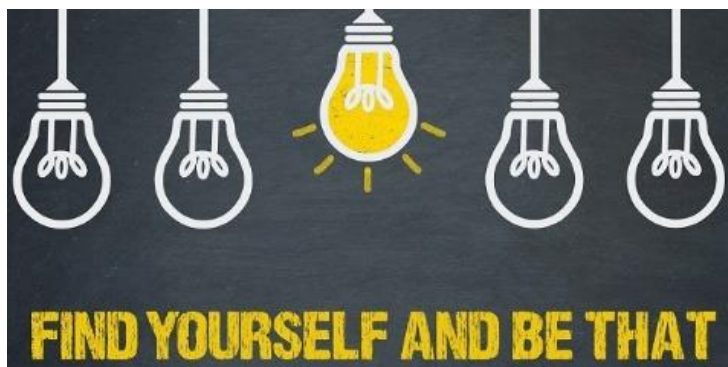


Nom _____



L'Oracle de Delfos

Conèixer-se un mateix és el primer pas per a desenvolupar tot el nostre potencial, aprendre a gestionar les emocions i prendre decisions del dia a dia racionalment i en harmonia amb l'entorn.

Aprendre com som, reconèixer quan estem tristos o alegres i què cal fer per a acollir i gestionar qualsevol emoció que ens envaïx passa per acceptar que la vida està plena d'emocions diverses i totes són necessàries per a subsistir. Comprendre-les i desenvolupar estratègies que ens ajuden a canalitzar-les i a deixar-les eixir ens facilitarà tindre una bona salut física i mental perquè tot va unit.

Animeu-vos a descobrir les activitats que vos proposem a continuació i compartiu-les amb els companys i companyes sense tabús.

Treball individual

- 1 _ Coneix-te a tu mateix
- 2 _ Diccionari – amb les nostres paraules
- 3 _ El meu jo en una caixa

Nom _____

1 _ Coneix-te a tu mateix

En la introducció hem parlat de la importància que té, però [què significa conèixer-se un mateix?](#)



En l'activitat que proposem a continuació, treballareu el concepte d'autoconeixement en dos fases.

Comencem?

Una vegada finalitzeu l'activitat individualment, compartiu les reflexions amb la resta de la classe.

2 _ Diccionari – amb les nostres paraules

A més del concepte d'autoconeixement, hi ha altres termes que ajuden a conèixer-nos a nosaltres mateixos. **Saber com som, com ens veiem, ens ajuda a conèixer els altres i a construir relacions sinceres en les quals ens podem mostrar com som.**

Nom _____



Començarem amb quatre conceptes i vos animem a triar-ne alguns més per a completar este [particular diccionari](#).

- Autoconcepte
- Autoconeixement
- Autoestima
- Autoacceptació

El docent vos explicarà com dur-ho a terme. Comencem!

3 _ El meu jo en una caixa

Ara que ja teniu clar què significa conèixer-se un mateix, què vos pareix si ho posem en pràctica?

Es tracta de posar sobre el paper tot el que ens definix individualment: qui soc, com em veuen els altres, les meues fortaleses...

Nom _____

NOM: _____

LA MEUA CAIXA

QUI SÓC?

COM EM VEUEN ELS DEMÉS

QUIN ÉS EL MEU SENYAL D'IDENTITAT?

LA MEUA ESSÈNCIA EN 3 PARAULES

-
-
-

QUINS OBJECTES FICARÉ EN LA MEUA CAIXA?

AUTOCONCEPTE
AUTOESTIMA
AUTOCONEIXEMENT
AUTOACEPTACIÓ

DIBUIXA UN ESBORRANY DE LA TEUA CAIXA:

A més, segur que hi ha objectes personals que ajuden a visualitzar esta definició d'un mateix i que representen la nostra essència.

En esta [activitat final](#), es tracta de fer un exercici d'introspecció per a conèixer-se un mateix i, si vos animeu, posar-ho en comú amb tota la classe sense tabús.

Atenció al docent, que vos explica com ho heu de dur a terme.

Endavant!