Afegir un raig de suc de pinya i de xarop de magrana. Barrejar-ho tot.
- Pas 3.** Servir a la copa decorada amb un tros de fruita i un para-sol.

Recepta familiar:

Programa "Aventura de la Vida"
Cromos relacionats amb aquest tema:
7, 19 i 31

DESEMBRE 2019

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

LA DIFERÈNCIA ENTRE EL QUE FEM I EL QUE SOM CAPAÇOS DE FER SERIA SUFICIENT PER SOLUCIONAR LA MAJORIA DELS PROBLEMES DEL MÓN.

GANDHI

Dimarts 3: Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat
 Dijous 5: Dia Mundial del Voluntariat
 Dimarts 10: Dia Mundial dels Drets Humans

Participa i fes valer el teu dret!

Els infants sou subjectes de drets i deures, i això vol dir que podeu actuar, participar i exercir els vostres drets i responsabilitats en totes les qüestions que us afecten.

Us proposem **informar-vos i reflexionar sobre el dret a la participació i a ser escoltat**, que està inclòs en la Declaració Universal dels Drets Humans i dels Drets dels Infants.

Sabíeu que a Lleida hi ha un Plenari dels Infants on els nens i les nenes lleidatans poden fer sentir la seva veu? El plenari està format pel Consell dels Infants i el Consell de Joves. Coneixeu la funció que tenen aquests consells? Hi ha algun infant de la vostra escola que hi participa? Us ha explicat la seva tasca?

Vosaltres també podeu dir-hi la vostra. Penseu en propostes de millora relacionades amb la ciutat i feu-les arribar al Consell dels Infants de Lleida:
plenari@paeria.cat

Activitat per fer a casa

L'any s'acomiada amb la celebració del dia dels **Drets Humans i el Voluntariat**. És per això que us proposem acabar l'any fent algun voluntariat en família.

Quines entitats de la ciutat coneixes?

Quin voluntariat hem fet?

Com ha anat aquesta experiència?

Programa "Aventura de la Vida"
 Cromos relacionats amb aquest tema:
 2, 13, 14, 33 i 36

GENER 2020

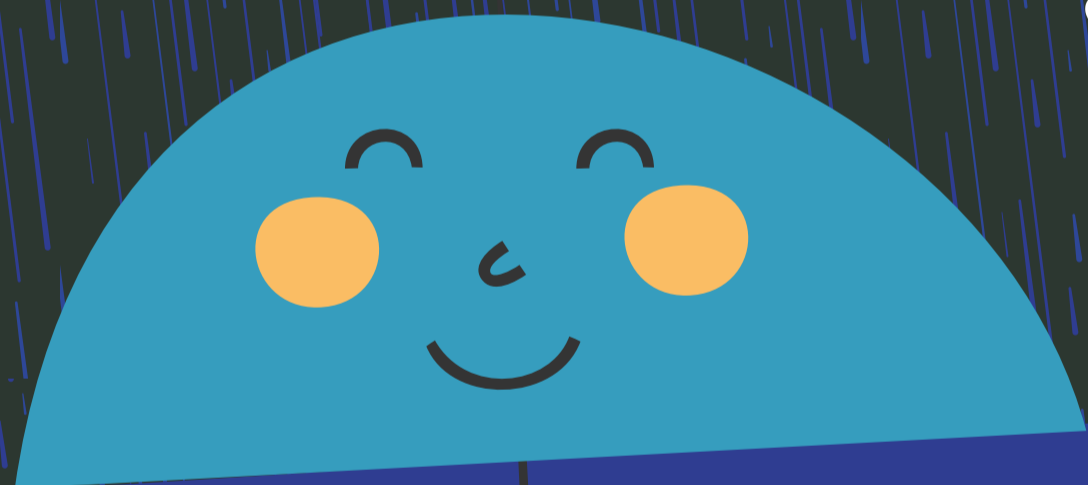
		DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.		
		1	2	3	4	5		
DL.	DT.	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30
31								

Dijous 30:
Dia Escolar de la Pau

LA PAU NO ÉS UN
COP DE VENT
SOBTAT, SINÓ LA
PEDRA EN LA QUAL
CADA DIA CAL
ESCULPIR L'ESFORÇ
DE CONQUERIR-LA.

MIQUEL MARTÍ I POL

Conviu en positiu



La convivència l'aprenem i la practiquem a casa, a l'escola, al barri... A tot arreu.

