

## UNITAT 1: Tu

### QUÈ SABEM DE...?-PÀG. 15

#### 1. Et coneixes a tu mateix?, saps del que ets capaç?, on es troben les teves metes?, i els teus límits?

Resposta de caràcter obert, que té com a objectiu motivar i fer reflexionar l'alumnat, però especialment es pretén la seva participació a classe i la interacció amb la resta de companys i companyes. Se'ls invita, per tant, a respondre en veu alta, animant l'alumnat a no amagar-se i a compartir les seves sensacions. Les respostes els ajudaran a conèixer els companys i a conèixer-se a si mateixos.

És primordial, a principis de curs, fomentar la participació en les activitats d'aquesta mena perquè ajuden a assolir els objectius d'aquesta matèria i, a més, serà fonamental al llarg de tot el llibre. El professor ha d'entendre des del principi que la participació és un dret i una poderosa eina educativa que permetrà a l'alumnat desenvolupar competències educatives per desenvolupar una vida independent en societat: competències de planificació, organització, expressió, autoconeixement, empatia, respecte, apreciació a la diversitat, treball en equip, resolució de conflictes, iniciativa, autonomia...

La participació també és brindar les mateixes oportunitats a tot l'alumnat, no només per aprendre, sinó també per implicar-se en diferents situacions socials.

#### 2. En el text es comenten aspectes de la cultura japonesa. Per parelles, cerqueu proverbis japonesos. N'hi ha molts que val la pena de llegir i comentar, per exemple: «La pluja és un problema només per a qui no es vol mullar».

Seria ideal que interpretessin aquest i altres proverbis en veu alta perquè els alumnes comprovin la quantitat de perspectives diferents que es poden extreure d'un mateix acte, text, etc. L'anàlisi en veu alta pot servir per posar opinions en comú, així com per aprendre a respectar les diferències i aprendre'n.

En aquest mateix sentit i per fomentar la creativitat i la participació a classe, es podria animar l'alumnat a compartir amb la resta algun lema, refrany, dita o expressió que utilitzin habitualment o que coneguin.

Suggeriment de resposta (exemples de proverbis japonesos):

No retenguis qui se'n va ni rebutgis qui arriba.

Val més ser l'enemic d'una bona persona que l'amic d'una de dolenta.

Qui vol pujar inventa l'escala.

De vegades la fulla s'enfonsa però la pedra sura.

La tristesa és com un vestit esquinçat: cal deixar-lo a casa.

La granota al fons del toll no sap res del gran oceà.

**3. Ets constant en els teus projectes?, acabes tot el que comences?, en quin aspecte t'agrada realment posar-hi cura?**

Resposta de caràcter obert que es proposa amb l'objectiu de motivar i fer reflexionar l'alumnat, propiciant especialment la seva participació a classe i la interacció amb la resta de companys i companyes. Aquesta activitat és idònia per propiciar l'autoconeixement de l'alumnat i ampliar el coneixement sobre els altres; també servirà perquè aprenguin a identificar aquells aspectes que els preocupen de la pròpia vida o de la seva manera de fer. Així mateix, es veurà que hi ha alumnes amb diferent grau de maduresa i amb preocupacions diverses, cosa que servirà l'alumnat per posar en perspectiva els seus propis criteris i interessos i per aprendre dels altres des de la diversitat de parers.

**4. Hem llegit ja gairebé al final: «Les espècies que sobreviuen no són les més fortes, sinó les que s'adapten millor al canvi». Què esperes del futur?, et costa adaptar-te als canvis?, t'agrada o t'espanta el nou?**

Resposta de caràcter obert que es proposa amb l'objectiu de motivar i fer reflexionar l'alumnat, propiciant especialment la seva participació a classe i la interacció amb la resta de companys i companyes. Aquesta activitat és idònia per propiciar l'autoconeixement de l'alumnat i per ampliar el coneixement sobre els altres i completar els objectius proposats per les activitats anteriors.

Per dur a terme aquesta activitat, es pot plantejar que cada alumne o alumna imagini com serà el seu futur, ja no des del simple plantejament de què se n'espera, sinó imaginant situacions reals de tipus: «D'aquí 10 anys em veig...». Aquesta iniciativa propiciarà l'autoconsciència, la fixació d'objectius futurs i el coneixement dels somnis i els interessos dels altres. També es pot plantejar sumant a la situació plantejada l'oposat: «Com NO et vols veure d'aquí 10 anys». Així es donarà forma a com interpreten els alumnes les seves pors i temors cap al futur, cap als canvis i cap a allò que és nou.

## ACTIVITATS-PÀG. 16

**5. Escoltar darrere teu un cop i soroll de vidres en trencar-se (seria la funció sensorial). Sense girar-te, el teu cervell processa el soroll i recorda que els vidres trencats tallen i són perillosos, i genera la resposta d'allunyar-te'n (seria la funció integradora), per després (mil·lisegons després) fer un pas llarg cap endavant i ajupir el coll a manera de protecció (seria la funció motora). Redacta altres dos successos en els quals distingeixis aquestes tres funcions.**

Resposta de caràcter obert amb què el docent podrà comprovar el nivell de comprensió de l'alumnat sobre les tres funcions bàsiques del sistema nerviós.

Suggeriment de resposta amb un exemple: «Anem creuant un carrer i de sobte sentim un clàxon (funció sensorial). El cervell intueix que tenim un vehicle a prop i la memòria ens recorda que un atropellament no és una cosa bona (funció integradora); sense girar-nos per veure el vehicle accelerem el pas o fem un saltet buscant la seguretat de la vorera (funció motora)».

**6. Si agafem una postura incòmoda durant una estona, sentim formigueig i la zona afectada queda com adormida, diem que se'ns ha adormit aquesta part del cos. Què creus que ha passat?**

És interessant que els alumnes sàpiguen que no hem d'alarmar-nos si de sobte se'ns adormen les mans o qualsevol altra zona del cos. La majoria de vegades passa quan pressionem un nervi sensitiu durant un període de temps. El formigueig és degut, per tant, a una activació persistent dels nervis d'una zona per una mala postura o a vegades també a una disminució del flux sanguini pel mateix motiu.

Es pot aprofitar la correcció grupal per comentar i corregir males postures mentre dormim, així com quines són les postures correctes que han de procurar mantenir en estar asseguts a classe, en una entrevista, etc.

## ACTIVITATS-PÀG. 17

### 7. Tenint en compte les teves qualitats, quin creus que és el teu hemisferi dominant?

Resposta de caràcter obert en què l'objectiu principal no és la resposta sobre l'hemisferi en si, sinó que el que es proposa és que l'alumne faci una autoanàlisi sobre quines són les qualitats o els aspectes que destacaria de si mateix. Això servirà, com moltes de les activitats contingudes a les unitats següents, per propiciar l'autoconeixement i l'autoacceptació; de la mateixa manera, incentivarà a fer que els alumnes es coneguin entre ells i aprenguin a respectar-se des de la confluència d'opinions i nocions, ja siguin sobre la pròpia persona o la dels altres.

Es pot proposar a l'alumnat que faci un test d'hemisferi cerebral dominant per descobrir quin és el seu hemisferi predominant, cosa que li permetrà potenciar l'àrea en la qual es trobi més capacitat.

Per exemple, en aquest enllaç es pot fer un test d'aquest tipus:

<https://www.psicoactiva.com/test/test-del-hemisferio-cerebral-dominante.htm>

### 8. Cerca informació sobre un neurotransmissor anomenat dopamina i descobriràs que ens ajuda en el dia a dia. Podem generar dopamina evitant prendre cafè i sucre, escoltant la teva cançó favorita, cooperant amb els altres, tenint rutines d'horari, practicant ioga o pilates, dormint 8 hores, sent curiosos i també enamorant-te. Quines d'aquestes accions que generen dopamina has fet últimament?

Buscant a la web, els alumnes podrien arribar a una definició similar a la següent: «La dopamina és el neurotransmissor catecolaminèrgic més important del Sistema Nerviós Central (SNC) dels mamífers i participa en la regulació de diverses funcions, com la conducta motora, l'emotivitat i l'afectivitat, així com en la comunicació neuroendocrina». Es pot comentar per després revisar els hàbits saludables, com dormir les hores adequades, les rutines, evitar el sedentarisme, etc.

### 9. Amb l'estudi d'aquest apartat ens hem adonat que fent exercici físic es generen hormones que ens fan sentir molt bé. Quines són aquestes hormones? Quin exercici físic fas?

Les hormones conegudes com a «hormones de la felicitat» solen ser produïdes durant l'exercici: dopamina, serotonina i endorfina, entre d'altres. Totes contribueixen a fer que el nostre cervell generi sensacions de benestar i eufòria. Després d'això, podem comentar quin exercici físic fan amb regularitat o bé ocasionalment.

### ACTIVITATS-PÀG. 18

**10. Podem dir que les teves habilitats cognitives són les capacitats per les quals el cervell és capaç d'aprendre, fer atenció, memoritzar, parlar, llegir, raonar o comprendre. Totes les habilitats cognitives es poden potenciar. Entrenant el cervell, podem llegir més ràpid i amb millor comprensió lectora; també podem entrenar la memòria ajudant-la amb regles mnemotècniques. Quines assignatures et van millor? Per quines matèries sents més curiositat? En què ets un veritable especialista?**

Resposta de caràcter obert en què l'objectiu principal és que cada alumne segueixi analitzant-se i l'ajudem en la tasca del propi autoconeixement. El fet de comentar-ho en veu alta amb els alumnes els ajudarà a conèixer els companys i vèncer la timidesa de parlar-ne. Com hem comentat al principi de la unitat, fomentar la participació dels alumnes des dels primers dies de classe és clau en aquesta matèria.

### ACTIVITATS-PÀG. 19

**11. Investiga en l'enllaç següent quins són els hàbits saludables més importants i els seus efectes. Després, traça un pla personal per incorporar-los al teu dia a dia. <<https://bit.ly/3KaXPHP>>.**

Enllaç a web de la Comunitat de Madrid, on es comenten diferents hàbits saludables, la majoria d'ells proposats al llibre de text en els continguts treballats a l'epígraf 2.4 de la unitat:

- Alimentació.
- Son.
- Afectivitat.
- Gestió de l'estrès.
- Pràctica d'activitat física.

Cada alumne ha d'analitzar quins compleixen i incompleixen i proposar corregir els incompliments amb el disseny d'un pla personal per aconseguir-ho.

### ACTIVITATS-PÀG. 20

**12. Comparteix amb els companys com actaries davant diferents situacions del dia a dia. T'hi ajudem amb alguns exemples. Pensa com actaries davant: 1) un terratrèmol, 2) un gol del teu equip favorit, 3) a classe t'asseuen al costat d'un alumne nou que acaba d'arribar, 4) veus pel carrer un famós que admires, 5) els teus pares et renyen per alguna cosa que és culpa teva, 6) et renyen per alguna cosa que no és culpa teva.**

Resposta de caràcter obert i compartit pel grup que pretén ajudar l'alumne mitjançant la seva resolució en plantejar-se les reaccions personals i la conducta personal.

L'alumnat ha de plantejar-se si la forma d'actuar en les situacions que descriu ha manifestat una conducta innata o una conducta apresada.

**13. En parelles, busqueu un exemple de cadascun dels quatre tipus de patrons que hem vist: reflex, instint, taxi i empremta. Dividiu la classe en quatre grups, un per cada tipus de patró, poseu en comú els exemples que heu trobat. Després, exposeu breument aquests exemples a la resta de la classe.**

L'alumne, agrupat per parelles, ha de buscar exemples de cadascun dels quatre tipus de patrons que s'han estudiat:

1. Actes reflexos (en il·luminar un ull es contrau la pupila, en sentir un soroll ens girem a veure què passa...).
2. Instints (protegir els petits, buscar aliment i recer...).
3. Taxis (fototaxis: desplaçament cap a o en contra de la llum / geotaxis: desplaçament cap a o en contra de les forces gravitacionals...).
4. empremtes (els anegüets que segueixen la mare o el pare ànec, els bons records de la primera etapa escolar, el nadó que busca els braços de la seva mare o pare...).

Un cop les parelles hagin decidit els seus exemples, cadascuna els exposarà i els compartirà amb la resta de la classe. D'aquesta manera, s'aconsegueix interacció entre l'alumnat, que reforçarà així l'assimilació dels conceptes apresos i, alhora, estarà desenvolupant competències com ara el respecte pels altres, la capacitat per defensar les seves idees, la comunicació i l'esperit crític.

## ACTIVITATS-PÀG. 22

### **14. Pensa en conductes que creus que són innates en l'ésser humà. Després, cerca'n d'altres a internet. Quines t'han cridat més l'atenció?**

Resposta de caràcter obert per ajudar l'alumne a conèixer diverses conductes innates de l'ésser humà. Exemples: quan els col·loques alguna cosa al palmell, els nadons tanquen la mà per agafar-la i, a més, moltes vegades se la posen a la boca, el reflex de succió en els nadons, el plor en els nadons com a forma de comunicació...

L'alumnat ha d'entendre que les conductes innates no s'han d'aprendre ni practicar i es donen sense haver tingut abans experiència prèvia; al contrari del que passa amb les conductes apreses, que són aquelles que s'adquireixen o s'aprenen en interactuar amb la societat.

### **15. Jean Piaget i Lev Vygotsky són psicòlegs els llibres dels quals s'estudien a les facultats de Psicologia, Pedagogia i Filosofia, entre d'altres. Per grups, buscarem informació sobre ells. Prepararem un mural amb les dades més rellevants que trobem.**

L'alumnat, en aquesta activitat, treballarà en grup. Cada grup ha de buscar informació sobre els dos pensadors i destacar el que més li crida l'atenció plasmant-lo en un mural. Tots els murals es poden penjar a classe per posar-los en comú i contrastar les informacions recollides per cada grup.

### **16. Cerca a internet informació sobre el famós experiment que Ivan Pàvlov va fer amb un gos.**

En la nostra vida, tots ens hem trobat en algun moment amb Pàvlov i «el seu gos». Ara el descobriran, si encara no el coneixien, i podem comentar-los no només l'experiment, sinó la importància del conductisme.

L'activitat es pot posar en comú per comprovar si l'alumnat ha comprès correctament l'experiment de Pàvlov i podem concloure explicant-los que Pàvlov va descobrir que la conducta es pot condicionar.

**17. Albert Bandura, a la Universitat de Stanford, va experimentar amb nens de preescolar dividint-los en grups: en un els mostraven com uns adults colpejaven ninots inflables i en un altre els adults mostraven comportaments no agressius amb els ninots. Els nens que van ser testimonis dels actes agressius, en estar davant dels ninots, van començar a colpejar-los i llançar-los. Els que no van presenciar aquestes actituds violentes no ho van fer, i en lloc d'això, jugaven amb els ninots o els ignoraven. Tenint en compte aquest exemple, creus que, si veiem en programes de televisió comportaments violents, masclistes, homòfobs o racistes, la gent els imitarà més?, en coneixes algun exemple?**

Exercici que presenta l'experiment de Bandura i que és de resposta de caràcter obert i compartit pel grup per comentar les influències sobre les persones (o els adolescents, en aquest cas) del que veuen a l'entorn.

Per tal que l'alumnat entengui millor la teoria de l'aprenentatge social de Bandura i l'experiment de l'enunciat, es pot visualitzar un vídeo curt (5 minuts i mig) a través d'aquest enllaç:

<https://www.youtube.com/watch?v=CWdIG21czR8>.

A continuació, es poden plantejar preguntes obertes per saber què opinen els alumnes sobre l'aprenentatge a través de l'experiència i de l'observació i manifestin si tenen models de persones que admiren i si tendeixen a imitar-los.

#### ACTIVITATS-PÀG. 23

**18. En l'actualitat, hi ha moltes tècniques d'estudi al nostre abast i segurament en faràs servir algunes. Comenteu a classe com estúdieu les diferents matèries, parleu de la forma, del lloc, del procés, del temps que hi dediqueu, de la llum, de la postura, del descans que feu, de què feu en aquests descansos. Si fas atenció al que diuen els teus companys, descobriràs que hi ha altres mètodes que a tu et poden anar bé o que algun company utilitza una tècnica més efectiva que la que tu fas servir normalment.**

Exercici de resposta oberta perquè comenten com fan el procés d'estudi. Per iniciar la posada en comú d'aquesta activitat, el professor pot demanar que surtin dos voluntaris i expliquin als companys trucs que fan servir per tirar endavant els estudis. Aquests dos voluntaris poden preparar la seva exposició mitjançant una presentació que projectin a la resta del grup. Poden abordar-se qüestions com ara la motivació per estudiar, trucs per repassar lliçons, com ara la utilització d'esquemes i el subratllat, la necessitat d'estudiar en unes condicions òptimes, la importància d'alternar les sessions d'estudi amb activitat física i temps de descans, etc.

#### ACTIVITATS-PÀG. 24

**19. A quins grups pertanyes?, com vas entrar a formar part d'aquests grups?, els altres membres del grup s'assemblen a tu pel que fa a la manera de ser i personalitat o són gaire diferents? I quant a l'aparença externa i aficions, vestiu de manera similar?, us agrada la mateixa música?, passeu les estones lliures fent coses similars?**

Resposta de caràcter obert per ajudar a crear en l'alumne consciència de grup i de pertinença i conèixer quins grups l'envolten i l'influeixen. Pertanyen al grup de la classe, al grup del curs, al grup d'amics amb qui comparteixen a esbarjos i altres, al grup familiar, al grup d'amics del barri, de l'equip d'esport extraescolar, al grup d'amics del lloc d'estiueig... Identificaran en el grup els rols, els aspectes comuns al grup, la raó que els uneix, etc.

El professor ha d'insistir en la necessitat de desenvolupar el sentiment de pertinença. Tots necessitem sentir que formem part d'un grup per sentir-nos acompanyats i desenvolupar la nostra identitat.

Es pot destacar la importància de desenvolupar aquest sentiment dins de l'àmbit educatiu, en què el sentiment de pertinença també resulta un factor clau: si els estudiants no se senten integrats i identificats dins de l'aula, és possible que se'n vegi afectat el rendiment acadèmic i també el desenvolupament personal.

**20. Feu-vos una foto, imprimeu-la i pengeu-la a la classe. Poseu cares gracioses, no hi ha res millor que riure en grup.**

Resposta oberta. Podem tractar amb l'alumnat com de bons són per al dia a dia el bon humor, el riure, la bona disposició. També podem recordar d'apartats anteriors les hormones que s'alliberen en aquests casos, etc.

**21. Reflexiona sobre les qüestions següents: escoltes tots els membres del grup?, saps el que pensen?, hi ha algú del teu entorn que vegis que està exclòs? Parleu-ne en el grup, segur que té coses meravelloses per afegir-hi.**

Resposta oberta en què cal identificar si a algun membre del grup se'l té en menor consideració, per després empatitzar i pensar com se sent (millor començar a tractar-ho en grups petits o per parelles, parlant dels grups dels quals formen part tot i ser externs a l'aula).

El professor ha d'ajudar a crear aquest sentiment de comunitat dins del grup classe. Normalment, aquest sentiment es genera gràcies a una comunicació efectiva, assertiva i individualitzada per part del docent perquè l'alumne se senti acollit i escoltat.

## ACTIVITATS-PÀG. 25

**22. Alguna vegada has fet alguna cosa que no et semblava bé obligat pel grup? Recordes haver sortit d'un grup perquè no hi estaves a gust?**

Resposta de caràcter obert per ajudar-los a entendre la pressió del grup, perquè defineixin la seva personalitat, per comentar que hi ha vegades que cal dir que "NO" i cal respectar les decisions dels altres. Podeu fer aquesta activitat tractant els experiments de Milgram i Asch que s'exposen a la pàgina següent.

**23. Per parelles, intenteu completar la llista de rols proporcionada.**

Resposta de caràcter obert per abordar els diferents rols que hi ha en un grup. Al llibre se citen els rols següents a l'apartat 4.4:

- Líder
- Fester
- Xafarder
- Absent
- Graciós

Els alumnes podrien completar la llista amb els rols següents:

- Planificador
- El que ho sap tot
- El negatiu
- El tímid
- El *friki*

L'ideal és que surtin més rols o facetes de comportament que els alumnes detectin en els companys dels diferents grups socials dels quals formen part. És important que l'alumnat detecti que el rol que assumeix dins un grup determina la manera de relacionar-se amb els amics.

#### ACTIVITATS-PÀG. 26

**24. Feu un debat a classe en el qual es parli dels estereotips de gènere. Assenyaleu quins altres estereotips o tòpics coneixeu. Responeu a aquesta pregunta: quines qualitats tinc jo que, segons els tòpics, són més pròpies de l'altre gènere?**

El docent moderarà el debat d'acord amb el que s'ha parlat a classe sobre els rols de gènere. No es tracta de dir si hi ha o no hi ha rols de gènere, no hi ha bàndols. Es tracta de veure com som de madurs com a persones o com a societat en base a com ens influeixen els rols de gènere.

Possibles idees per organitzar el debat:

- Analitzar de quina manera la societat en què vivim assigna, des de la infància, formes de comportament i característiques per a dones i per a homes.
- Fer comprendre que les característiques assignades socialment a homes i dones es poden transformar.
- Transmetre la possibilitat que tant les dones com els homes poden ser el que desitgin, sense les influències socials preestablertes.
- Qüestionar l'educació genèrica i els valors masclistes que hem tingut al llarg de la nostra vida.
- Qüestionar i discutir les idees de la societat sobre «com som les dones i els homes».
- Qüestionar les desigualtats de gènere.

#### ACTIVITATS-PÀG. 29

**25. Es correspon la teva adolescència amb la teva edat, segons les etapes de l'adolescència que acabem de tractar?**

Resposta de caràcter obert per aprofundir en l'autoconeixement personal de l'alumne de manera individual. Es podria demanar la visió que de cada alumne té el company del costat perquè l'alumne també vegi com ho veuen els altres.

**26. Discuteixes sovint amb els teus pares?, reconeixes quan la culpa és teva?, demanes gaires capritxos als teus pares?, fas les tasques que toquen a casa?, es fiquen gaire en la teva privacitat?, han parlat amb tu sobre la sexualitat? Pel que fa a la personalitat, t'agradaria assembleu-te a ells? Aquestes preguntes són perquè te les facis i reflexionis amb els companys sobre la vostra adolescència i com l'esteu vivint.**

Resposta totalment oberta. Pregunta destinada a fer que l'alumnat (millor en petits grups de 2-4) parli



de com és la seva adolescència, de com la gestiona i de com suposen que la gestionen els altres membres de la família.

El professor haurà de tenir en compte que la intimitat amb els companys en el mateix moment vital és un suport essencial per fer front als reptes amb què es troba l'adolescent. Això és perquè ha arribat el moment en què no tot es pot, o no es vol, explicar als pares, així que es busquen confidents per a un suport i un punt de vista més igualitari sobre l'entorn i els esdeveniments.

Es pot plantejar a l'alumnat com el grup d'amics és un context voluntari, a diferència d'altres contextos socials, com ara la família o l'escola.

### 27. Visualitzeu a classe el vídeo següent: <<http://bit.ly/3I1JRoT>>

És realment important el suport de la família en aquest procés maduratiu d'augment de l'autonomia personal?

El vídeo mostra, de manera dinàmica, els detalls de l'autonomia en l'adolescència. La família ha de ser un suport per a l'adolescent, en ser un grup molt principal al qual pertany; en casos de famílies desestructurades, aquest suport ha de venir d'altres grups.

28. Dels valors i actituds següents relacionats amb l'autonomia i iniciativa personal, quins creus que tens tu i per què? I tu, ets prou autònom?

*Responsabilitat / Control emocional i estil atribucional / Perseverança / Assumir riscos controlats / Coneixement d'un mateix / Afrontar els problemes / Autoestima/ Aprendre dels errors / Creativitat / Esperit de superació / Autocrítica / Capacitat d'adaptació al canvi.*

Resposta totalment oberta que cerca que l'alumne analitzi els seus valors i actituds. Continuem treballant l'autoconeixement. Poden sortir altres valors o característiques i, a l'hora de posar-los en comú (opcional), es podrien escriure en una nota adhesiva i enganxar-lo a taula, o posar-los en una cartolina gran amb el missatge següent: «Si necessites algú creatiu, contacta amb...», i especificar els noms dels que es consideren creatius. «Si necessites un company que t'ajudi en els moments d'estrès, parla amb...», i especificar els noms dels que diuen tenir control emocional.

## AVALUO LES MEVES COMPETÈNCIES-ACTIVITATS-PÀG. 30

1. Tenint en compte tot el que hem après en la primera part del tema sobre el sistema nerviós, elaborarem un treball de recerca per assentar els teus coneixements. Hi ha tres tipus de malalties principals del sistema nerviós

- Les malalties neurodegeneratives, en les quals es produeix una pèrdua progressiva de neurones, com **l'Alzheimer**, **el Parkinson** i **l'esclerosi múltiple**.
- Les malalties mentals, que tenen diverses causes i efectes molt variats, poden ser per herència genètica o a causa de disfuncions en els neurotransmissors, com **l'esquizofrènia** i **la depressió**.
- Altres malalties, que poden tenir un origen infecció, com **la meningitis**, o d'altres que encara no han estat totalment determinades, com **l'epilèpsia**.

### **Busqueu en grup informació sobre els símptomes i els tractaments de les malalties esmentades.**

Crearem grups de 2-4 persones i repartim les diferents malalties (les 7 subratllades amb groc fluorescent; se'n poden incloure d'altres com l'esclerosi lateral amiotròfica o la malaltia de Huntington) perquè cada grup faci un pòster (en paper o en diapositiva Power Point, Canva, Genially o similars) amb la informació que hagin recopilat de cada malaltia en què hauria d'aparèixer: què és, causes, símptomes, diagnòstic, tractament i com afecta el pacient i la família; s'hi poden afegir categories, com, per exemple, qui va descobrir la malaltia o quins mals hàbits poden produir-la.

Suggeriment de resposta per a l'esquizofrènia:

Què és: és un trastorn mental crònic i greu caracteritzat per alteracions del pensament, la percepció de la realitat i el comportament. Els pacients poden perdre el contacte amb la realitat (psicosi), patir al·lucinacions o deliris (creences falses), tenir pensaments anormals i problemes en el funcionament social i laboral.

Causes: l'origen de l'esquizofrènia no es coneix amb certesa. No obstant això, cada cop hi ha més evidències que una combinació de factors genètics, neurobiològics i ambientals contribueixen al desenvolupament d'aquest trastorn.

Símptomes: es divideixen dos grans grups:

- Els positius consisteixen en aquelles manifestacions anòmales que experimenten els pacients, com veure coses que no existeixen (al·lucinacions) o pensar que passen coses que no són veritat (deliris).
- Els negatius són les manifestacions que fan pensar que estan relacionades amb alteracions en la capacitat per pensar, sentir o fer coses amb normalitat. Per exemple, deixar de parlar amb fluïdesa, tenir interès per les coses o les persones, per llevar-se cada dia per anar a treballar, etc.

Amb el pas del temps i un tractament adequat molts d'aquests símptomes acaben remetent.

Diagnòstic: no hi ha una prova diagnòstica definitiva per a l'esquizofrènia. El psiquiatre fa el diagnòstic basant-se en una avaluació de l'historial de la persona i de la simptomatologia.

Tractament: el tractament farmacològic de l'esquizofrènia es basa, fonamentalment, en l'ús de fàrmacs antipsicòtics. Se'n diferencien dos tipus:

- Els clàssics: la clorpromazina, l'haloperidol o la tioridazina.
- Els atípics: clozapina, risperidona, olanzapina, ziprasidona o quetiapina.

Com afecta el pacient i la família: al pacient li produeix diverses incapacitats psíquiques, familiars, socials i laborals. Pot quedar retret i aïllat, difícil de tractar i sense desig de fer res; pot ser agressiu o estar de mal humor, o ser directament cruel. Pel que fa a la família, pot portar conseqüències de caire físic, emocional, psicològic i social.

**2. A partir dels consells i trucs següents, elabora un cartell per compartir aquesta informació amb els companys d'altres cursos. Ha de ser cridaner, acolorit i directe, hi pots afegir altres consells i trucs que t'expliquin o investiguis. Te'n proposem dos de diferents, tria el que vulguis.**

Elaborar un pòster o cartell per decorar el passadís (fora de classe) i compartir amb els companys de curs el que hem vist a classe sobre els temes proposats: «Consells i trucs per mantenir el teu cervell alerta» i «Consells i trucs per potenciar la teva creativitat». Es valorarà l'originalitat, la innovació en la informació i el resultat final.

**3. Entra a la pàgina web de la Fundació d'Ajuda contra la Drogoaddicció <<https://www.fad.es>> i navega-hi una mica. Mira'n els apartats, segur que hi descobriràs continguts que et semblaran interessants i podrien donar peu a debats a classe o a la tutoria; anota aquests temes, fes-ne captures i comenta'ls amb el professor. A més, seria interessant que investiguessis a <<http://bit.ly/3XChvaE>> i veiessis quines substàncies són depressores del sistema nerviós, quines estimulants i quines perturbadores.**

Exercici doble que aborda el tema de les drogues. El primer, senzill, pretén que l'alumnat es familiaritzi amb l'entorn del web de la FAD [www.fad.es](http://www.fad.es) (Fundació d'Ajuda contra la Drogoaddicció), d'on, com proposem, poden sorgir temes de debat i poden conèixer els efectes negatius d'aquestes substàncies indesitjables abans que es puguin trobar al carrer.

A l'enllaç <http://bit.ly/3XChvaE> de la web de la FAD trobarem les principals drogues organitzades per categories i, al final de la pàgina, l'enllaç al canal de YouTube de la FAD, es poden visualitzar lliurement vídeos sobre les diferents drogues i analitzar els efectes de cada substància sobre l'organisme i sobre el comportament de l'individu.

**4. Revisant els continguts de la unitat didàctica, decideix quins coneixements dels adquirits aquí:**

- **T'han sorprès més.**
- **Han suscitat més debat a classe.**
- **No oblidaràs mai.**
- **Han despertat la teva curiositat i t'han fet cercar més dades a internet.**

Resposta totalment oberta per tancar el tema, per repassar tot el que s'ha après en aquesta unitat didàctica, per fer memòria del que hem tractat i per poder veure com això ens ha canviat, si és que ha estat així. Aquest tipus de pregunta és ideal per tancar l'explicació d'una unitat didàctica i enllaçar-la amb les unitats següents.

## AVALUO ELS MEUS CONEIXEMENTS-PÀG. 31

**1. El sistema nerviós té tres funcions bàsiques:**

- a) Nutrició, relació i reproducció.
- b) Alimentació, desenvolupament i seguretat.
- c) Sensorial, integradora i motora.
- d) Sentir, veure i callar.

Solució: c) Sensorial, integradora i motora.

**2. S'encarrega de regular l'activitat motora:**

- a) El cervell.
- b) El cerebel.
- c) El bulb raquídi.
- d) La medulla espinal.

Solució: b) El cerebel.

**3. El nom de les neurones l'hi devem a:**

- a) Jean Piaget.
- b) Lev Vygotsky.
- c) Ivan Pàvlov.
- d) Santiago Ramón y Cajal.

Solució: d) Santiago Ramón y Cajal.

**4. L'experiment de Solomon Asch va donar com a conclusió, entre d'altres:**

- a) Que els éssers humans som violents per naturalesa.
- b) Que ens influeix molt el que diuen els altres.
- c) Que som capaços de tot per diners.
- d) Que estariem millor sols, sense pertànyer a un grup.

Solució: b) Que ens influeix molt el que diuen els altres.

**5. Assenyala la resposta correcta:**

- a) Dormir poc és bo perquè així el cervell capta més dades durant més temps.
- b) Les persones amb més estrès tenen una vida més sana i saludable.
- c) Els hàbits alimentaris no influeixen en el funcionament cerebral.
- d) Les persones més afectives solen experimentar més alegria.

Solució: d) Les persones més afectives solen experimentar més alegria.

**6. Què és l'empremta?**

- a) El vincle afectiu que formem des de nadons amb els nostres pares.
- b) Accions que cerquen la conservació i supervivència de l'individu.
- c) Moviments orientats a estímuls dels éssers vius.
- d) Un fenomen nerviós de reacció directa.

Solució: a) El vincle afectiu que formem des de nadons amb els nostres pares.

**7. Quina de les definicions d'hormones següents correspon a la dopamina?**

- a) És l'hormona que es relaciona amb les sensacions plaents.

- b) Va ser el primer neurotransmissor que es va descobrir.
- c) Ens ajuda a la supervivència i a estar alerta.
- d) És l'hormona de la felicitat.

Solució: a) És l'hormona que es relaciona amb les sensacions plaents.

**8. Quin tipus de neurones t'ajuden a percebre el món exterior?**

- a) Les neurones sensorials.
- b) Les neurones motores.
- c) Les neurones d'associació.
- d) Les dendrites.

Solució: a) Les neurones sensorials.

**9. Ser assertiu és:**

- a) Dir que no quan et vingui de gust, sense pressions.
- b) Imposar als altres el teu punt de vista escoltant-los primer.
- c) Convèncer amb bones maneres els altres que tens raó.
- d) Fer valer els teus criteris sense negar els drets dels altres.

Solució: d) Fer valer els teus criteris sense negar els drets dels altres.

**10. Els estereotips de gènere:**

- a) Són un gran invent de la societat.
- b) Encasellen les persones perquè sàpiguen allò que han de fer.
- c) Reparteixen rols per ser millors persones.
- d) Cap de les anteriors.

Solució: d) Cap de les anteriors.

### REPTE-PÀG. 32 i 33

Et proposem amb les pràctiques d'aquestes pàgines ajudar-te a definir com ets, que t'analitzis i després puguis explicar a la gent amb paraules quines són les teves qualitats, cosa que t'ajudarà a perfilar la teva personalitat.

#### Objectius

1. Convidar l'alumne que faci una anàlisi pròpia i personal de si mateix.
2. Animar a l'autoconeixement i promoure'l.
3. Ajudar l'alumne a descobrir què pensa, què sent i com actua.

#### Desenvolupament

Després de fer les tasques proposades més endavant, l'alumne haurà de fer un treball de recopilació i reflexió per delimitar trets de la seva personalitat sobre la base dels resultats obtinguts en les tasques. Es recomana que es posi en comú amb la classe (tota o en grups) perquè els companys comparteixin informació, obtinguin idees i contrastin els resultats, i així s'ajudin mútuament en aquest procés tan individual i personal, però alhora tan necessari, de l'aprovació del grup.

## Tasques

Farem dues tasques:

**1. Et proposem que acabis les frases que hi ha escrites a continuació, amb la màxima rapidesa possible, i les relacionis amb els teus sentiments, desitjos i voluntats. La idea és que les contestis sense pensar-les gaire, però sempre referint-te a tu mateix.**

**Aquests són alguns exemples de frases per completar (n'hi pots afegir alguna més d'inventada per tu):**

**Vull... / Necessito... / Espero... / No puc... / Aviat... / A la meua classe...**

**Tinc por... / M'agrada... / Jo... / Somnio...**

Es pot respondre amb més d'una resposta cada ítem; és més, l'ideal seria poder donar resposta múltiple. Com definim en els objectius, el repte incideix en l'autoconeixement com algunes de les activitats que hem proposat al llarg de la unitat didàctica. L'alumne, en tractar de respondre, revisarà les seves actituds i comportaments i, en compartir-ho amb els altres, veurà les semblances i les diferències, i coneixerà millor els companys podent veure on o com ajudar-los.

**2. En grups de dos, selecciona de la llista següent les qualitats personals del teu company, en privat, sense compartir-ne la informació. Pots triar les que vulguis, fins i tot incloure-hi algunes qualitats personals més que no vinguin a la llista i que hi vulguis afegir.**

**El meu company és una persona:**

Al llibre de text hi ha un gran llistat de qualitats/adjectius personals. La idea és que els companys, en parelles, es qualifiquin, cosa que suposarà un valuós *feedback* per a cadascú a escala individual; potser algun alumne descobreixi que els seus companys el veuen amb característiques o virtuts que ell mateix no sospitava que tingués com a punt fort.

## PROJECTE PERSONAL I PROFESSIONAL-PÀG. 34

En aquest apartat, els alumnes comencen a treballar en el seu projecte de vida, que aniran elaborant al llarg de tot el curs. Durant les quatre primeres unitats dissenyaran el primer dels tres plans: el seu pla d'autoconeixement. En aquesta primera unitat inicien el procés d'autoconeixement i, per això, començaran definint els trets de la seva personalitat.

Per fer aquesta activitat correctament, és important llegir els objectius i el desenvolupament plantejats.

**Pas 1. Elecció d'adjectius.** L'activitat presenta deu trets de personalitat. Cadascun d'aquests trets està associat a una sèrie d'adjectius. L'alumne ha d'apuntar al seu quadern el tret de personalitat i associar-lo a l'adjectiu que considera que el defineix millor; per fer-ho, es basarà en les taules ofertes. En acabar aquest apartat, l'alumne haurà obtingut deu adjectius que defineixin la seva personalitat.

**Pas 2. Anotar els deu adjectius elegits.** Cada alumne anotarà a la taula facilitada els deu trets elegits que defineixen la seva personalitat. Si l'alumne ho considera oportú, podrà afegir altres adjectius que cregui que defineixen la seva personalitat i que no estan inclosos dins dels adjectius facilitats.

**Pas 3. Redacció autobiogràfica sobre les pròpies qualitats.** L'alumne, amb la informació obtinguda en els dos passos anteriors, elaborarà una redacció autobiogràfica sobre les seves qualitats. L'alumne investigarà sobre les pròpies qualitats personals per aprendre a conèixer-se millor a si mateix.

Normalment, no resulta fàcil saber com és un mateix i pot costar una mica fer aquest exercici. Han de posar-se de manifest les qualitats més destacades i es pot expressar amb quines se senten més satisfets i amb quines menys.

Pas 4. Comparació del document realitzat amb què ha realitzat un company. Quan cada alumne hagi escrit la seva redacció, ha de compartir-la amb un company i, entre tots dos, poden comentar si consideren que els adjectius que han escollit per descriure la seva personalitat són compartits o si s'allunyen del que l'altra persona pensa de nosaltres.