



EDUCANT LA CONSCIÈNCIA

El paper de l'educació per promoure el dret a la salut mental i el desenvolupament d'hàbits de vida positius



PENSEM, SENTIM, APRENEM I VALOREM

Durant tota la nostra vida, tot el que pensem, el que sentim, el que aprenem i el que valorem determinen una gran part de les nostres possibilitats de desenvolupament i benestar. Des de la infància, els nostres coneixements, emocions, actituds i conductes van modelant les relacions que mantenim amb altres persones i les nostres possibilitats de superar tant els reptes més desitjables com les crisis vitals a les quals, de ben segur, ens enfrontarem.

La consciència, aquest coneixement que cada persona té sobre si mateixa, sobre la seva existència i la seva relació amb el món, és clau per a una bona salut mental. Sense la capacitat de conèixer-nos i d'entendre altres persones som més vulnerables i el nostre benestar emocional pot perillar. No obstant això, és freqüent que molts infants creixin sense les eines que els permeten prendre consciència de si mateixos, dels seus processos cognitius i de les seves emocions, cosa que els nega oportunitats de desenvolupament. Aquestes eines són educatives i, per

això, educar la consciència és imprescindible per garantir el dret de cada infant al desenvolupament, a l'educació i a la salut.

Quan parlem de consciència, també incloem un enfocament de valors. La consciència ens permet distingir el bé del mal, allò just del que és intolerable, i ens permet utilitzar valors com la solidaritat, l'equitat o la justícia per defensar els nostres drets i els d'altres persones. Educar la consciència també és ajudar el nostre alumnat perquè pugui fer eleccions èticament responsables i que pugui participar:

- Primer, a l'escola, contribuint a un clima escolar més bo, en què la violència, l'assetjament, les addiccions o la discriminació no són possibles.
- Més globalment, com a ciutadans en la construcció d'un món més just, solidari i sostenible.

Adquirir consciència sobre el propi aprenentatge

Al llarg d'aquest curs treballarem aquest tema des de diferents perspectives, desenvolupant cada trimestre una activitat principal. Segueix-nos per no perdre't cap de les novetats que anirem anunciant en xarxes socials:



twitter.com/UNICEF_EDU



www.facebook.com/educaderechos



www.instagram.com/unicef_educa/



www.pinterest.es/educaderechos/



https://t.me/unicef_educa

Subscriu-te al nostre butlletí:

www.unicef.es/cat/educa/novedades



DESCOBREIX EL #FactorODS

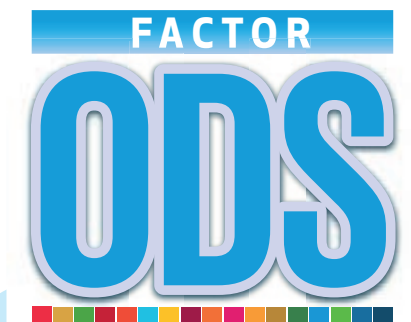


La setmana del 20 de novembre, Dia Mundial de la Infància, proposem una activitat en la qual el nostre alumnat pot reclamar el seu dret a la participació, prenent decisions sobre la selecció de talents professionals per a l'assoliment dels Objectius de Desenvolupament Sostenible.

Si poguessis triar un grup de professionals per fer realitat els Objectius de Desenvolupament Sostenible, quines professions triaries?, quines qualitats demanaries a les candidatures?, quins coneixements, competències i actituds haurien de tenir els que es presentin al lloc de treball? En aquesta activitat us convidem a posar-vos en el lloc d'un equip de selecció de personal amb una missió

molt important: buscar el #FactorODS que cada professional ha de tenir per aconseguir un món més just, equitatiu i sostenible. Us animeu a participar en aquesta important cerca de talent pel planeta i la humanitat? Descobreix-ne els detalls a:

www.unicef.es/cat/educa/factorODS



Adquirir consciència sobre el propi aprenentatge

Amb aquesta activitat, a més, abordem un aspecte molt important emmarcat en el tema de salut mental que estem abordant aquest curs: el coneixement dels nostres processos cognitius i l'autoregulació del nostre aprenentatge. Tot reflexionant sobre les competències, coneixements i actituds necessaris per exercir determinades professions, donem valor al nostre propi procés educatiu i ens fem conscients de la importància del dret a l'educació en les nostres possibilitats de desenvolupament a llarg termini.

El desenvolupament cognitiu i l'autoregulació són claus per a una bona salut mental. Descobreix-ne més a www.unicef.es/cat/educa/salut-mental

MAPA DE PAU MENTAL PER A TEMIBLES TROLS INFELIÇOS



La setmana del 30 de gener, Dia Escolar de la No-violència i la Pau, proposem una important missió: ajudar un grup de temibles trols a descobrir les seves emocions com a clau per poder viure en pau.

Una tribu de trols ens ha demanat ajuda: volen sortir de les seves coves i adaptar-se a la vida moderna, però no entenen bé la gent ni a ells mateixos, es frustren i passen el dia enfadant-se i barallant-se. La nostra missió serà dissenyar un mapa d'emocions i sensacions que els serveixi de guia per conèixer-se més bé i poder-se relacionar en pau amb altres persones i trols.

En aquesta activitat, apta per a tots els nivells educatius, podreu explorar per grups unes quantes emocions i les sensacions que s'hi associen. El resultat serà un mapa imaginatiu i artístic que podreu exposar a l'aula o el centre educatiu i compartir en xarxes socials amb l'etiqueta #mapadepaumental Descobreix-ne més a:

www.unicef.es/cat/educa/trols

Adquirir consciència sobre el propi aprenentatge

El coneixement i l'acceptació de les pròpies emocions són elements clau en una bona salut mental. A més, ser capaços de reconèixer les emocions d'altres persones i desenvolupar habilitats socials és essencial per poder establir relacions positives i constructives, la qual cosa ens ajuda a poder gaudir de la vida, afrontar reptes i construir una societat més respectuosa, pacífica i dialogant. Descobreix-ne més a:

www.unicef.es/cat/educa/trols



ENS MOVEM PER L'ACCÉS A L'AIGUA I PER UN CLIMA MÉS SEGUR!



Els últims mesos del curs estan dedicats a les activitats de #GotesUNICEF, amb unes quantes dates clau al calendari, com el Dia de l'Aigua (22 de març) o el del Medi Ambient (5 de juny).



El 2020, UNICEF va poder aconseguir grans coses per millorar el dret a l'aigua i al medi ambient de milions d'infants arreu del món, invertint un total de 942 milions d'euros per proporcionar aigua neta, sanejament i resiliència al clima en 143 països. A més, UNICEF va impulsar l'any 2020 programes d'aigua, sanejament i higiene en contextos d'emergència en 120 països.

Tot això és possible gràcies a la contribució solidària de persones, institucions, empreses i governs, entre les

quals hi ha les curses i activitats #GotesUNICEF que els centres educatius duen a terme cada any. L'esforç i la imaginació que cada primavera posen en marxa milers d'estudiants es transformen cada any en una autèntica pluja de solidaritat per a aquells indrets del món que més ho necessiten.

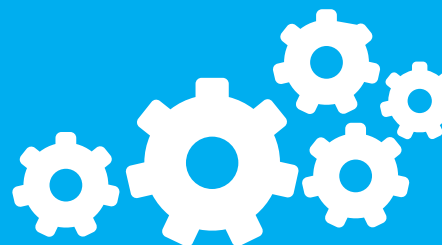
Us esperem aquest curs per continuar reunint #GotesUNICEF!

L'aigua i el clima

La relació entre l'aigua i el clima forma part del currículum al llarg de diferents nivells educatius. Enguany intentarem aprofundir en algunes qüestions de drets de la infància i de participació infantil i juvenil relacionades amb la crisi climàtica i la cerca compartida de solucions. Descobreix-ne més a:

www.unicef.es/cat/educa/gotes





Edició

UNICEF Comité Español
www.unicef.es/educa

Disseny gràfic: Rex Media SL

Il·lustracions: istock.com/Drawkman y Adobe Stock

Els materials educatius, recursos i activitats sobre drets d'infància, desenvolupament sostenible i ciutadania global formen part del treball en Educació en Drets i Ciutadania Global d'UNICEF Comité Español.

Aquest material ha estat produït en el marc d'un projecte desenvolupat amb el suport financer de l'AECID: "ODS E INFANCIA: Promover el cumplimiento de los ODS desde el ámbito educativo, por y con los niños, niñas y adolescentes - 2019/Pry/0513"; el seu contingut és responsabilitat exclusiva d'UNICEF Comité Español i no reflecteix necessàriament l'opinió de l'AECID.

UNICEF promou els drets i el benestar de tots els infants en tot el que fem. Al costat dels nostres aliats, treballem en 190 països i territoris per transformar aquest compromís en accions pràctiques, centrant especialment els nostres esforços a arribar als infants més vulnerables i exclosos per al benefici de tots els infants, a tot arreu.

Aquesta publicació ha estat creada sota una llicència Creative Commons Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional, excepte per a aquells continguts en els quals expressament es defineix un altre tipus de llicència.



FINANÇA:

