

Taller	Nom activitat	Temps	mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
<p>Taller G10T1 – #menjobesticB</p> <p>Conceptes clau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El cos i les necessitats nutricionals a l'adolescència • Alimentació saludable • Característiques dels diferents grups d'aliments • Piràmide d'alimentació saludable <p>Objectius:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionar sobre les necessitats alimentàries a l'adolescència. 2. Conèixer els beneficis de l'alimentació saludable. 3. Motivar els i les joves a responsabilitzar-se de la seva alimentació. 	1. Què esmorzo avui?	10'	Valoració i votació.	Dinàmica d'activació. Votem quin esmorzar escollim per avui.	Reflexió sobre la necessitat d'ingerir aliments per satisfer les necessitats energètiques del nostre cos en funció de l'activitat realitzada.
	2. Anem de compres	15'	Debat.	Reflexió sobre la conveniència de comprar aliments frescos o processats industrialment.	Adquirir elements de valoració respecte al consum d'aliments processats industrialment, de si cal limitar-ne o no el seu consum, i sobre quines són les raons que motiven el consum ocasional dels aliments processats industrialment.
	3. L'àpat el fem nosaltres!	25'	Activitat de discussió – expressió gràfica	Confeccionar el menú d'un dinar.	Motivar als nois i noies a preparar els seus àpats de manera equilibrada.
	A1 – Parem taula per esmorzar	40'	Vídeo fòrum i dinàmica de reflexió	Planifiquem un esmorzar saludable.	Promoure bons hàbits alimentaris a l'hora d'esmorzar.
	A2 – Veritat o fals?	40'	Activitat de discussió – joc	Joc de debat per equips.	Reflexió sobre les creences dels i les joves sobre la nutrició.

Taller	Nom activitat	Temps	mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
Taller G10T2 – #mestimoelmeucos Conceptes clau: <ul style="list-style-type: none"> • Consciència corporal • Imatge corporal • Autoestima corporal Objectius: <ol style="list-style-type: none"> 1. Promoure el reconeixement i acceptació del propi cos. 2. Estimular un comportament amable cap al propi cos. 	1. <i>Incredible body</i>	30'	Joc	Construcció en equip d'un <i>incredible body</i> .	Observar el propi cos i reconèixer les seves funcions. Consciència corporal.
	2. Mirallet, mirallet,...	30'	Expressió gràfica o escrita i vídeodebat	Autoretrat i reconeixement en la imatge que el altres fan de nosaltres.	Descobrir la diferència entre com ens veiem i com ens veuen els demés. Auto percepció.
	3 – Estima't!	60'	Realització vídeominut	Visualització de vídeos i realització d'un vídeominut.	Autoestima. Acceptació de la pròpia imatge i empoderament en front dels altres.
	A1 – Impressions, sensacions, i percepcions!!!	45'	Percepció amb els sentits	Exploració de diferents objectes utilitzant els cinc sentits.	Prendre consciència de la informació de l'aparell perceptiu a partir de les sensacions provocades per diferents estímuls.
	A2 – Escàner corporal	15'	Percepció corporal	Exercici de consciència corporal.	Prendre consciència de les sensacions corporals en el moment present.
	A 3 – #MyBeauty MySay	15'	Activitat de discussió – reflexió (vídeo)	Visualització de vídeo i reflexió	Valoració i acceptació de la pròpia imatge.
	A4 – 50 persones 1 qüestió	15'	Vídeodebat i reflexió individual	Visualització de vídeo i reflexió.	Valoració i acceptació de la pròpia imatge.
	A5 – Diguem NO!	30'	Activitat de discussió – reflexió (vídeo)	Visualització de vídeo, recerca i anàlisi.	Influència de la publicitat en el concepte d'imatge corporal.
A6 – Rapejant	60'	Activitat musical	Escriure la lletra d'un un rap.	Conèixer les funcions corporals.	

Taller	Nom activitat	Temps	mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
Taller G10T3 – #sedueixsexduir Conceptes clau: <ul style="list-style-type: none"> • Autoconcepte • Autoestima • Habilitats en les relacions interpersonals • Seduir • Seducció i estereotips • Relacions saludables • Informació per a una sexualitat saludable Objectius: <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar el valor de les relacions interpersonals en l'àmbit afectivo-sexual. 2. Reconèixer la importància de la prevenció en relació als embarassos no previstos, les infeccions de transmissió sexual i el VIH/SIDA. 	1. Tu com ho diries?	15'	Comprensió lingüística.	Dinàmica d'activació. Debat sobre el títol del taller.	Significat dels mots seduir i seducció, anàlisi de les diferents accepcions i valoració de quines poden ser adequades en el taller.
	2. I tu, què en penses?	30'	Joc	Debat i posicionament.	Analitzar alguns dels tòpics relacionats amb la seducció.
	3. I després, què?	40'	Role playing joc de cartes	Simulació de contactes entre parelles i possibles resultats o conseqüències.	Identificar els riscos associats a la sexualitat i la necessitat de protegir-se de les infeccions de transmissió sexual, VIH-Sida i dels embarassos no previstos.
	A1 – Parlem de mites	30'	Activitat de discussió – reflexió (vídeo)	Visualització de vídeos i anàlisi	Identificar mites associats a les relacions de parella.
	A2 – Caixa d'eines per lligar	30'	Activitat d'expressió gràfica	Reconeixement de pensaments, actituds, emocions i estratègies relacionades amb la comunicació verbal i no verbal a l'hora de relacionar-nos.	Identificar recursos que poden facilitar l'apropament, trencar el gel, superar la por al rebuig i/o la necessitat d'aprovació davant d'una persona que genera atracció, interès o desperta desig.
	A3 – Ets una persona encisadora?	20'	Activitat de discussió	Anàlisi de les característiques d'una persona encisadora.	Identificar característiques positives a l'hora de lligar.

Taller	Nom activitat	Temps	mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
Taller G10T4 – #jocontrolo Conceptes clau: <ul style="list-style-type: none"> • Droga • Factors de risc i factors de protecció • Criteris de dependència • Criteris de tolerància Objectius: <ol style="list-style-type: none"> 1. Conèixer riscos associats al consum de substàncies addictives. 2. Desenvolupar habilitats per superar la pressió del grup en la presa de decisions. 	1. Nuggets	30'	Activitat de discussió – reflexió (vídeo)	Visualització de vídeo i reflexió	Entendre els conceptes tolerància i dependència a les substàncies addictives i reflexionar sobre les conseqüències generades per les substàncies que creen dependència en l'organisme.
	2. No amaguis el teu joc	20'	Joc i reflexió (vídeo)	Joc de cartes.	Identificar les característiques, efectes i conseqüències d'algunes substàncies addictives.
	3. Càmera i acció!	40'	Role playing	Joc de rol simulant la pressió del grup en el consum de drogues.	Conèixer algunes de les variables que determinen el procés de presa de decisions i identificar factors (de risc i de protecció) que interfereixen en aquest procés.
	4. L'escut protector	15'	Activitat plàstica	Confecció d'un escut protector.	Reflexionar sobre els factors de protecció davant del consum de drogues.
	A1 – Anem de campanya!	90'	Activitat gràfica i/o audiovisual	Disseny d'una campanya de prevenció de consum de substàncies addictives.	Conèixer i analitzar diversos missatges per prevenir la dependència.
	A2 – Ho sabies?	15'	Activitat de discussió – reflexió (vídeo)	Observació d'un experiment.	Visualitzar els efectes que el tabac pot produir en els pulmons.
	A3 – Pressió de grup	15'	Joc	Realització d'un experiment.	Visualitzar els efectes de la pressió del grup en la presa de decisions.
	A4 – Decidim amb arguments	20'	Dinàmica de presa de decisions	Mètode per a prendre decisions racionalment.	Assajar un mètode per prendre decisions racionalment, evitant que ens interfereixin els efectes de la pressió del grup.

