



## FULL INFORMATIU EDUCACIÓ INFANTIL – EL NOSTRE PROJECTE

### P4 LLEBRES - COS I EMOCIONS: COM SÓC?

Comencem any nou treballant els nostre cos i les nostres emocions, ja que els infants durant la seva estada a l'escola, han d'anar adquirint aprenentatges que els ajudaran a entendre el món i viure-hi de forma harmònica i feliç. Un d'aquests primers aprenentatges és la descoberta d'un mateix i dels altres. En aquest context, **el propi cos i les emocions** és un dels projectes estrella d'educació infantil.

**P3** treballarem les parts de la cara. Com podem veure-hi reflectides les diferents expressions emocionals.

**P4** treballarem l'efecte de les emocions a les diferents parts externes del cos (ex. pell de gallina, posar-se vermell, plorar d'alegria o tristesa, etc).

**P5** aprofundirem en les emocions i el seu efecte en les parts internes del cos (ex. batec accelerat del cor, etc).

A P-4 **del 8 de gener al 28 de febrer** a través de diverses rutines de pensament reflexionarem sobre el concepte i la funció de les emocions. Tot i que, existeixen diverses classificacions nosaltres hem decidit centrar-nos en les següents: *la por, la sorpresa, l'aversió- el fàstic, l'ira-la ràbia, l'alegria, la tristesa*.

L'objectiu d'aquest projecte és generar en els nostres alumnes un procés de reconeixement de si mateixos i adonar-se'n de la importància que tenen les emocions en la configuració de la pròpia personalitat i en les relacions amb els altres.

Cal tenir present que les emocions són pròpies en l'ésser humà. Les podem classificar en positives o negatives segons la seva contribució al benestar o al malestar, però totes són vàlides i compleixen una funció important per a la vida.

No podem evitar les emocions però intentarem aprendre a manejar els nostres estats emocionals. Per aquest motiu, anirem presentant diferents eines i estratègies per treballar l'autoregulació i el domini emocional.

En resum, intentarem resseguir tot el procés d'educació emocional: identificant, comprenent, expressant, controlant, gestionant les emocions i connectant-les directament amb el treball del cos humà.

*"Educar la ment sense educar el cor, no és educació en absolut"*  
Aristòtil

### QUÈ CAL PORTAR?

- Revistes (necessitem cares i parts de la cara)
- Material per l'ambient de la calma tipus pilotes anti-estrés, rellotges de sorra, rellotges d'aigua, pals de pluja, ampolles de la calma i/o tot allò que creieu convenient (No cal que compreu res)
- Informació, fotos, vídeos o contes de les emocions i/o del cos.

