



Què hi tinc al cap?

Institut Maria Espinalt - Barcelona

insmariaespinalt@xtec.cat

ESO 2n Cicle

Salut i Benestar

Tecnologies Maker

Programació

Durada

entre 25 i 35 hores

Propòsit del projecte

Que l'alumnat compregui i gestioni el funcionament del cervell i les emocions durant l'adolescència per fer front a la pressió de l'etapa, i dissenyi tallers i recursos de suport mutu que ajudin a millorar el benestar emocional del propi grup, facilitin la transició dels infants de 6è de l'Escola Fluvià i donin resposta a les necessitats de salut mental de l'alumnat de 3r d'ESO de l'Institut Front Marítim.

Pregunta essencial, repte o servei

Com podem fer que el pas per l'ESO no sigui un precipici?

Descripció del projecte

A partir de preguntar als centres del voltant sobre com ajudar-los a superar l'etapa de l'ESO amb les millors garanties, treballem com és el cervell d'un adolescent per aprendre a identificar i gestionar les emocions amb l'objectiu de poder ajudar a la resta de persones.

Creació d'obres o productes

- Crear uns tallers o materials per explicar com cuidar el cervell i les emocions a l'adolescència, dirigit a alumnat de 6è de primària. - Dissenyar productes (com ara càpsules audiovisuals, guies digitals de "primers auxilis emocionals" o petits tallers entre iguals) que recullin estratègies per gestionar l'estrès, l'autoestima o les relacions socials al centre.

Reflexió de les persones implicades

Estem extremadament satisfetes amb la feina duta a terme en aquest projecte del cervell i la salut mental. Encara que som conscient d'aspectes de millora com una millor organització o invertir més temps, estem molt contentes del resultat final i de les

experiències que ha tingut el nostre alumnat. Esperem corregir els errors i encavir les propostes de millora que ens han fet arribar perquè la pròxima edició sigui encara més exitosa.



Institut
Maria Espinalt