Taller	Nom activitat	Temps	mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
Taller G10T5 – #esfumat Conceptes clau: <ul style="list-style-type: none"> • El tabac és una droga • Efectes sobre la salut • Factors de risc i de protecció • Criteris de dependència Objectius: <ol style="list-style-type: none"> 1. Analitzar les conseqüències del consum de tabac. 2. Prendre consciència de la pressió exercida pel grup. 3. Afavorir el procés de reflexió crítica davant el consum de tabac. 	1. Per què dius que ho fas això que fas?	20'	Argumentació	Dinàmica d'activació. Joc.	Reflexionar sobre els motius de fer determinades activitats de la vida quotidiana i del nivell de consciència emprat per fer-ho.
	2. Connecting ideas	30'	Organització d'informació.	Creació d'un mapa informatiu.	Promoure una visió més àmplia i crítica sobre els efectes del tabac, no només del seu impacte en la salut, sinó també en l'economia, el medi ambient, la sexualitat,...
	3. Argumenta't per a defensar-te	30'	Role playing	Joc de rol simulant la pressió del grup en el consum de tabac.	La capacitat de defensar els propis arguments de manera assertiva, construint respostes que siguin útils per fer front a la pressió del grup d'iguals.
	A1 – Anem de campanya!	90'	Activitat gràfica i/o audiovisual	Idear una campanya per evitar l'inici en el consum de tabac en persones adolescents.	Conèixer i analitzar diversos missatges per evitar que les persones adolescents comencin a fumar.
	A2 – Desmitifica el tabac	30'	Debat	Debat i posicionament.	Reflexionar sobre algunes creences al voltant del consum de tabac.
	A3 – Les drogues i el cervell	20'	Anàlisi.	Visualització d'un vídeo i anàlisi dels continguts.	Entendre la base biològica de les addiccions.
	A4 – Pressió de grup	15'	Joc	Realització d'un experiment.	Visualitzar els efectes de la pressió del grup en la presa de decisions.

Taller	Nom activitat	Temps	mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
Taller G10T6 – #femfesta Conceptes clau: <ul style="list-style-type: none"> • L'alcohol és una droga • Els efectes del consum d'alcohol • Factors de risc i factors de protecció • Criteris de dependència Objectius: <ol style="list-style-type: none"> 1. Afavorir el procés de reflexió crítica davant el consum d'alcohol 2. Prendre consciència de la pressió exercida pel grup 3. Analitzar les conseqüències del consum d'alcohol 	1. Imprescindibles	10'	Expressió plàstica	Activitat plàstica.	Reflexionar sobre les coses que necessitem per passar-nos-ho bé.
	2. Fem festa!	20'	Role playing	Joc de rol: participació en una festa.	Debatre sobre el binomi consum d'alcohol i diversió.
	3. Refem la festa!	30'	Activitat de discussió – reflexió	Debat.	Reflexionar sobre les conseqüències negatives del consum excessiu de begudes alcohòliques.
	4. Festa festa	5'	Joc	Joc d'atenció.	Modificar l'energia del grup i provocar un somriure.
	A1 – Sigues tu mateix	25'	Activitat de discussió – reflexió (vídeo)	Visualització de vídeo i reflexió.	Reflexionar sobre la pressió del grup i la necessitat o no de beure alcohol per passar-ho bé.
	A2 – Desmitifica l'alcohol	30'	Activitat de discussió – joc	Debat i posicionament.	Reflexionar sobre algunes creences al voltant del consum d'alcohol.
	A3 – Calculem?	25'	Activitat matemàtica	Càlcul de l'alcohol en sang després de consumir begudes alcohòliques.	Entendre el concepte grau d'alcohol en sang.
	A4 – Energy drink	20'	Activitat de comprensió.	Visualització d'un experiment i anàlisi dels resultats.	Conèixer la composició i alguns efectes de les begudes energètiques.
	A5 – Pressió de grup	15'	Joc	Realització d'un experiment.	Visualitzar els efectes de la pressió del grup en la presa de decisions.

Taller	Nom activitat	Temps	mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
Taller G10T7 – #surtdelapantalla Conceptes clau: <ul style="list-style-type: none"> • La xarxa com a espai de relació • Identitat digital • Presència digital • Reputació digital • El ciberassetjament Objectius: <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionar sobre les tecnologies i l'ús que en fem. 2. Reconèixer els riscos que comporta l'ús de les xarxes socials. 	1. Vertigen!?	30'	Joc i visualització de vídeo	Dinàmica d'activació. Joc per evidenciar el temps que dediquem a les tecnologies..	Veure des d'un punt de vista diferent, i amb una nova perspectiva, quan de temps passem connectats i quines conseqüències pot comportar.
	2. Empremtes	25'	Activitat plàstica i visualització de vídeos	Manipulació d'imatges, visualització de vídeos i reflexió.	Identitat i reputació digital. Prendre consciència de la pèrdua de control d'allò que pengem a les xarxes: quan es publica un contingut a internet deixa de ser privat.
	3. Surt de la pantalla	20'	Visualització de vídeo i elaboració d'un missatge	Imaginar com reaccionaríem a la xarxa.	Reflexionar sobre la imatge que projectem a les xarxes.
	A1 – Are You Lost In The World Like	15'	Activitat de discussió – reflexió (vídeo)	Anàlisi d'un vídeo.	Reflexionar sobre un ús més saludable de les tecnologies.
	A2 – Registrem-ho!	15'	Activitat matemàtica	Registre del temps que invertim en utilitzar tecnologies.	Reflexionar sobre el temps real que dediquem a l'ús del mòbil, tauletes i tecnologies en general.
	A3 – In-dependència!	20'	Activitat de discussió – reflexió (vídeo)	Confeccionar un llistat d'estratègies per tenir menys dependència del telèfon mòbil (i de les tecnologies en general).	Reflexionar sobre conductes i estratègies que permetin tenir una millor relació amb les tecnologies.
	A4 – Nomofòbia	15'	Activitat de discussió (vídeo)	Visualització d'un vídeo i reflexió.	Conèixer què és la nomofòbia.
	A5 – Construïm un decàleg	15'	Joc	Resoldre un trencaclosques per equips.	Reflexionar sobre un ús més saludable de les tecnologies.

Taller	Nom activitat	Temps	mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
Taller G10T8 – #SocUnaEstrella Conceptes clau: <ul style="list-style-type: none"> • L'autoestima a l'adolescència • L'empatia en la comunicació entre iguals • Assertivitat Objectius: <ol style="list-style-type: none"> 1. Fomentar l'autoconeixement. 2. Potenciar els comportaments assertius vinculats a l'autoestima. 	1 – Dibuixa la teva estrella	15'	Activitat plàstica	Dinàmica d'activació. Els i les joves s'identifiquen amb una estrella.	Tenir una major perspectiva d'ells mateixos i elles mateixes a través del llenguatge simbòlic.
	2 – Un passeig interestel·lar	15'	Joc	Interpretació de les estrelles construïdes.	Evitar els estereotips quan valorem a una altra persona.
	3 – Xarxa galàctica	20'	Joc	Creació d'una xarxa galàctica a través de carícies verbals.	Aprendre a fer i a rebre carícies verbals positives i identificar-ne l'impacte en la pròpia autoestima.
	A1 – Els tres secrets	30'	Joc de llenguatge	Elaboració de missatges a partir de frases inacabades.	Millorar la comprensió que tenim els uns dels altres i promoure l'empatia i ajuda mútua dins del grup.
	A2 – El porquet Ormie	20'	Treball en equip	Visualització d'un curtmetratge d'animació i plantejament d'un repte a assolir en equips.	Identificar tipus de comportament que tindria una persona amb una alta autoestima i una altra persona amb una baixa autoestima.