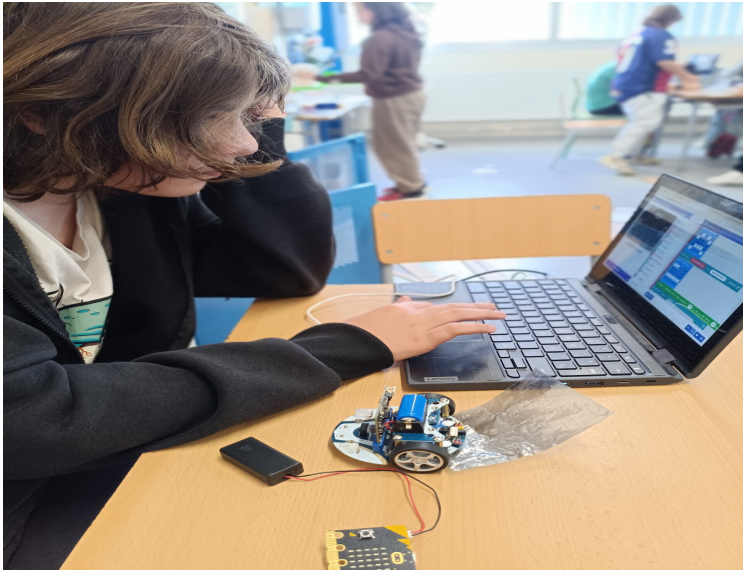




Somnis i emocions

Institut Escola el Morsell - Olivella

a8077371@xtec.cat

Primària 3r Cicle

Salut i Benestar

Tecnologies Maker

Tall làser

Eines manuals

Programació

Altres

Durada

entre 35 i 50 hores

Propòsit del projecte

Que l'alumnat compregui de forma crítica com les pantalles, l'estrès i els ritmes de vida actuals afecten el descans, reconeixent la son de qualitat i la gestió emocional com a drets fonamentals per a la salut integral i la prevenció de trastorns. A partir d'aquesta detecció de necessitats en el propi grup, es pretén que esdevinguin agents actius capaços de dissenyar alternatives saludables, contrarestar la pressió social de la immediatesa i sensibilitzar el seu entorn comunitari sobre la importància d'un autocura conscient i equilibrat.

Pregunta essencial, repte o servei

Quina relació tenen les emocions i els somnis en el nostre dia a dia?

Descripció del projecte

En aquest projecte investiguem la relació entre els somnis, les emocions i el cos. Aprenem com el cervell i el sistema nerviós processen la informació, regulen accions i influeixen en els sentiments. Identifiquem emocions com alegria, tristesa, por, ràbia, sorpresa i fàstic a través de l'expressió facial i corporal. Estudiem les fases de la son per entendre què passa quan dormim i la importància de seguir uns bons hàbits de descans per mantenir una bona salut física, emocional i mental. Finalment, l'alumnat pren decisions crítiques per millorar el benestar de la comunitat.

Creació d'obres o productes

L'alumnat ha ideat i prototipat solucions tangibles mitjançant un procés maker cooperatiu. En primer lloc, han dissenyat i tallat amb làser una maqueta del sistema nerviós i del cervell per visualitzar com es regulen les emocions. També han construït una maqueta tridimensional de les fases de la son utilitzant eines manuals. Finalment, s'ha aplicat la robòtica i la programació per crear un robot detector d'emocions capaç de traduir expressions facials en dades, servint com a eina de suport a l'aula per a la regulació del benestar col·lectiu.

Reflexió de les persones implicades

"Considero que el projecte ha aconseguit els objectius plantejats, ja que hem participat activament i hem pogut relacionar els continguts amb el nostre dia a dia." (Docent)

"Aprendre com funciona el cervell em fa veure la importància de dormir sense pantalles a prop per no estar cansat o enfadat." (Alumne)