Té a veure amb la capacitat de les persones per valorar i acceptar les diferències i comprendre el punt de vista d'altres, així com, amb la tolerància.

Us proposem fer una activitat de *role-playing* escenificant una situació de divergència o desacord a l'aula.

Analitzeu el motiu que ha provocat el conflicte. Creieu que hi havia alternatives que haurien permès evitar-lo? Quina actitud per part de les persones implicades hauria ajudat a evitar-lo? Com es pot solucionar de manera pacífica?



Activitat per fer a casa

El Dia Escolar de la No-violència i la Pau se celebra el dia 30 de gener amb motiu de l'aniversari de la mort de Mahatma Gandhi

Hi ha persones que aprofiten l'inici de l'any per fer bons propòsits. Aprofitant que al gener se celebra el Dia Escolar de la No-violència i la Pau, us anirem a fer una assemblea familiar per consensuar un decàleg de bons propòsits de convivència per a aquest nou any que comença.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Programa "Aventura de la Vida"

Cromos relacionats amb aquest tema:

15, 17, 26 i 29



FEBRER 2020

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
3	4	5	6	7	1	2
10	11	12	13	14	8	9
17	18	19	20	21	15	16
24	25	26	27	28	22	23
					29	

“
**EDUCAR LA MENT
 SENSE EDUCAR EL
 COR NO ÉS EDUCAR
 EN ABSOLUT.**
 ARISTÒTIL
 ”

Divendres 14: Dia Europeu de la Salut Sexual
Dijous 20: Dia de la Justícia Social

Qui m'enamora?

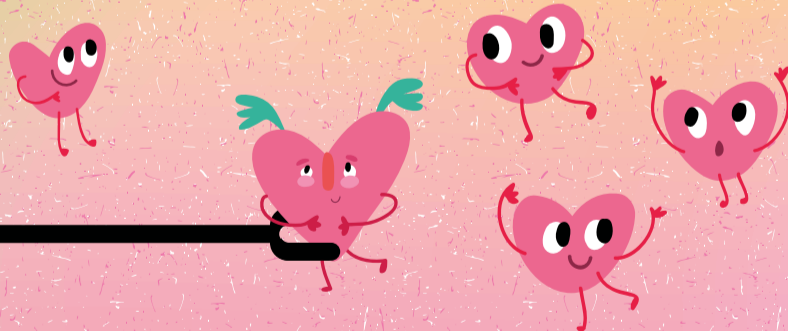
Durant l'adolescència afloren nous sentiments, noves sensacions; s'experimenta l'atracció física i l'enamorament. És possible que alguna persona de la classe ja s'hagi enamorat, i que potser fins i tot hagi tingut nòvio/nòvia o una amic/amiga especial. O potser encara no...



Us proposem que individualment **escoïu aquelles cinc característiques** del llistat de la dreta que creieu que ha de tenir la persona de la qual us podeu enamorar.

També podeu afegir noves característiques que se us acudeixin.

Un cop feta la tria, podeu compartir-la i fer una reflexió sobre les qualitats més escollides.



A mi m' enamorarà una persona que sigui:

- alta
- pacient
- solidària
- simpàtica
- ben plantada
- amable
- generosa
- enginyosa
- altruista
- respectuosa
- esportista
- tendra
- creativa
- afectuosa
- intel·ligent
- alegre
- guapa
- valenta
- impulsiva
- tímida
- sexí
- amb empena
- divertida
- moderna
- sensible
- treballadora...

Activitat per fer a casa

Us convidem a parlar sobre **l'afectivitat i la sexualitat**.
 Podeu aprofitar moments com la visualització d'una pel·lícula, un article, una sèrie de TV, un anunci, un post, etc. per dialogar sobre les qüestions següents.

- ELS SENTIMENTS:**
De vegades no és fàcil reconèixer i expressar els nostres sentiments... Ho intentem?
I quan estem enamorats/des?
- LA SEXUALITAT:**
Canvis en el nostre cos, noves emocions... En parlem?
- EL GÈNERE:**
Quines maneres diferents d'estimar tenim?
- M'ESTIMO? ESTIMO? M'ESTIMEN?**

Programa "Aventura de la Vida"
 Cromos relacionats amb aquest tema:
 22 i 28

MARÇ 2020

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
2	3	4	5	6	7	1
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



NO DESITJO QUE
LES DONES
TINGUIN PODER
SOBRE ELS HOMES,
SINÓ SOBRE ELLES
MATEIXES.

MARY SHELLEY

Diumenge 8:
Dia de les Dones
Divendres 20:
Dia de la Felicitat



El conte "descontat". Va de gènere!

El mes de març se celebra el Dia Mundial de la Dona Treballadora per commemorar la lluita per aconseguir una igualtat real entre homes i dones. Avui, malauradament, encara hi ha molts estereotips a la nostra societat que cal superar.

Escolliu un conte popular i analitzeu els aspectes de gènere que sorgeixen en la història.

- Qui protagonitza la història? És un noi o una noia?
- Quants personatges masculins i femenins hi apareixen?
- Quin paper/rol assumeixen els protagonistes del conte?
- Quines habilitats i quin aspecte físic tenen els protagonistes de sexe masculí? I els de sexe femení?
- Quins colors es relacionen amb els homes i quins amb les dones?

Un cop feta aquesta reflexió, us proposem que canvieu els papers dels/les protagonistes i que us inventeu una nova història ben divertida i diferent de la que coneixem fins ara. Poseu un nou títol al conte i feu-nos-el arribar a:

promociosalut@paeria.cat

El penjarem a la pàgina web del FAMILIARI per poder compartir-lo amb altres centres educatius.

Activitat per fer a casa

Els darrers anys s'ha avançat molt en la igualtat de gènere. És una responsabilitat compartida arribar a aconseguir la igualtat efectiva.

Aquest mes se celebra el **Dia Internacional de les Dones**. Us proposem que presteu atenció al vostre voltant i feu un recull d'anuncis, notícies, expressions d'art urbà o situacions de la vida quotidiana que mostrin signes d'igualtat de gènere i/o d'aquelles situacions no igualitàries presents encara a la nostra societat. Finalitzat el mes, les podeu compartir en família i reflexionar conjuntament.

Poseu aquí el que més us hagi cridat l'atenció.

Programa "Aventura de la Vida"
Cromos relacionats amb aquest tema: 4

ABRIL 2020

	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.	
	1	2	3	4	5	
DL.	DT.	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Dilluns 6: Dia Mundial de l'Esport
Dimarts 7: Dia de la Salut

EL SEGRE D'UNA
BONA SALUT ÉS
QUE EL COS ES
MOGUI I LA MENT
REPOSI.

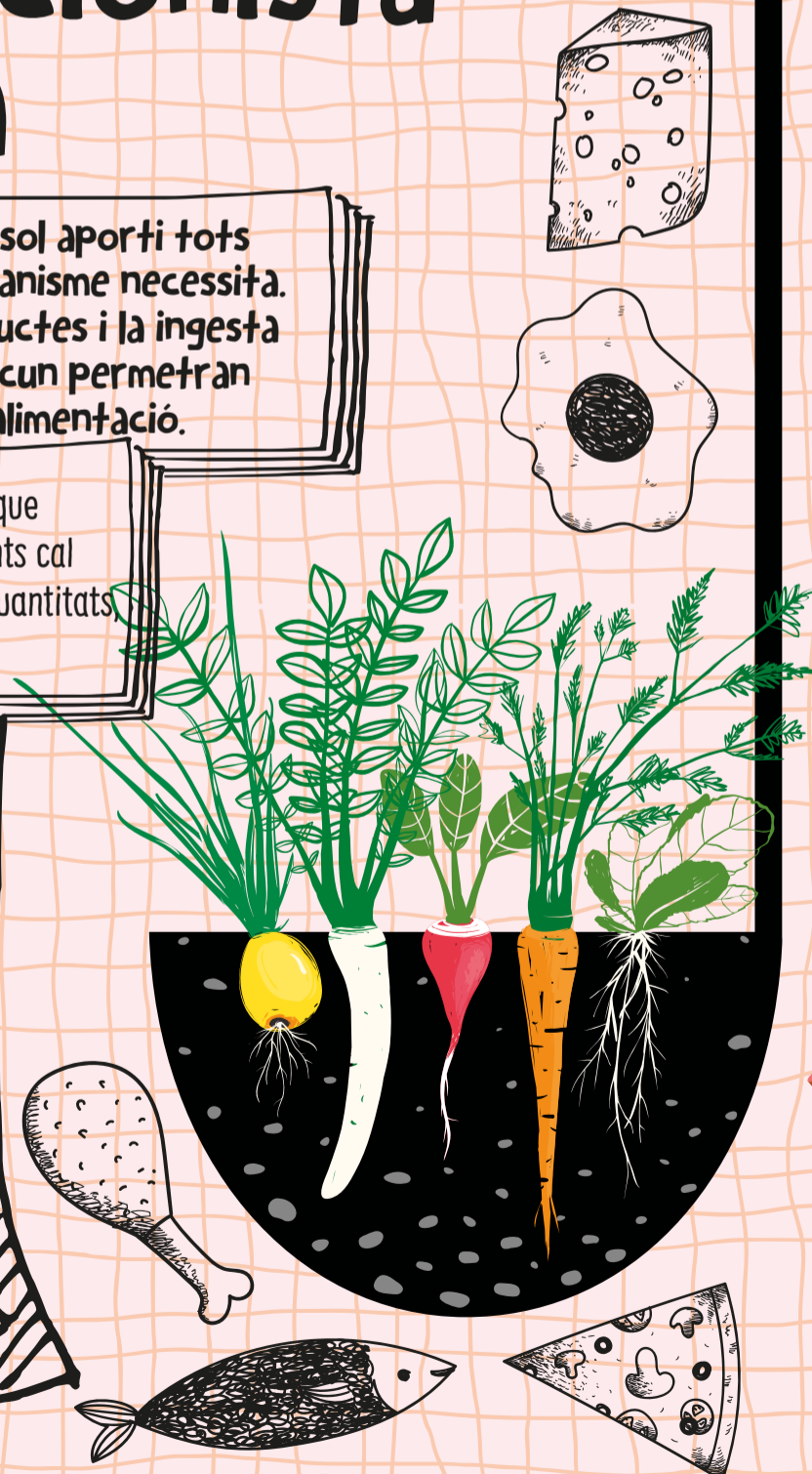
VINCENT VOITURE

Nutricionista per un dia

No hi ha cap aliment que per si sol aporti tots els nutrients que el nostre organisme necessita. Així, només la varietat de productes i la ingesta de les racions adients de cadascun permetran un bon creixement i una bona alimentació.

La piràmide dels aliments és un gràfic que indica, de manera senzilla, quins aliments cal incloure a la nostra dieta, i en quines quantitats per tenir una vida sana i equilibrada.

- Us proposem dividir la classe en grups de 5 persones.
- Imagineu que cada grup forma part d'una empresa de càtering escolar. Heu de presentar una proposta de menú setmanal equilibrat i saludable per a nois/noies de la vostra edat.
- Analitzeu les propostes i escolliu la més adient tenint en compte la piràmide dels aliments.



Programa "Aventura de la Vida"

Cromos relacionats amb aquest tema:

10, 22 i 34

MAIG 2020

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

LA FAMÍLIA ÉS COM LA MÚSICA, ALGUNES NOTES ALTES I ALTRES DE BAIXES, PERÒ SEMPRE UNA CANÇÓ QUE S'ESCRIU CADA DIA.

ANÒNIM

Dilluns 11: Festes de Maig
 Divendres 15: Dia Internacional de la Família
 Diumenge 17: Dia Mundial d'Internet
 Diumenge 31: Dia sense tabac

M'ho passo bé en família

Compartir el temps de lleure amb la família ens permet gaudir plegats i enfortir els vincles i les relacions familiars.

Expliqueu als companys i companyes com es el vostre temps de lleure en família.

Podeu elaborar un mural col·lectiu, tipus collage, on podeu dibuixar o enganxar imatges d'aquelles activitats (passejar, anar en bicicleta, anar a la piscina, jugar, llegir...) que us agrada compartir amb pares, mares, germans, germanes, avis, àvies o altres persones de la vostra família.

Activitat per fer a casa

Amb l'arribada de la primavera us animem a fer alguna **activitat lúdica en família**.

Organitzeu-la entre tots/es, i, si voleu, podeu consultar l'oferta d'activitats del vostre centre educatiu, barri o ciutat.

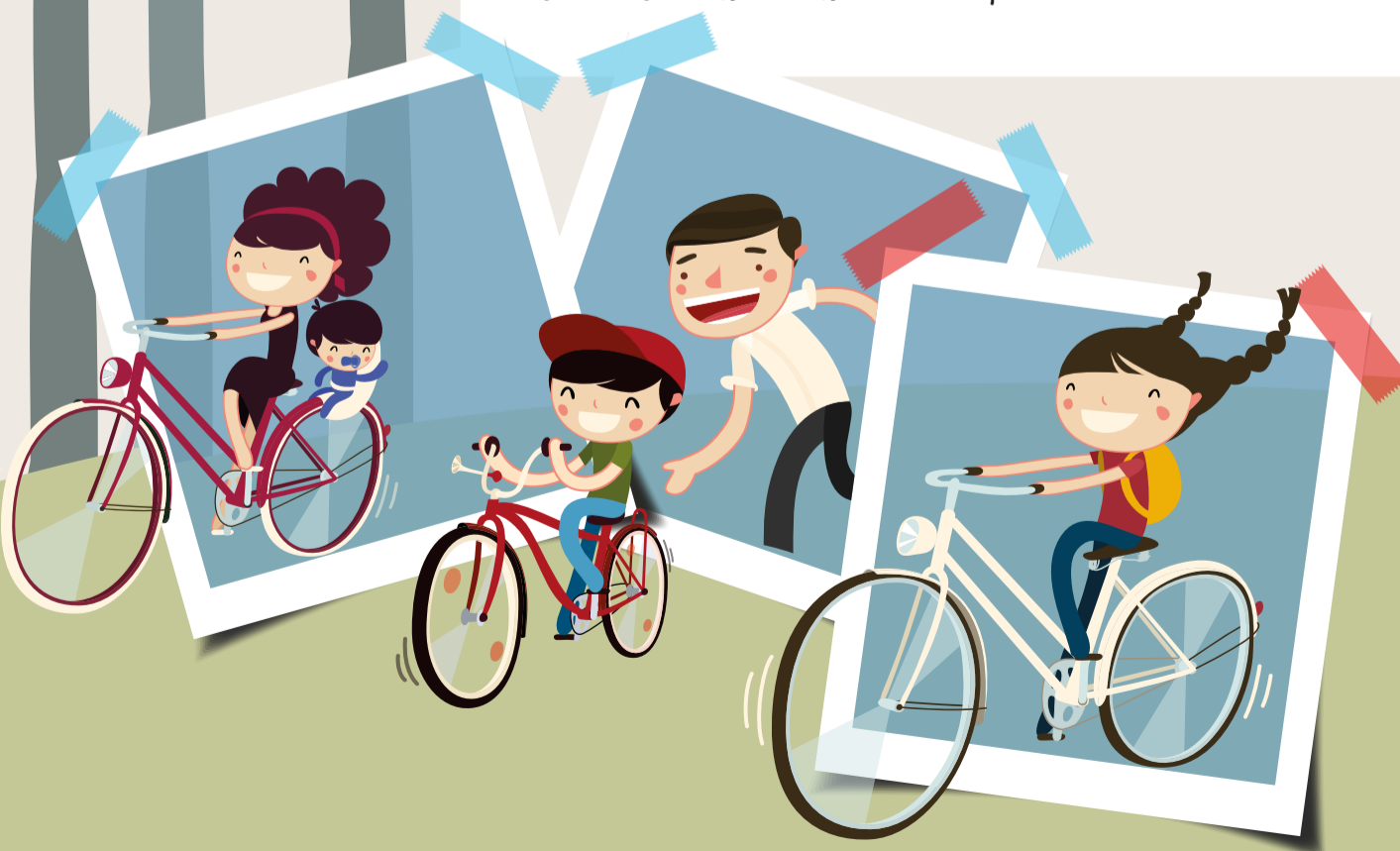
No existeix la manca de temps. Existeix manca d'interès. Perquè quan les persones realment volen, la matinada es torna dia, els dimarts es tornen dissabtes i el moment es torna una oportunitat.

Aproveu aquest espai per planificar la sortida o destacar un moment o un record especial del dia.

