



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
Institut d'Educació Secundària i Superior
D'Ensenyaments Professionals
Esteve Terradas i Illa
Coordinació d'ESO-BATXILLERAT

CRÈDIT DE TUTORIA

2n ESO



ÍNDIX:

ÍNDIX:	2
PLA D' ACCIÓ TUTORIAL PER L'ESO	3
PROGRAMA TUTORIES 2n D'ESO	9
1. ORGANITZACIÓ DE LA CLASSE. NORMES DE CONVIVENCIA I FUNCIONAMENT.	11
2. ÚS DE L' AGENDA.	12
3. ELECCIÓ DE DELEGATS	13
4. HÀBITS D'ESTUDI: Planificació i organització de l'estudi.	18
5. AUTOCONCEPTE.	21
6. COM ANEM?	24
7. TABAQUISME I.	30
8. TABAQUISME II.	33
9. HIGIENE PERSONAL.	36
10. ALCOHOLISME I.	39
11. ALCOHOLISME II.	43
12. AMISTAT I.	44
13. AMISTAT II.	45
14. AMISTAT III.	46
AVALUACIÓ DEL PLA D'ACCIÓ TUTORIAL	49
ANNEX 1: ENQUESTA SOBRE LA TUTORIA (PEL PROFESSORAT)	49
ANNEX 2: ENQUESTA SOBRE EL PLA D'ACCIO TUTORIAL (PER L'ALUMNAT)	49



PLA D' ACCIÓ TUTORIAL PER L'ESO

La tutoria és un element fonamental en l'estructura de l'etapa de secundària obligatòria. Hi ha, però, un canvi força important en la concepció de la tutoria i el paper del tutor. Tot i que la figura del tutor és fonamental i juga un paper clau, s'insisteix en el caràcter col·legiat de la tutoria i del seguiment de l'alumnat. L'existència dels equips docents fa que el tutor no actui de forma individual i, de vegades, en la més absoluta solitud, sinó que qui pren les decisions és el conjunt del professorat de l'equip.

Per tot això, el per l'ESO té com a base la idea d'acció tutorial compartida dintre d'un mateix Equip Docent. Quant més alt sigui el grau d'implicació dels professors d'un mateix equip en l'activitat tutorial més eficaç serà aquesta.

Per tant, el PAT és un conjunt d'activitats que compromet l'actuació de tots i cadascun dels professors del centre, en tant que exerceixen la seva funció com a docents.

En aquest sentit ampli, el PAT es refereix a activitats adreçades a:

- El coneixement personal de l'alumne.
- La dinamització del grup-classe.
- La facilitació d'estratègies i tècniques d'estudi i d'aprenentatge entesos com a continguts propis del currículum.
- La facilitació de la tria dels diferents itineraris del currículum per part de cada alumne o alumna.
- La facilitació de l'elecció per part dels alumnes de les diferents opcions professionals.
- La implicació de l'alumnat en el seu procés d'aprenentatge.
- La participació dels pares en el procés educatiu dels alumnes.

1. ESTRUCTURA ORGANITZATIVA.

S'assigna un tutor de grup per a cada grup-classe. El tutor de grup s'encarregarà de:

- Presidir les reunions d'avaluacions.
- Realitzar l'hora de tutoria setmanal.
- Reunions amb pares.
- Seguiment del rendiment acadèmic de l'alumne i totes aquelles tasques que habitualment fa un tutor.
- L'atenció individualitzada del grup, atenent els aspectes de: orientació personal, acadèmica i professional dels alumnes i de l'atenció als pares.
- La tutoria dels alumnes de diversitat estarà reforçada pel departament de psicopedagogia durant tot el curs.

	DOC-Q-710-T-13-ET	10-gen-06	Pla d'Acció Tutorial de 2n d'ESO	Pàgina 3 de 49
	IMPLANTAT	Revisió 01	7.1 Planificació del servei	



2. CRITERIS D' ASSIGNACIÓ DE TUTORIES.

- S'ha donat prioritat a l'assignació de tutors abans que d'altres carrecs.
- El tutor és el professor/a que més hores de classe fa amb el grup.

3. COORDINACIÓ DE TUTORS.

La coordinació d'equips docents estableix que aquesta serà amb una periodicitat setmanal i donat que els tutors ja formen part d'aquests equips, les reunions de tutors es podrien fixar amb una periodicitat trimestral, però deixant oberta la possibilitat de poder convocar als tutors quan es cregui necessari.

4. RESPONSABLES DE LA COORDINACIÓ DE TUTORS.

La coordinació de tutors es portarà a terme pel Cap d'Estudis, la Coordinadora Pedagògica i pels coordinadors de nivell.

El Departament d'orientació donarà el suport pedagògic necessari tant pels continguts com pel desenvolupament general del PAT.

5. ÀMBITS D' ACTUACIÓ DEL TUTOR DE GRUP .

Les actuacions dels professors com a tutors de grup s'adrecen a tres àmbits d'intervenció alumnes, professors i pares.

A continuació, per a cada un d'aquests àmbits s'enuncien uns objectius, unes actuacions i uns procediments per dur a terme aquesta tasca.



5.1. Alumnes

OBJECTIUS TUTORIA DE GRUP	ACTUACIONS
	El tutor de grup ha de desenvolupar estratègies per a:
<ul style="list-style-type: none">Ajudar l'alumne en la elecció de l'itinerari curricular més convenient a les seves necessitats, capacitats i interessos.	<ul style="list-style-type: none">Conèixer a cada alumne del grup.Conèixer les programacions de cada matèria que l'alumne pot o ha de seguir.Conèixer acuradament les diferents opcions educatives i professionals posteriors.
<ul style="list-style-type: none">Fomentar la participació activa dels alumnes a la vida del centre.	<ul style="list-style-type: none">Facilitar la participació activa crítica i responsable dels alumnes del grup en:<ul style="list-style-type: none">La dinàmica del grup-classe: sessions d'avaluació, elecció de representants.La dinàmica del centre: consell escolar, junta de delegats, comissions, activitats de lleure, etc.
<ul style="list-style-type: none">Fer el seguiment del progrès individual dels alumnes.	<ul style="list-style-type: none">Ajudar a cada alumne del grup a planificar i portar a terme les tasques escolars, referides a cada matèria en col.laboració amb els altres professors: procediments i hàbits d'estudi.Col.laborar amb els professors de cada matèria en l'adaptació del currículum d'aquells alumnes que ho necessitin.



5.2. Altres professors.

OBJECTIUS DE LA TUTORIA DE GRUP	ACTUACIONS
<ul style="list-style-type: none">• Col.laborar amb els altres professors que intervenen en el grup d'alumnes, per tal que cadascun d'ells incorpori a la seva tasca aquells elements que facilitin l'aprenentatge i l'estudi per part dels alumnes en les diferents àrees i matèries.• Aportar a cadascun dels professors del grup aquella informació en relació a les característiques i necessitats de cada alumne o grup d'alumnes per tal que els professors puguin adequar la seva informació convenientment a aquestes característiques i necessitats.	<p>El tutor de grup ha de desenvolupar estratègies per a:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aportar a cada professor la informació relativa als alumnes del grup que els serveixi per facilitar-los l'aprenentatge i estudi de cada matèria.• Facilitar la col.laboració entre els professors - sobretot els de les matèries afins - amb la finalitat d'aplicar metodologies, criteris d'avaluació, etc.• Col.laborar amb els altres professors per tal que a cada matèria tinguin present i incideixin en la facilitació de procediments referents als hàbits d'estudi i de treball. <hr/> <ul style="list-style-type: none">• Identificar les necessitats educatives dels alumnes en relació a cada matèria en col.laboració amb cada professor per tal de poder prioritzar determinats itineraris curriculars, metodologies d'ensenyament i proporcionar ensenyament sobre els aspectes més bàsics del currículum.• Transmetre a cada professor la informació relativa a les necessitats educatives dels alumnes per a facilitar els acords per part dels professors, en relació a enfocaments metodològics concrets.• Facilitar la col.laboració entre els professors per tal que arribin a formular les seves programacions i ajustar la seva intervenció de forma que quedi el màxim de garantit en cada àrea o matèria l'assoliment dels continguts bàsics per part dels alumnes.



5.3. Pares.

OBJECTIUS DE LA TUTORIA DE GRUP	ACTIVITATS
<ul style="list-style-type: none">• Vehicular l'intercanvi d'informació entre els pares i el centre, tot afavorint-ne la seva col.laboració i participació • Afavorir que els pares participin en les decisions de l'alumne en relació al seu itinerari curricular i d'elecció de professió.	<p>El tutor de grup ha de desenvolupar estratègies per a:</p> <ul style="list-style-type: none">• Donar a conèixer als pares:<ul style="list-style-type: none">- Les característiques del funcionament i organització dels centres i dels serveis educatius que hi incideixen.- Les activitats relacionades amb l'acció tutorial en el context del PEC.- L'evolució de l'aprenentatge dels alumnes.• Transmetre les opinions, peticions, etc. dels pares, segons la naturalesa de les mateixes a:<ul style="list-style-type: none">- Professors del grup.- Òrgans directius.- Consell escolar. <p>Sempre tenint presents les atribucions pròpies d'aquestes instàncies.</p> <ul style="list-style-type: none">• Proporcionar als pares informació sobre les particularitats dels diferents itineraris i la seva relació amb opcions educatives o professionals posteriors.• Valorar conjuntament amb els pares la conveniència que l'alumne triï determinats itineraris curriculars per tal de fonamentar amb el màxim d'objectivitat aquesta elecció.



EIXOS DE LA PROGRAMACIÓ DELS CONTINGUTS DEL CRÈDIT DE TUTORIA A L'ESO

1r D'ESO	<ul style="list-style-type: none">• Coneixement del grup-classe.• Coneixement del propi centre. Implicació i participació.• Coneixement i reflexió sobre l'etapa que han iniciat.• Hàbits i tècniques d'estudi.• Autoconeixements de les pròpies aptituds i capacitats. Autoconcepte.• Propiciar que els alumnes descobreixin les possibilitats que ofereix el temps de lleure.• Afavorir que els alumnes adquireixin aficions.• Reflexió sobre el propi aprenentatge.• Afavorir la dinàmica de grups.• Aplicació tècniques de grup.
2n D'ESO	<ul style="list-style-type: none">• Coneixement del grup-classe.• Implicació i participació al centre.• Hàbits d'estudi.• Coneixement de les pròpies aptituds i capacitats. Autoconcepte.• Prevenció drogodependències: Tabaquisme i alcoholisme.• Higiene personal.• Reflexió sobre el propi aprenentatge.• Afavorir la dinàmica de grups.• Aplicació tècniques de grup.
3r D'ESO	<ul style="list-style-type: none">• Coneixement del grup-classe.• Coneixement del propi centre. Implicació i participació.• Hàbits d'estudi.• Coneixement de les pròpies aptituds i capacitats. Autoconcepte.• Coneixement i reflexió sobre l'etapa que han iniciat.• Reflexió sobre el propi aprenentatge.• Debats per fomentar la tolerància, l'actitud crítica i el respecte dels altres.• Anàlisi i resolució de conflictes.• Educació Vial.• Afavorir la dinàmica de grups.• Aplicació tècniques de grup.
4rt D'ESO	<ul style="list-style-type: none">• Coneixement del grup-classe.• Implicació i participació al centre.• Hàbits d'estudi.• Coneixement de les pròpies aptituds i capacitats. Autoconcepte.• Coneixement de les possibilitats d'estudis i professions futures.• Interessos acadèmics i professionals.• Orientació i tria d'una opció adequada a les seves aptituds i capacitats.• Presa de decisions.• Reflexió sobre el propi aprenentatge.• Afavorir la dinàmica de grups.• Aplicació tècniques de grup.



PROGRAMA TUTORIES 2n D'ESO

1r trimestre: Cohesió de grup, dinàmica de classe, respecte per l'altre, elecció de delegats).

1. Organització de la classe. Normes de convivència i funcionament.
2. Ús de l'agenda.
3. Elecció de delegats.
4. Hàbits d'estudi : Planificació i organització de l'estudi.
5. Autoconcepte.
6. Com anem.

2n trimestre: Afectivitat-sexualitat. Tabaquisme.

7. Tabaquisme I.
8. Tabaquisme II.
9. Higiene personal.
10. Alcoholisme I.
11. Alcoholisme II
12. Amistat I.
13. Amistat II.
14. Amistat III.

3r trimestre: Orientació acadèmica de final de cicle: reflexions sobre els resultats i perspectives dels alumnes.

- Les sessions de tutoria destinades a l'elecció de crèdits variables, la preparació de sortides extraescolars i les del crèdit de síntesi es lliuraran mitjançant l'equip docent en el moment oportú.
- La resta de sessions es poden dedicar a fer "assemblees" o "debats" proposats tant pels alumnes com pel tutor/a.



- Totes les sessions tenen material de suport.
- Durant el segon trimestre es realitzarà una xerrada sobre prevenció de drogodependències per part del CAS Font Santa, Servei Mancomunitat d'Atenció i Seguiment de Drogodependències de Cornellà.
- Durant el segon trimestre, i dins del Programa de Prevenció de la Salut als IES, es treballarà el tema de l'afectivitat amb un/a monitor/a del CAS Font Santa.
- **En acabar cada trimestre l'alumne haurà de lliurar al tutor/a un dossier amb totes les sessions treballades.**



1. ORGANITZACIÓ DE LA CLASSE. NORMES DE CONVIVENCIA I FUNCIONAMENT.

Material: "Document de benvinguda" (Ja el tenen els alumnes).

Objectius:

1. Conèixer les normes de convivència i funcionament del centre.
2. Reflexionar sobre la necessitat d'aquestes normes per conviure.
3. Utilitzar la tècnica del debat per treballar el tema.
4. Adquirir l'hàbit de parlar en públic.
5. Respectar les diferents opinions.

Guió:

- * Començar la sessió treballant el document "Benvingut a l'Esteve". Cada alumne amb el seu.
- * Fer una lectura conjunta tutor/alumnes apartat per apartat.
- * El tutor anirà aclarint els dubtes o ampliant aquells aspectes que consideri oportú.
- * Incidir amb els alumnes en temes com:
 - Assistència.
 - Recordar les funcions del responsable de llista
 - Puntualitat.
 - La necessitat de portar sempre l'agenda.
 - Portar el material necessari per a cada classe.
 - Els criteris adoptats en la presentació de dossiers.
 - La neteja de l'aula i de l'escola en general.
 - Controlar l'adjudicació i horari dels crèdits variables.



2. ÚS DE L' AGENDA.

Material: Agenda de l'alumne.

