

Una nova oportunitat per créixer

Benvinguts i benvingudes a aquest nou trimestre! Després de les vacances, tornem amb energia renovada i moltes ganes de continuar aprenent. La primera avaluació ja és història, i ara teniu per davant una nova oportunitat per demostrar tot el que sou capaços de fer.

Avui farem una activitat especial per reflexionar sobre el que hem viscut, identificar què podem millorar i, sobretot, establir nous propòsits que us ajudin a acabar el curs amb orgull i satisfacció. Recordeu: cada trimestre és un començament.



Objectius d'avui



Reflexionar amb positivitat

Analitzarem els resultats i actituds del primer trimestre des d'una perspectiva constructiva i optimista.



Establir propòsits concrets

Definirem objectius assolibles i realistes per al segon trimestre que us ajudin a progressar.



Motivar-nos mútuament

Reforçarem la capacitat d'autoreflexió i els hàbits saludables d'estudi i convivència.

Com us heu sentit aquest primer trimestre?

Abans de mirar endavant, val la pena fer una pausa i preguntar-nos: **quin sabor de boca us ha deixat el primer trimestre?** Potser hi ha hagut moments difícils, però segur que també moments d'èxit i satisfacció.

"El que aprenc dels meus errors em fa avançar."

És important recordar que cada avaluació no és un final, sinó una oportunitat per continuar millorant. Els errors no ens defineixen; el que realment compta és com ens aixequem i què aprenem d'ells. Avui mirarem endavant amb actitud positiva i determinació.



El Semàfor del Progrés



Què és aquesta activitat?

Utilitzarem un semàfor de tres colors per analitzar diferents àmbits de la vostra vida acadèmica i personal. Cada color té un significat especial:

- **Roig:** Aspectes que no us han anat bé i voleu canviar
- **Groc:** Coses que aneu millorant però encara us costen
- **Verd:** Aspectes que feu bé i voleu mantenir

Aquesta eina visual us ajudarà a identificar clarament on sou i cap a on voleu anar.

Àmbits per reflexionar

1

Organització i planificació

Com utilitzeu l'agenda? Planifiqueu els vostres deures i el temps d'estudi? Porteu al dia els apunts i materials?

2

Estudi i preparació

Com prepareu els exàmens? Repasseu regularment? Demaneu ajuda quan no enteneu alguna cosa?

3

Participació i convivència

Com us relacioneu amb els companys i companyes? Participeu activament a classe? Respecteu els torns de paraula?

4

Gestió del temps i benestar

Descanseu suficientment? Equilibreu el temps d'estudi amb el lleure? Cuideu la vostra salut física i emocional?

Fase 1: Reflexió personal

Ara és el moment de la vostra reflexió personal. Teniu 15 minuts per completar la fitxa del semàfor. Per a cada color, heu de:

01

Identificar l'aspecte

Penseu en un aspecte específic de cada àmbit (roig, groc o verd).

Exemples de propòsits:

- **Roig** → "Evitar deixar-ho tot per a l'últim dia"
- **Groc** → "Repasar cada setmana les assignatures difícils"
- **Verd** → "Continuar ajudant els companys quan ho necessiten"

Sigueu honest amb vosaltres mateixos. Aquesta reflexió és per a vosaltres, no per jutjar-vos.

02

Escriure un objectiu concret

Formuleu un propòsit assolible i realista per a cada color.



Fase 2: Compartim en petit grup

Després de la reflexió individual, formarem grups de tres persones per compartir experiències. Aquest és un espai segur i respectuós on podeu:

Comentar breument un aspecte que heu posat en **verd** (el que feu bé)

Compartir un aspecte en **roig** (el que voleu canviar)

Intercanviar idees i estratègies per millorar

Recordeu: l'objectiu no és jutjar ningú, sinó aprendre els uns dels altres. Potser algú del grup té una estratègia que us pot ajudar amb el vostre repte, o potser vosaltres en teniu una per compartir. Tots estem en procés d'aprenentatge i creixement.

Fase 3: Mural d'energia positiva

Creem energia col·lectiva

Per tancar l'activitat del semàfor, cada un de vosaltres escriurà en un post-it verd **una paraula o frase curta** que representi la vostra actitud per al nou trimestre.

Penseu en paraules que us inspirin i us donin força quan les coses es posin difícils:

- Constància
- Esforç
- Confiança
- Optimisme
- Calma
- Determinació
- Creixement
- Equilibri

Col·locarem tots els post-its en un mural amb el títol: "**Avancem amb energia i propòsits nous**". Aquest mural quedarà a l'aula com a recordatori visual del vostre compromís amb vosaltres mateixos.

Els canvis comencen per coses menudes



Comenceu petit

No cal fer grans canvis d'un dia per l'altre. Els petits hàbits diaris són la clau.



Sigueu constants

La repetició converteix les accions en hàbits. La constància és més important que la perfecció.



Celebreu els petits èxits

Cada pas endavant compta. Reconeixeu els vostres progressos, per petits que siguin.

"Penseu en el vostre semàfor quan alguna cosa es compliqui. Recordeu els vostres propòsits i la vostra capacitat de superar reptes."

Els canvis reals neixen de la constància en les petites accions. No es tracta de ser perfectes, sinó de millorar cada dia una mica més.

Com vols acabar aquest trimestre?

Visualitza el teu èxit

Per acabar la sessió, tanqueu els ulls un moment i imagineu-vos al final d'aquest segon trimestre. **Com us agradaria sentir-vos?** Quina paraula descriu millor aquest sentiment?

“ Tranquil·la ”	“ Satisfet ”
“ Orgullosa ”	“ En pau ”
“ Feliç ”	“ Confiada ”

Ara, compartiu la vostra paraula amb la resta de la classe. Escolteu-vos els uns als altres amb respecte i atenció. **Junts tenim la força per fer d'aquest trimestre una experiència positiva i enriquidora.**

Endavant amb energia, propòsits clars i confiança en les vostres capacitats. Aquest trimestre és vostre!



Programa Unplugged: Benestar Emocional

Educació sobre Drogues a 1r i 2n d'ESO

Des de Conselleria, per a millorar el Benestar Emocional de l'alumnat, ens han llançat uns programes per etapes. A 2n d'ESO treballarem el programa Unplugged (Educació sobre Drogues), que consta de 12 sessions al llarg del curs.

Aquest programa ens ajudarà a desenvolupar habilitats per prendre decisions saludables i prevenir conductes de risc.

[Més informació sobre el programa Unplugged](#)