

ACTIVITATS TEMA 2 FOPP: CREIXENT COM A PERSONES: DESENVOLUPAMENT I REPTES



1. EL DESENVOLUPAMENT EVOLUTIU DE LA PERSONA

Professora: Marta Salord Triay

Activitat 1: La línia del temps del meu desenvolupament

Objectiu: Reflexionar sobre com has canviat al llarg de la vida i prendre consciència del teu propi procés de creixement.

Instruccions:

1. Dibuixa una línia del temps en un full horitzontal.
2. Marca-hi almenys 3 etapes de la teva vida (per exemple: primera infància, escola primària, adolescència actual...).
3. A cada etapa, escriu:
 - Un record important o una experiència significativa.
 - Una habilitat o aprenentatge que vas adquirir.
 - Un canvi físic, emocional o social que vas notar.



2. ELS REPTES DE LA VIDA I COM AFRONTAR-LOS

Professora: Marta Salord Triay

Activitat 2: Relleu de reptes – dinàmica per afrontar dificultats

1. El grup es distribueix en petits equips de 4 o 5 persones.
2. Cada alumne escriu en un paper un repte personal o escolar que hagi afrontat o que encara tingui pendent (pot ser petit o gran).
3. Els papers es posen en una capsa o bossa.
4. Un membre de cada grup en treu un paper a l'atzar: aquest serà el "repte del grup".
5. Entre tots, han de proposar 3 possibles estratègies o maneres d'afrontar-lo.
6. Després, cada grup exposa breument el repte i les seves propostes davant de la classe.





3. CONEIXENT LES MEVES QUALITATS PERSONALS I SOCIALS

Professora: Marta Salord Triay

Activitat 3: Mapa de les meves qualitats personals i socials

1. Dibuixa al centre del full un cercle gran i escriu-hi el teu nom.
2. Divideix el full en dues parts:
 - A l'esquerra: Qualitats personals
 - A la dreta: Qualitats socials
3. A cada part, escriu almenys 5 qualitats que creguis que et defineixen.
 - Exemple personals: responsable, creatiu, constant, organitzat, positiu.
 - Exemple socials: empàtic, amable, respectuós, comunicatiu, cooperatiu.
4. Demana a dos companys o companyes que afegixin una qualitat teva que ells perceben.
5. Això t'ajudarà a veure't des d'altres perspectives.
6. Finalment, reflexiona i escriu a la part inferior del full:
7. "Com puc utilitzar aquestes qualitats per millorar com a persona i com a estudiant?"



4. LA MADURESA EMOCIONAL I SOCIAL

Professora: Marta Salord Triay

Activitat 4: Diari de la meva maduresa emocional

1. Durant una setmana, cada alumne/a escriurà diàriament una breu entrada (5-10 línies) responent a aquestes preguntes:
 - Quina emoció he sentit més intensament avui?
 - Què l'ha provocada?
 - Com he reaccionat?
 - He actuat d'una manera madura o impulsiva?
 - Què podria haver fet diferent?
1. Al final de la setmana, revisaran el diari i respondran:
 - Quines emocions es repeteixen més sovint?
 - Hi ha patrons en el meu comportament?
 - Quins aspectes puc millorar per créixer emocionalment?





5. LA TRANSICIÓ CAP A L'EDAT ADULTA

Professora: Marta Salord Triay

Activitat 5: Fitxa impresa