DIA: _____ HORA: _____

QUÈ NECESSITEM? _____

MOMENT O RECORD ESPECIAL! _____



Programa "Aventura de la Vida"
 Cromos relacionats amb aquest tema:
 1 i 21

JUNY 2020

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	Dilluns 1: Dia de les mares i els pares Divendres 5: Dia del Medi Ambient Divendres 12: Dia Contra el treball infantil				

PRENS
ALGUNA COSA
PER SER FELIÇ?
SÍ, DECISIONS!
ANÒNIM

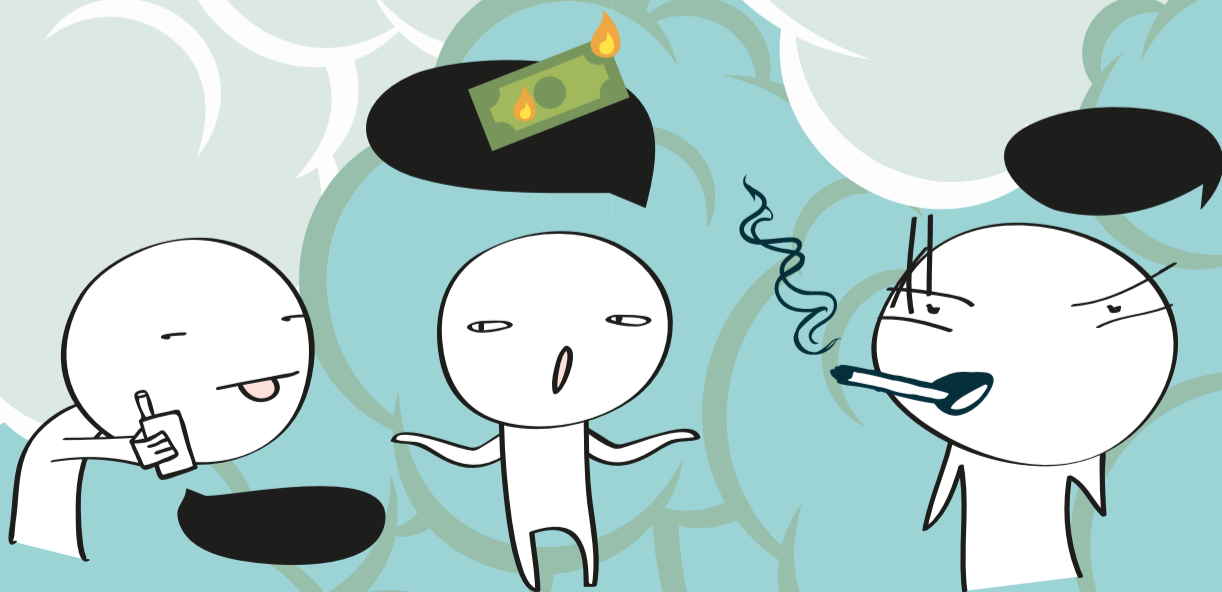
Fumar o no fumar, aquesta és la qüestió!

El tabaquisme és un problema de gran abast sanitari i social al nostre país. Fumar o no fumar és una decisió individual que implica una reflexió personal i saber resistir a una determinada pressió del grup d'iguals.

Algunes persones comencen a fumar en l'adolescència. Us heu plantejat els motius pels quals comencen? Creieu que hi influeix el fet que altres persones del seu voltant fumin?

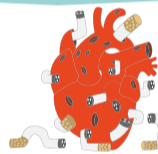
Us proposem simular una situació en que un grup de joves us ofereix fumar.

Penseu arguments en contra de fer-ho i exposeu-los de manera assertiva, defensant-los i plantejant-los amb una actitud de confiança i seguretat.



Activitat per fer a casa

Sabieu que el tabac és tan tòxic que serveix com a insecticida?



El dia 31 de maig és el **Dia Mundial sense Tabac** i el 5 de juny, el **Dia del Medi Ambient**. Per enllaçar totes dues diades, us proposem que realitzeu aquest experiment per preparar un efectiu insecticida casolà:

- Pas 1:** Barregeu 5-6 burilles en 1 litre d'aigua.
- Pas 2:** Deixeu-ho reposar durant 1 o 2 setmanes.
- Pas 3:** Apliqueu-ho sobre la terra o polvoritzeu-ho a les fulles amb 1 gota de sabó dissolt.



Si no fuma ningú al vostre voltant, potser no podreu fer aquest experiment, però us donem l'horabona per haver-vos mantingut sense fumar!



Programa "Aventura de la Vida"

Cromos relacionats amb aquest tema:

5, 8, 20 i 32

Col·labora:

