



MATÈRIES: DESTRESES LINGÜÍSTIQUES, CIÈNCIES DE LA NATURALESA I CIÈNCIES SOCIALS.

EDAT: 5é - 6é Primària (de 10 a 11 anys)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

En la proposta que vos plantegem a continuació, «Salut mental, salut integral», es combina el debat, la reflexió i el treball individual i cooperatiu de manera creativa.

Per a comprendre el concepte de salut és necessari abastar-lo des de la totalitat, però també comprendre cada una de les facetes que el conformen perquè tinga un sentit ple. Açò és tan important que este és el punt de partida d'esta situació d'aprenentatge. Conèixer cada una d'estes facetes contribuirà perquè l'alumnat comprega la salut mental des d'una visió global.

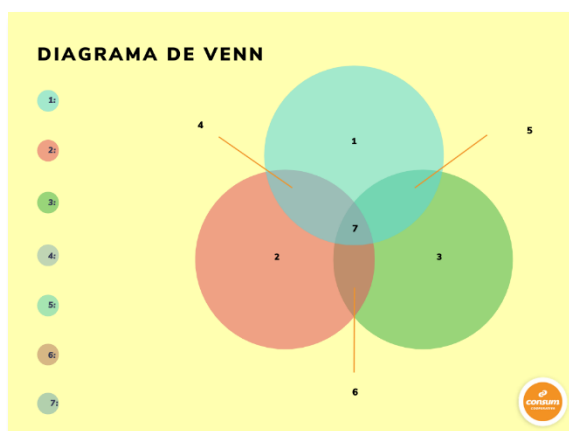
Seguidament, hauran de posar en funcionament la faceta més creativa per a crear consells i recursos audiovisuals en un decàleg creatiu que incloga tots els aspectes que necessitem cuidar per a mantindre una bona salut mental.

Finalment, després de tindre clares totes les facetes de la salut integral i com es promou, hauran de reflexionar individualment sobre quines situacions i accions fan en el dia a dia que els permeten posar en pràctica el decàleg anterior i compartir-les amb tota la classe de la forma més *influent* possible.

Treball en equip

- 1 _ Diagrama de Venn
- 2 _ Decàleg «Un dia de la teua vida»
- 3 _ Salutgram

1 _ Diagrama de Venn



En la primera tasca es proposa a l'alumnat que faça una lectura comprensiva de les definicions de cada una de les tipologies de salut que hi ha. Seguidament, han **d'unir cada definició amb el concepte adequat i organitzar-les correctament en un esquema en blanc que segueix l'estructura d'un [Diagrama de Venn](#).**

Per a finalitzar l'activitat, es pot fer una posada en comú dels diferents esquemes que han completat els equips de treball i corregir conjuntament els possibles errors que hagen eixit.

A continuació, et facilitem la resolució perquè pugues orientar l'alumnat sempre que ho necessite.

2 _ Decàleg «Un dia de la teua vida»

Seguidament, **la segona tasca partix de la base de comprendre la salut mental des de la salut global.** L'alumnat ja ha entés que tots tenim salut mental i que és molt necessari cuidar-la.

Per a cuidar la pròpia salut mental i animar la resta a adoptar estils de vida saludables, els proposem la creació d'un [decàleg amb consells pensats conjuntament entre tota la classe.](#)



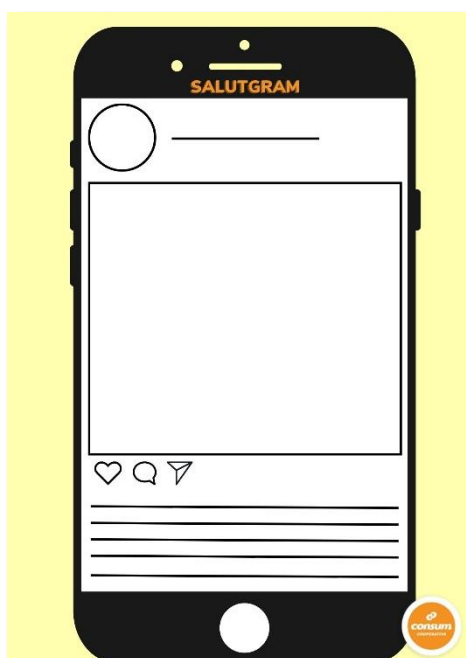
En primer lloc, és interessant fer una posada en comú per a acordar tots i cada un dels aspectes que consideren essencials per a cuidar la salut integral.

Una vegada s'han posat d'acord en totes les temàtiques, poden repartir-se-les per a redactar els consells i pensar com difondre'ls de manera creativa. **Una proposta atractiva és l'elaboració de minívídeos que després poden unir en un producte final.**

En el [Canva explicatiu](#) es faciliten alguns consells per a dur a terme esta activitat i traure'n el màxim profit.

3 _ Salutgram

Quina millor manera per a tancar esta situació d'aprenentatge que convertint-nos en autèntics influenciadors de la salut mental?



Hui dia, el somni de molts alumnes és convertir-se en creadors de contingut digital o influenciadors. Partint d'este centre d'interés que resulta de gran motivació per a ells i elles, els proposem la creació de [Salutgram, una xarxa social fictícia](#) des de la qual es promou la salut integral de manera veraç i efectiva.

Individualment, l'alumnat ha de completar la fitxa base en què ha d'adjuntar una imatge i redactar un peu de foto que explique com materialitza en la vida quotidiana algun dels 10 consells que han proposat en l'activitat anterior.

Per a crear una sensació de comunitat i grup, proposem la creació d'una etiqueta inventada entre tots i totes (per exemple, #SalutMentalSalutIntegral) que poden adjuntar a les creacions i posteriorment exposar-les, com si fora una xarxa social real.