FAIG cesire Generalitat de Catalunya

Teixint la Calma

Escola La Parellada - Santa Oliva

e3005595@xtec.cat

Primària 2n Cicle

Salut i Benestar

Tecnologies Maker

Tall làser

Durada

entre 10 i 25 hores

Propòsit del projecte

Que l'alumnat prengui consciència de la importància de dedicar temps a un mateix per millorar el benestar emocional i personal. Que identifiqui els efectes de la immediatesa en la seva vida quotidiana i aprengui estratègies per fomentar la calma i la cura. Que esdevingui un agent actiu en la construcció d'un entorn escolar i social més saludable, mitjançant la reflexió, la creació artística i l'acció col·lectiva.

Pregunta essencial, repte o servei

Per què és important dedicar temps a nosaltres mateixos per trobar la calma?

Descripció del projecte

"Teixint la calma" és un projecte que convida l'alumnat a reflexionar sobre el valor del temps i el benestar personal en un context social accelerat. Durant un trimestre, els infants experimenten pràctiques com la respiració conscient, l'art visual, l'escolta activa i la connexió amb la natura per comprendre la importància d'aturar-se i cuidar-se. L'alumnat pren consciència del ritme en què viu, analitza les seves emocions i crea propostes per fomentar la calma dins i fora, amb una mirada de justícia global. Es promou la comprensió crítica de la realitat i assumeix un paper transformador.

Creació d'obres o productes

L'alumnat crea una peça tèxtil amb un teler personalitzat, que simbolitza moments de calma viscuts durant el projecte, aplicant tècniques artístiques i eines de fabricació digital com la talladora làser per crear el seu teler.

Reflexió de les persones implicades

Alumnat: Som conscients dels problemes de la immediatesa i sobre els beneficis de la calma. Hem de tenir cura en la realització de les activitats perquè surtin millor i per a gaudir-les més. Ens trobem millor i el nostre nivell de frustració ha baixat, ja que abans ho volíem fer tot en una sessió sense tenir en compte que no som màquines de producció.
Mestres de l'escola: Necessitem més projectes com aquest, realitzar aquest tipus d'activitats i estratègies per reduir els nivells d'estrès i frustració.

la Parellada
ESCOLA SANTA OLIVA

FAIG cesire Generalitat de Catalunya