Objectius:

1. Fer una reflexió sobre la utilitat de l'agenda.
2. Donar orientacions per treure el major profit d'aquesta eina.

Guió:

* Podeu començar la sessió sobre l'agenda seguint els passos següents:

- Omplir dades personals: pagina 1.
- Omplir l'horari escolar del primer trimestre en el full corresponent.
- Omplir la pagina destinada als credits variables.
- La utilització dels justificants "Retards i absències", "Felicitacions", "Baix rendiment", "Sol.licituds d'entrevista personal", "Manca de material", "Autoritzacions de sortides individuals" es troben a les pàgines de color i en aquest ordre.
- Comentar la necessitat d'utilitzar l'agenda diàriament, anotant els deures, treballs, etc.



3. ELECCIÓ DE DELEGATS

- Material:** - Full "Elegim delegat-da".
- Funcions dels delegats.
- Acta d'Elecció de Delegats.

Objectius:

1. Fer una reflexió sobre la importància i les funcions dels delegats en un grup-classe.
2. L'elecció dels delegats de curs.
3. Respectar les diferents opinions.

Guió:

- Formar grups de quatre alumnes.
- Lliurar a cada alumne el full "Elegim delegat -da".
- Seguir les pautes del qüestionari.
- La votació serà nominal i secreta. En la papereta figurarà, únicament, el nom d'un alumne/a, anul·lant-se totes les que no reuneixin aquesta condició.
- El delegat nº 1 serà el noi o la noia amb major número de vots. El delegat nº 2 serà, si ha sortit una noia primer, el noi més votat i a la inversa si hagués sortit un noi com a delegat nº 1. Això vol dir que cada grup estarà representat per un noi i per una noia. Pensem que això afavoreix la coeducació entre nois i noies.
- En els casos d'empat en les votacions, aquest es resoldrà amb una nova elecció de desempat.
- El nomenament dels representants tindrà la durada de l'any acadèmic i el cessament només podrà produir-se amb anterioritat al dit període per:
 - Baixa de l'interessat/da.
 - Sanció ratificada pel Consell Escolar.
 - Renúncia.
- En qualsevol d'aquests casos, el tutor organitzarà una nova elecció per escollir un substitut/a.
- Cal lliurar als nous delegats/des una còpia de les "Funcions del delegat".
- En acabar el procés d'elecció, el tutor omplirà l'Acta d'Elecció de Delegats, farà una còpia i la lliurarà a Coordinació el més aviat possible.



ELEGIM DELEGAT-DA

L'escola, com la resta de la societat, ha de viure en democràcia. I democràcia vol dir participació. Tothom té veu i vot i ningú se'n pot desentendre olímpicament. El delegat d'un curs ha de fer d'enllaç entre els nois/es i el Centre. Alhora serà una mena de coordinador de les inquietuds del grup. Per això, és molt important que elegim un bon delegat.

Com ho farem?

Primer ens reunirem per grups per parlar una mica de com ens agradaria que fos el delegat. Intentarem arribar a una definició consensuada, o sigui, acceptada per tots. Per aconseguir-ho, escollirem quatre –només quatre– de totes les característiques següents:

1. Com et sembla que ha de ser el delegat?

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1) Una bona persona. | 6) El més acceptat de la classe. |
| 2) El més simpàtic i agradable. | 7) Seriós i responsable. |
| 3) Una mica agressiu. | 8) Una persona sense iniciatives. |
| 4) El més intel·ligent. | 9) Una persona que respecti i que es faci respectar. |
| 5) El més passota. | 10) Un noi/a dinàmic/a. |

2. Com et sembla que ha d'actuar el delegat?

- 1) S'expressa sense tenir en compte si els altres l'entenen.
- 2) Deixa que es creïn tensions i propicia les oposicions i rivalitats.
- 3) Passa per alt punts importants que s'han dit sense seguir el raonament que s'està fent.
- 4) Està sempre amb una actitud d'interès, atenció i activitat.
- 5) Li sembla normal que els altres pensin de forma diferent.
- 6) No accepta les idees i solucions que els altres proposen si aquestes li causen molèsties.

3. I la llei, què hi diu?

A) Les funcions dels delegats segons la llei són:

- Responsabilitzar-se del full de control d'assistència a les classes.
- Ser portaveu de la classe a les sessions d'avaluació i dels conflictes del grup davant dels professors.
- Assistir a les reunions de delegats.



- Avisar els qui molesten.
- Solucionar amb els tutors els problemes del grup.
- Responsabilitzar-se de la neteja i de l'ordre a la classe.

B) El dret a la participació. Els alumnes tenen dret a:

- Participar en el funcionament i la vida del centre.
- Es regularà el funcionament del Consell de delegats, òrgan col·legiat de participació integrat pels delegats dels cursos i els representants dels alumnes en el Consell Escolar.
- La seva funció serà la transmissió d'informació i l'elaboració de propostes.
- Ser informats pels seus delegats.
- Associar-se i reunir-se en el Centre. Per la qual cosa, es facilitaran els locals necessaris, tot respectant la normal realització de les activitats del Centre.
- Responsabilitzar-se de la neteja i de l'ordre a la classe.

Fem tutoria

Votació per a l'elecció de delegats.

Es posaran en comú –i es consensuaran- les característiques i funcions que cada grup ha considerat importants en la figura del delegat. Cada grup podria proposar algun candidat. Quan s'arribi a un acord es proposaran les candidatures i es passarà a la votació.



Funcions del delegat

- Exposar al tutor en primer lloc, i al coordinador si és necessari, els suggeriments i les reclamacions que motivin el grup al qual representen.
- En els casos de sancions col·lectives seran informats i escoltats.
- Coordinar l'organització dels alumnes i presidir llur reunions.
- Les reunions dels alumnes d'un grup seran convocades de forma autònoma, per majoria, pel delegat o pel tutor.
- Les reunions de delegats podran ser convocades per ells mateixos, els seus representants al *Consell* Escolar o pel Cap d'Estudis. Es procurarà al màxim possible que aquestes reunions no afectin l'horari lectiu. A aquestes reunions hi assistirà un representant per tutoria.
- Col·laborar amb el manteniment de l'ordre en absència d'un professor.
- Vetllar per l'adequada utilització del material i les instal·lacions de l'Institut per part de tot l'alumnat.
- Fer propícia la convivència dels alumnes del grup, evitant els actes que puguin redundar en el seu perjudici.



ACTA D'ELECCIÓ DE DELEGATS

Grup tutoria..... Tutor.....
 Data.....

Per la present es notifica que, realitzada l'elecció de Delegats, els resultats són els següents:

CANDIDATS

VOTS

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

Per tant, queda nomenat com a **Delegat n° 1:**

Com a **Delegat n° 2:**

Observacions derivades del procés electoral: -----

El/la tutor/a:

4. HÀBIT D'ESTUDI: Planificació i organització de l'estudi.

Material: Full de pautes per a la confecció de l'horari.

Objectius:

1. Ser conscients de la importància que té la planificació i organització de l'estudi en el rendiment acadèmic.
2. Comprendre la necessitat de planificar-se les hores d'estudi.
3. Fer una reflexió sobre el temps lliure que disposen.
4. Confeccionar el seu propi horari d'estudi.

Guió:

- Els alumnes, individualment, llegiran detingudament el full de pautes i ompliran el quadre horari seguint pas a pas les seves indicacions.
- El tutor només hauria de controlar el treball dels alumnes i aclarir els dubtes.

PLANIFICACIÓ I ORGANITZACIÓ DE L'ESTUDI

1. Temps d'estudi.

Abans de fer una planificació i una distribució del temps d'estudi, has de conèixer el temps real de què disposes i el que vols dedicar-hi diàriament.

Per tal d'aconseguir-ho et proposem que classifiquis, en el quadre que adjuntem, totes les activitats que fas cada dia de la setmana, de dilluns a diumenge, amb el seu temps corresponent.

2. Planificació i distribució.

Una vegada limitat el temps real que vols dedicar a l'estudi personal, has d'organitzar-lo. Per això et proposem que segueixis els passos següents:

- a) Fer una escala d'autoavaluació dels crèdits que tens en funció del grau de dificultat (de major a menor).

Escala de dificultat

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.

- b) En funció de l'escala anterior, dedica un temps determinat a cada crèdit. La durada òptima, i la més eficaç, és de 45 minuts a 1 hora per matèria, amb uns 5 o 10 minuts de descans entre crèdits.
- c) Et recomanem que no posis junts crèdits que s'assemblin (català/castellà, etc.)
- d) Una vegada hagis decidit el temps d'estudi l'has de considerar intocable, exceptuant-ne les situacions extraordinàries (època d'exàmens, treballs especials, etc.)

5. AUTOCONCEPTE.

Material: Full "Com sóc?"

Objectius:

1. Afavorir l'autoconeixement de l'alumne.
2. Propiciar una reflexió sobre ell mateix.
3. Conèixer el nivell d'autoconcepte dels alumnes del grup.
4. Saber utilitzar les pautes per a la correcció del qüestionari.
5. Saber interpretar els resultats.

Guió:

- Lliurar a cada alumne una còpia del full "Com sóc?". Llegir-lo detingudament.
- Treballar el vocabulari que apareix al text.
- Després entre tots podeu triar l'activitat que més us agradi d'entre les proposades al full.

COM SÓC?

Personalitat ve de la paraula grega *proposton* que vol dir dues coses: La màscara que es posaven tots els actors de teatre quan actuaven i la manera de comportar-se en públic de cadascun de nosaltres. Tots som actors i representem dos papers: Un quan estem sols i un altre, quan actuem en públic.

- *I tu, ¿ja saps quin és el paper que representes? ¿Saps com ets? ¿Com et veuen els altres?*
- *No t'esveris. Ets diferent de tothom, únic, però tanmateix semblant als altres.*

Per una banda, tens el temperament o un conjunt de disposicions predominants que tenyeixen les teves reaccions habituals i que et condicionen encara que no ho vulguis. Diuen que és hereditari i difícilment modificable.

I també, tens un **caràcter** o un conjunt d'hàbits de comportament que vas adquirint. Aquí és on incideix la tasca educativa i on pots incidir tu també.

La teva **personalitat** no és sinó la reunió estructurada del teu temperament i del teu caràcter.

La personalitat és una organització dinàmica que es desenvolupa i canvia dins de la continuïtat.

Hi ha moltes **classificacions de personalitat**. Totes elles defineixen les persones segons uns patrons i els atribueixen una sèrie de **trets** característics que s'impliquen els uns amb els altres. Per exemple: Galè (metge del segle IV) ens classifica en: flemàtics, apassionats, colèrics o sanguinis. I, segons Sheldon (psiquiatra del segle XX) podem ser pícnics, atlètics o leptosomàtics.

La deformació de la personalitat.

Hi ha qui té una imatge equivocada de si mateix. És gent acomplexada. Els **complexos** són fixacions mentals que trasllueixen la nostra imatge secreta guardada en l'inconscient i que obeeixen a una única causa: La no acceptació de si mateix i la por a fer el ridícul. Hi ha molts tipus de complexos. Entre els adolescents són bastant freqüents:

De superioritat	D'inferioritat
<ul style="list-style-type: none"> • Narcisisme físic ("guaperas", "miss" classe, el "cachas"). • Narcisisme intel.lectual ("empollón", espavilat, graciós). • Narcisisme social (presumir de família, moto, marques). 	<ul style="list-style-type: none"> • Gras, escarransit, nas llarg. • Infravaloració per als estudis. • Família, status social, roba.

Els complexos es poden manifestar de moltes maneres:

- Manifestacions físiques: tics, quequejar, sofocaments, menjar-se les ungles, parlar "pijo", etc.



- Manifestacions psíquiques: obsessions, desmotivació, inseguretat, strès, anorèxia, comunicació, etc.

Es poden superar els complexos?

Certament que sí. És qüestió de posar en pràctica –entre d'altres- alguns dels següents mecanismes:

- Autoanalitzant-se i autoconceptant-se. Autoestima't!
- Sinceritat mútua amb els amics. Cal buscar l'amistat.
- Certa higiene psíquica. Relativitzar les pors i les obsessions i tenir un cert sentit de l'humor fins i tot envers si mateix.
- “Pensar en positiu” que vol dir mirar sempre el costat superable dels problemes.
- O si no, sempre es pot acudir a algun professional: metge, psicòleg, professors, tutor-a.

Avui fem tutoria.

1. Comentar i ampliar la informació sobre la personalitat. Definir les paraules clau.
2. Discutir el relativisme dels valors estètics. ¿Qui marca les modes i per què?
3. El dret a la diversitat: ¿Hi ha discriminació per la manera de ser, defectes físics, gustos, etc? ¿Què passaria si tots fòssim iguals? ¿Ens animem a celebrar el Dia de la diversitat amb alguna xerrada, murals, entrevistes a gent d'ètnia diferent? ¿Què ens fa més gràcia, veure algú que se'n riu de si mateix, o bé algú que se'n riu d'un altre? ¿Per què? Poseu-ne exemples.
4. **Anem al cinema.**
Cyrano de Bergerac (complex de nas llarg). *Psicosi* (complex d'Edip, personalitat feble, dominada pels adults). *Charlot. El gordo y el flaco. Cantinflas* (complexos corporals i sentit de l'humor).

6. COM ANEM?

- Material:** - Full "Com Anem?".
- Qüestionari 1^a avaluació.
 - Qüestionari 2^a avaluació.
 - Qüestionari valoració general del curs.

Objectius:

1. Fer una autoavaluació individual i grupal sobre el funcionament i el progrés acadèmic des de que va començar el curs.
2. Afavorir la participació de l'alumne en el seu procés d'aprenentatge.
3. Treballar la tècnica del debat.
4. Respectar les diferents opinions.

Guió:

- El full "Com Anem?" l'heu d'utilitzar quan es facin les avaluacions de seguiment que generalment es fan a meitat del 1er trimestre.
- Els qüestionaris de la 1^a avaluació i de la 2^a avaluació fora convenient que els utilitzeu a la primera sessió de tutoria de cada nou trimestre.
- El qüestionari de valoració general es pel fi de curs.

1) Com anem?

Sovint, quan sents que es farà una avaluació, penses en una qualificació, en què et diran, en si has aprovat o has suspes un crèdit. Però **avaluar** vol dir més coses que posar notes. Vol dir prendre una decisió, després d'analitzar una informació. Aquesta decisió sempre es pren seguint un judici de valors. L'avaluació, a més de qualificar, pot servir per millorar elements d'allò que s'avalua. Per això és bo que periòdicament es facin avaluacions del funcionament del grup, personals, acadèmiques, etc.

Ja fa temps que esteu funcionant com a grup-classe. És bo que us pareu un moment a analitzar el vostre funcionament, per tal de prendre decisions per millorar-lo. La reflexió s'ha de fer tant del progrés personal com del progrés del grup.

ACTIVITATS

- 1) Contesteu el següent esquema individualment (15 minuts):
 - a) La meva situació personal en relació als següents aspectes és:

	Bona , perquè	Regular , perquè	Dolenta , perquè
L'adaptació a la classe			
El treball acadèmic			
Relació amb el professorat			
Ambient de treball personal			
Relació amb el grup			
Altres aspectes			

2) Quan escolliu portaveu del petit grup:

a) Acostumen a ser sempre les mateixes persones les que fan aquesta funció?

.....

b) Procureu que la funció del portaveu sigui rotatòria?

.....

c) Qui fa de portaveu la majoria de vegades, nois o noies?

.....

d) Recull de coses que crec que han de millorar:

Personals:

.....

Del grup:

.....

a. En petit grup, recolliu els aspectes a millorar (5 minuts).

b. Anoteu a la pissarra els aspectes a millorar (5 minuts).

c. En petit grup proposeu solucions als aspectes a millorar (10 minuts).

Personals:

.....

Del grup:

.....

d. Elegiu una persona portaveu. Feu un debat amb els portaveus per consensuar els suggeriments de millora (10 minuts).

QÜESTIONARI: VALORACIÓ RESULTATS PRIMERA AVALUACIÓ

1. Els fets.

Nombre total d'alumnes:

Alumnes que no han suspès cap crèdit:

Alumnes que només han suspès un o dos crèdits:

Alumnes que han suspès tres a quatre crèdits:

Alumnes que han suspès cinc o sis crèdits:

Alumnes que han suspès set o més crèdits:

Número global de suspensos en cada crèdit.

Crèdits comuns

Llengua Catalana

Llengua Castellana

Llengua Estrangera

C. Experimentals

Matemàtiques

C. Socials

Crèdits variables

CV1

CV2

CV3

Tecnologia

Ed. Visual i Plàstica

Ed. Física

2. Les valoracions.

- Després d'analitzar els resultats generals, com consideres que ha estat el rendiment acadèmic del grup en aquest primer trimestre:

Molt positiu Més aviat positiu Normal Més aviat negatiu Molt negatiu

- Quines creus que són les causes d'aquests resultats:
- Considereu que teniu una bona dinàmica de treball com a grup. Per què?
- Considereu que els problemes de disciplina del grup o d'alguns alumnes concrets empitjoren el resultats acadèmics. Per què?
- Quines coses faríeu per acabar amb aquests problemes:
- Quines mesures hauríeu de prendre, com a grup, de cara al segon trimestre:

QÜESTIONARI: VALORACIÓ RESULTATS SEGONA AVALUACIÓ

3. Els fets.

Nombre total d'alumnes:

Alumnes que no han suspès cap crèdit:

Alumnes que només han suspès un o dos crèdits:

Alumnes que han suspès tres a quatre crèdits:

Alumnes que han suspès cinc o sis crèdits:

Alumnes que han suspès set o més crèdits:

Número global de suspensos en cada crèdit.

Crèdits comuns

Llengua Catalana

Llengua Castellana

Llengua Estrangera

C. Experimentals

Matemàtiques

C. Socials

Crèdits variables

CV1

CV2

CV3

Tecnologia

Ed. Visual i Plàstica

Ed. Física

4. Les valoracions.

- Després d'analitzar els resultats generals, com consideres que ha estat el rendiment acadèmic del grup en aquest segon trimestre:

Molt positiu Més aviat positiu Normal Més aviat negatiu Molt negatiu

- Quines creus que són les causes d'aquests resultats:
- Considereu que teniu una bona dinàmica de treball com a grup. Per què?
- Considereu que els problemes de disciplina del grup o d'alguns alumnes concrets empitjoren el resultats acadèmics. Per què?
- Quines coses faríeu per acabar amb aquests problemes:
- Quines mesures hauríeu de prendre, com a grup, de cara al tercer trimestre:

VALORACIÓ GENERAL DEL CURS

A. Quina opinió teniu del crèdit de tutoria que s'ha realitzat al llarg del curs.

1. En quant a continguts:
2. En quant als materials utilitzats:
3. En quant a la dinàmica del grup classe en aquestes sessions:
4. Quines coses heu trobat a faltar en aquest crèdit:
5. Quines coses trauríeu d'aquest crèdit:

B. Quina opinió teniu del curs en general.

1. En quant al rendiment acadèmic del grup:
2. En quant a la dinàmica general del grup classe:
3. En quant als problemes de disciplina del grup:
4. Dels tres trimestres quin ha estat el millor. Per què?
5. I quin ha estat el pitjor. Per què?
6. Voleu afegir una altra opinió que considereu important i que no està recollida en aquest full. Quina?

7. TABAQUISME I.

Material: - Text: "El meu primer cigarret per poc em mata".

Objectius:

1. Reflexionar sobre l'hàbit de fumar.
2. Ser conscients de les negatives conseqüències que té per la salut el consum de tabac.
3. Fer una acció preventiva en contra del tabaquisme.
4. Fer l'exercisi de lectura, anàlisi i comprensió de text.

Guió:

- Fer als alumnes una introducció del tema i comenteu la xerrada sobre tabaquisme que va tenir lloc a l'escola .
- Formar grups de quatre alumnes. Cada alumne tindrà fotocòpia del text, el llegiran i després contestaran les qüestions (en grup), referents al text, que el tutor/a posarà a la pissarra:
 1. Enumera els efectes nocius del tabac que apareixen al text.
 2. A quina edat va començar a fumar l'Ann i per què?
 3. Per què va fumar en Dave?
 4. Què penses d'això que diu en Dave de que odia que les xiques fumin?
 5. Per què va provar el tabac el protagonista de la nostra història?
 6. Què opines sobre la publicitat del tabac?
 7. Creus que el nostre protagonista tornarà a fumar? Per què?
- Un membre de cada grup llegirà les seves respostes amb veu alta i faran, entre tots, una posada en comú.



curació organitzada pel departament del pare. Espere que això els farà ser més amables entre ells, perquè han estat sostenint, fa poc, més «debats» dels seus. Me n'anava de mala gana a casa, amb no massa coses que fer, quan vaig veure el que semblaven senyals de fum que pujaven del pall. No sabia llegir els senyals, de manera que vaig anar a investigar-los (aquest era jo en el paper de detectiu privat). Resultaren ser alguns companys de classe que tractaven de suïcidar-se amb cigarrets. Abans que pogués obrir la boca, cridaren:

- *Ací ve «Pete el Ser-ciències» i «Pete el de jo-sé-el-que-vos-convé» i «Pete el de 'esteu-suïcidant-vos».*
- M'acorràren, bufant-me fum a la cara i cantant-me:
- *Fumar no solament perjudica la vostra pròpia salut, sinó també la dels que hi ha al vostre voltant.*
- *Mata 50 mil persones cada any.*
- *Cada cigarret us lleva cinc minuts de vida.*
- *Cada vint-i-cinc minuts, algú mor de càncer de pulmó a la Gran Bretanya.*
- *Produeix càncer de pulmó i bronquitis i malalties cardíaques.*
- *Perjudica la criatura dins de l'úter.*
- *És la mateixa cosa que besar un cendrer.*

No comprenia per què, si sabien tot això, encara fumaven. A més a més, a continuació es posaren a xafardejar molt alegrement sobre el MOTTU pel qual havien començat a fumar.

Ann va dir que va començar quan tenia tretze anys. La seua germana major eixia amb un fumador empedreït. Una nit, l'amic de la germana va anar a la seua casa quan els



Capítol 10

El meu primer cigarret, per poc em mata

Dimecres, 12 de juny

Aquests últims dies em sent injustament tractat. Tots els meus companys se n'han anat a l'excursió campestre a Cornualla*, organitzada per l'Institut. Només hi havia vint places, i no m'n tocà cap. Hem de TREBALLAR mentre ells s'ho passen bé i només ens donen classe els professors més sonsos, mentre tots els bons estan passant-s'ho bé a l'excursió. No fan res de bo a la televisió i totes les pel·lícules són d'un rombe, i no val la pena de veure-les.

Després de classe, no tenia massa ganes d'anar a casa, ja que Susie havia tornat a quedar-se a casa de Kate, i la mare i el pare estarien fora fins a tard amb motiu de l'ex-

* Cornualla (Cornwall en anglès) és el comtat més al sud-oest del Regne Unit (R. del T.).

	DOC-Q-710-T-13-ET	10-gen-06	Pla d'Acció Tutorial de 2n d'ESO	Pàgina 31 de 49
	IMPLANTAT	Revisió 01	7.1 Planificació del servei	



pupitres i n'alçaven la tapa quan volien una xamada. Creia que, als professors, els era igual ja que la majoria d'ells fumaven i l'alè del tabac del senyor Rodgers s'olorava a un quilòmetre de distància. Aquest xiquet hi va alegir que tant de bo no fumàs, perquè això el baldava financerament; però no podia parar, sobretot perquè tots els seus amics fumaven.

Al final, insistiren que me'n fumàs un, així m'adonaria del que em perdia. Insinuaven que si no fumava, era perquè em passava alguna cosa. Jo és que era massa delicat per a provar-ho? I, encara que pensava que em faria més gran i més dur si no ho provava, no em vaig atrevir a dir-ho i vaig fer una xamada, que no estava gens malament, encara que em va fer entrar ganes de tossir. En el meu paper de detectiu, vaig fer dues o tres profundes xamades més —i la coroneta del cap començà a caure'm—. Vaig començar a tossir i les mans em formiguejaven. Els ulls em ploraven i quasi em vaig desmaià. Quan començava a parèixer com si estigués a punt de vomitar, els meus companys de classe, que havien estat morint-se de riure, se'n van anar...

Mentre tornava a casa, no parava de passar-me pel cap una cançoneta: «Qui fuma és un estúpid runa i, a més a més, els cigarrets el fan pudir com cagallonets». Em vaig parar a la botiga a comprar cinc paquets de caramels de menta i xiclé per a dissimular l'olor. Només veia paquets i més paquets de cigarrets i anuncis inacabables. Quan vaig eixir a la carretera, hi havia, mirant-me fixament a la cara, des de l'altre costat, un enorme cartell amb un cotxe de careres de fórmula 1 que anunciava els cigarrets especials de John Player. Haurien d'afusellar algú per això. En lletra MOLT MENUDA deia, a la banda de baix: PERILL: AVÍS DEL DEPARTAMENT DE SALUT PÚBLICA: ELS CIGARRETS PODEN PERJUDICAR SERIOSAMENT LA VOSTRA SALUT. Quina colla de bonyigues! ¿Per què els deixen posar l'anunci tan a la cara, si fumar ens perjudica? Vaig

arribar a casa, em vaig netejar les dents, em vaig menjar un altre paquet de caramels de menta i vaig retèner l'alè quan la mare em besà en anar-me'n a dormir.

parens eren fora i ell i la seua germana van anar a la porta de darrere (la seua mare no permetia l'olor dins de la casa) i començaren a fumar. El programa de televisió s'havia acabat, de manera que ella també va eixir. La seua germana li va dir, en broma:

—¿Vols un cigarret?
 I ella contestà:

—D'acord —perquè no volia parèixer estúpida davant de l'amic de la germana.

Fumar era molt estrany per a ella i la va fer sentir-se marejada i amb coentor per darrere de la gola, però continuà per impressionar la seua germana i l'amic. Ara aconseguia els cigarrets de l'estanc de la cantonada, o els gorrejava a les seues amistats.

Dave deia que aconseguia els cigarrets de molts estancs diferents i, encara que només tenia catorze anys, no tenia mai cap dificultat per a comprar-los. Li agradava fumar i estava convençut que, això, el feia parèixer gran i dur, i deia que, si algú volia fumar, era cosa seua i de ningú més. Començà a fumar quan ell i el seu cosí compraren alguns cigarrets i els provaren a la vora del riu. No li agradaven molt i, al principi, només fumava en festes i en discoteques. Després, tenia moltes discussions amb la seua mare i se solia alterar molt, però trobava que un cigarret «ajudava en certa manera». Odjava que les xiques fumassen perquè pensava que això les feia parèixer vulgars. Una vegada, a l'insult, quasi el pillaren, de manera que es clavà el cigarret en la butxaca i es cremà. ¡El bort insensat!

Ann el va interrompre ací per dir que no comprenia per què les fumadores eren diferents dels fumadors. Ella pensava, de la mateixa manera, que fumar la feia semblar gran i dura, i també més atractiva. No creia que valgués la pena deixar-ho ja que la seua mare i el seu pare fumaven i la salut d'ella continuava estant en perill perquè, en qualsevol cas, en respirava el fum. No semblava que li preocupàs el que passàs al cap de vint anys, ja que, probablement, tots estaríem morts per la bomba atòmica.

Un alumne, amb qui no havia parlat mai abans, deia que fumava en classe tots els dies i que no l'havien agafat mai. Ell i els seus amics mantenien els cigarrets encesos dins dels

8. TABAQUISME II.

Material: - Article sobre el tabac.
- Resum tècnica de grup “Phillips 66”.

Objectius:

1. Fer una reflexió sobre les seves experiències i actituds envers el tabac.
2. Conèixer la tècnica de grup “Phillips 66”.
3. Respectar les diferents opinions sobre el tema.

Guió:

- La primera part de la sessió es pot llegir l'article del diari i comentar-lo.
- La segona part de la sessió es pot fer un debat utilitzant la tècnica de grup que s'adjunta a la sessió.
- Formar grups de sis alumnes. Seguint les pautes del resum de la tècnica de grup, podeu desenvolupar el debat entorn a les següents qüestions que posareu a la pissarra:
 1. Consideres que fumar és un bon o un mal hàbit? Per què?
 2. Fes dos llistats, un dels avantatges i un altre dels inconvenients de l'hàbit de fumar.
 3. Si fumes, quines són les raons per les quals vas començar a fumar.
 4. La primera vegada que vas fumar, et va agradar? Per què vas continuar?
 5. Què opines de la prohibició de fumar als llocs públics (transports, cines, hospitals, escoles, etc.).
 6. Quins arguments utilitzaries per desaconsellar l'hàbit de fumar?



Fumar en la adolescència daña el ADN y aumenta el riesgo de cáncer de pulmón

Un estudio muestra una relación directa entre la edad de inicio y los efectos del tabaquismo

ROSA TOWNSEND, Miami
 Fumar en la adolescencia produce mutaciones genéticas del ADN que elevan considerablemente el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón, incluso entre quienes abandonan el hábito enseguida, según un estudio realizado por científicos de las universidades norteamericanas de Harvard y California. Es la primera vez que se demuestra que la edad de inicio en el tabaquismo, que cada vez es más temprana, tiene una repercusión directa sobre el riesgo de cáncer. Los resultados, publicados esta semana en el *Journal of the National Cancer Institute*, indican una correlación directa entre la edad y los cambios del código genético: cuanto más joven se empieza a fumar, más alteraciones se producen en el ADN. Estas ocurren cuando los productos químicos del tabaco se fusionan con los genes en las células del ADN de los pulmones, creando complejos químicos llamados "aductos", que causan las mutaciones.

"Hemos hallado que no importa tanto cuánto se haya fumado, sino la edad a la que se empezó a fumar", explica el doctor John Wiencke, experto en genética de la Facultad de Medicina de la Universidad de California (UCSF), en San Francisco, que ha encabezado el estudio, realizado entre 143 personas que padecen cáncer.

Las personas sometidas al estudio fueron distribuidas en dos grupos: por un lado, las 79 que habían sido consumidoras de tabaco; por otro, las 57 que no fumaban, y finalmente, las que no habían fumado nunca. Estos grupos fueron a su vez redistribuidos en diferentes subcategorías, según las variables de edad, cantidad de cigarrillos consumidos por día, total de años transcurridos con el hábito de fumar, etcétera.

Cambios genéticos

El equipo hizo las pruebas tomando muestras del tejido pulmonar de esos pacientes con cáncer para determinar los niveles de alteraciones que había por cada 10.000 millones de



Tres niños de ocho años encienden sus cigarrillos en Kiev. / STEPHEN LUKATZKY

Tabaco y alcohol en el cine

Más de dos tercios de las películas producidas para niños en los últimos 60 años en Estados Unidos muestran un personaje que fuma o bebe alcohol como un hecho normal y en absoluto nocivo para la salud, según un estudio de la Universidad de Carolina del Norte. De las 50 películas revisadas, el 68% muestran al menos un episodio de consumo de tabaco o de alcohol, explica el doctor Adam Goldstein, profesor de Medicina Familiar de la citada universidad. Los productos más con-

sumidos son los puros y el vino, pero los cigarrillos, las pipas, los licores y el champaña también aparecen.

El estudio señala que no se sabe exactamente cómo pueden afectar estas escenas a los niños de entre tres y seis años. Pero los expertos en animaciones coinciden en que los niños son influidos por las películas, y consideran que la repetición de imágenes de consumo de tabaco o alcohol entre otras muy apreciadas por los niños puede favorecer un deseo de imitación.

quienes empezaron a consumir cigarrillos antes de los 18 años, aunque sólo lo hubieran hecho por un tiempo corto.

Entre el sector de los no fu-

madores se halló un promedio de 32 mutaciones genéticas por cada 10.000 millones de células. La cifra se disparó a 164 mutaciones entre los ex fumadores que habían comenzado a hacerlo antes de los 15 años y a 115 mutaciones entre los que empezaron a fumar antes de los 17. Después de los 20 años, la reducción de mutaciones era ya considerable: a 81. Pero el grupo que ininterrumpidamente había fumado desde la adolescencia tenía un promedio de 250 mutaciones.

Este estudio demuestra por primera vez que la exposición a los carcinógenos del tabaco en la adolescencia ocasiona daños genéticos irreparables que incrementan el riesgo de padecer más tarde cáncer pulmonar. El hallazgo ha sido considerado en Estados Unidos como una pieza importante en la composición del rompecabezas sobre los factores de riesgo asociados al tabaquismo. Así lo expresaba el editorial del *Journal of the National Cancer Institute* que acompañaba al informe.

Más jóvenes

Las conclusiones de este estudio son preocupantes porque en Estados Unidos y otros países se está produciendo un ascenso del tabaquismo entre los jóvenes, a pesar de las numerosas campañas de las autoridades sanitarias para evitarlo. Y cada vez es más temprana la edad de inicio en el hábito. Las últimas cifras del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades indican un aumento del 2% de fumadores adolescentes en los últimos dos años, en los que se ha pasado del 34% al 36% de fumadores en este sector de población; es decir, más de tres millones de jóvenes. En España, cerca de la mitad de los jóvenes ha probado el tabaco antes de los 16 años y el 26,4% de los adolescentes de edades comprendidas entre los 15 y 17 años fuma de forma regular. Según un estudio realizado este año por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), el 41% de los jóvenes de 15 a 29 años compra tabaco regularmente.



“PHILLIS 66”

Un grupo se divide en subgrupos de seis personas para discutir durante seis minutos un tema y llegar a una conclusión. De los informes de todos los subgrupos se extrae luego la conclusión general.

1. **Objetivos.**

- Permitir y promover la participació activa de todos los miembros de un grupo.
- Obtener las opiniones de todos los miembros en un tiempo muy breve.
- Llegar a la toma de decisiones, obtener información o puntos de vista de un gran número de personas acerca de un problema o cuestión.
- Desarrollar la capacidad de síntesis y concentración.
- Superar las inhibiciones para hablar en público.

2. **Diferentes formas de aplicación del “Phillis 66”.**

- Tutoria: Para fomentar discusiones sobre cualquier tema que interese a los alumnos y al tutor.
- Asignatura:
 - a) Como evaluación inicial de un tema que servirá de orientación al profesor para su posterior enfoque en clase.
 - b) Como discusión de algún tema o cuestión relacionado con la asignatura.

3. **Realización.**

Primer paso:

1. El tutor o profesor del grupo formula, con precisión y claridad, la pregunta o tema de discusión, escribiendola en la pizarra, y posteriormente distribuye a los alumnos en grupos de seis. Si el grupo no es muy numeroso pueden formarse subgrupos de 5 o 4 miembros.
2. Cada subgrupo de seis alumnos designa un portavoz. Este permitirá que cada miembro exponga sus ideas, se encargará de tomar notas y hacer el resumen o conclusión.
3. El tiempo de discusión es de cinco minutos más un minuto que se destinará para hacer el resumen. El tiempo de discusión se podrá ampliar si el tutor lo considera necesario.

Segundo paso:

1. Vencido el tiempo de discusión de los subgrupos, el tutor lo advierte y solicita a los portavoces la lectura de sus conclusiones.
2. El tutor anota en la pizarra una síntesis fiel de los informes leídos por los portavoces.
3. Todo el grupo toma conocimiento de los diversos puntos de vista que se han obtenido, extrae las conclusiones sobre ellos, y se hace un resumen final.

NOTA: Técnica extraída del libro:

CIRIGLIANO, G. Y VILLAVERDE, A.: “Dinámica de grupos y educación”. HUMANITAS. Buenos Aires, 1982. 13ª edición.

9. HIGIENE PERSONAL.

Material: - Text: “Olors odioses dels orificis”.

Objectius:

1. Ser conscients de la importància d'una bona higiene personal.
2. Fer una reflexió sobre els propis hàbits higiènics.
3. Fer un treball de comprensió i anàlisi del text.
4. Millorar els hàbits en quant a la higiene personal.

Guió:

- Lliurar a cada alumne una còpia del text. Els alumnes el llegiran detingudament i tot seguit contestaran les qüestions plantejades al text.
- Després es pot fer un debat amb les qüestions 8 i 9 del text. Per fer el debat podeu utilitzar la tècnica de grup “PHILLIPS 66” que ja coneixeu.



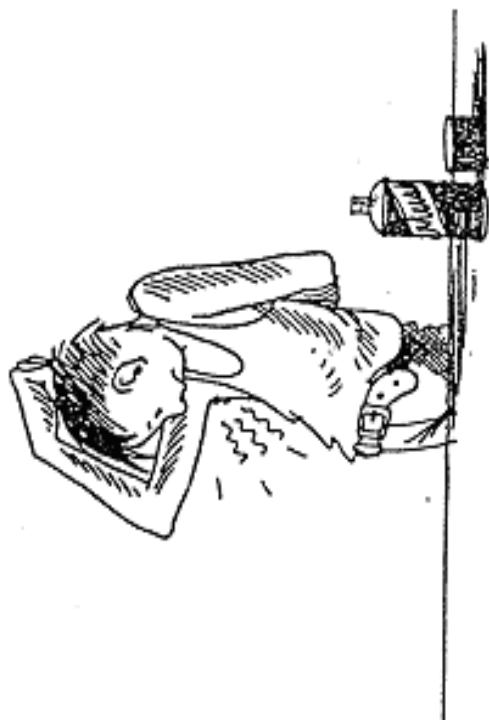
OLORS ODILOSES DELS ORIFICIS

rotant, i rascant-se el cul, tot al mateix temps, i després mirava Sam amb ulls acusadors!

L'olor contaminant de la suor rànica del vestuari, amb la dels peus bruts seguint-la de prop o, com el bo de Will S. deia, «La substància més rànica de l'olor més plebea que mai ofengué narius» (*Les alegres casades de Windsor: The Merry Wives of Windsor*), que encara ronda després de la seua xarrada i el seu prospecte sobre «Mantenir-ho net», vol dir que seria igual si el senyor Rogers es declaràs en vaga per sempre més.

Vaig haver d'escriure sobre «Què fa fer mala olor a la gent» com a deure de casa. Se suposava que estimularia el nostre interès pel tema. Quasi em vaig trencar la crisma tractant de fer caure l'exemplar de l'*Oxford Medical Textbook* (Manual de medicina d'Oxford) de l'estant. Deia (després de traduir-lo ajudat del meu diccionari de medicina) que moltes olors provenen de glàndules especials anomenades «glàndules apocrines», les quals estan en les aixelles, al voltant dels mugrons (els meus no valen quasi res), i a l'entorn del penis i del forat del cul. No comencen a funcionar fins a la pubertat, i produeixen matèries que són una mescla de cèl·lules mortes i de substàncies greixoses. Aquesta estofa és descomposta per bacteris que viuen, normalment, sobre la superfície de la pell, i això produeix les substàncies químiques que ens donen les olors corporals — les tèmudes OCCC.

En el regne animal, aquesta estofa fètida és important per a traçar àrees territorials. No m'imagino a ningú traçant el vestuari com una important àrea territorial. Les glàndules apocrines i les seues olors són una espècie d'òrgan sexual. Voldria saber per què no mexciten les aixelles de Cilla. Sembla, tot i això, que les armes podrien excitar-s'hi. Hi ha unes coses anomenades «feromones», que són, senzillament, molècules de substàncies químiques simples que floten per l'aire com les ones de la ràdio, donant-nos missatges pel nas. Són com olors, però que ni tan sols les notem, excepte pel fet que poden alterar el nostre comportament. Una arma femella, deia el manual, podria amollar suficient quantitat d'una substància química anomenada «bombycol», tota de colp, per a atraure un trilló de mascles,



Dimarts, 1 d'octubre

Els professors són com els pares. Sembla que mai no pre-diquen amb l'exemple. En «Guia personal», el senyor Rogers ens va parlar de totes les coses de la higiene: rentar-se els orificis del cos, canviar-se els calçotets tots els dies (ja em preocupa que els pantalons de tirants¹⁵ em tornen estèril, abans inclús d'haver tingut cap oportunitat de provar-ho), usar desodorants, i els inconvenients de furgar-se el nas, rascar-se el cul, fer pets i rotar. Tots sabem el que E.L.L. ha esmorzat, quina marca de cigarrets fuma, i quina cervessa beu per a dinar... gràcies al seu alè, a deu metres de distància. A més, va batre el seu rècord de tots els temps (i el de l'oncle Bob) fent pets (del tipus «matador» silencios).

¹⁵ L'original diu 'Y-fronts' (N. del T.).





des de molts quilòmetres al voltant, en un instant. Per sort, és un poc més moderada i s'apanya amb mitja dotzena de mascles a la vegada. ¿Què podria fer jo si fos un mascle humà equivalent? I no es pot dir que no n'hi haja cap, encara que no s'ha descobert a hores d'ara.

Els desodorants actuen maliant les bacteries que viuen sobre la pell. Però, és clar, iraures del diament lotes aquelles encanalladores feromones al mateix temps podria implicar acabar d'un colp converses sensorials subconscients sense fi. De vegades, les coses que mengem, com l'all, ixen per aquestes glàndules; i també, els canvis de temperatura del cos quan esteu malalts, o és estiu, augmenten el ritme de treball de les bacteries i fan que fem encara més puïdor.

Després hi ha les mateixes glàndules sudorípares —anomenades «glàndules ecrines»—, de tres a quatre milions, per tot el cos, incloent-hi les mans i la cara. En un dia normal, produeixen uns 500 centímetres cúbics de suor, però poden arribar als tres o quatre litres per hora. Per això mateix, sembla més exacte dir «estar nadant en un mar de suor» que només «estar xarrant de suor». També deia que



«l'home» (algú hauria de parlar-los, o aquests autors, del sextisme) usa l'evaporació de la suor de la pell per a mantenir-se fresc, a diferència d'altres animals que usen l'aïllament contra la calor, o el panteix, quan s'escalfen molt. L'emoció i la preocupació també ens fan suar. ¿Que m'ho diguen a mi! —quan per fi me les vaig apanyar per a agafar la mà de Cilla la setmana passada en el cine, la meua deu haver-li parcejut una esponja mullada). Molts de nosaltres, els joves,

ens queixem de mans i peus suorosos, i de l'olor que prové de la descomposició bacteriana de la pell i de la roba —i jo que em pensava que els meus calçotets se'm trenquen només perquè els rebentava!

Vaig obtenir un excel·lent pel meu treball de guia personal. No n'esperava menys.

*** Contesta les següents qüestions:**

1. Sobre què els va parlar el Sr. Rogers.
2. Perquè no els agrada el Sr. Rogers.
3. D'on venen els olors corporals.
4. A quina edat aquestes olors són més manifestes.
5. Què són les "feromones".
6. Quantes glàndules sudorípares tenim per tot el cos.
7. Quina quantitat de suor es produeix en un dia normal.
8. Quines conclusions treus després d'haver llegit el text.
9. Creus que els teus hàbits d'higiene són correctes. Per què?

10. ALCOHOLISME I.

Material: - Text: "Treball sobre l'alcohol".

Objectius:

1. Ser conscients de les negatives conseqüències que per la salut té el consum d'alcohol.
2. Fer una acció preventiva en contra del alcoholisme.
3. Anàlisi i comprensió de text.
4. Utilitzar la tècnica del debat.

Guió:

- Introducció de la sessió: Els objectius que es pretenen aconseguir són, per una banda, fer una tasca de prevenció contra el consum d'alcohol donades les seves conseqüències negatives i, per altra banda, que reflexionin sobre els greus riscos que suposa la dependència i adicció al consum d'alcohol.
- Aquest tema el treballarem en dues sessions. Aquesta primera sessió serà d'introducció mitjançant la lectura i posterior treball d'un text.
- La segona sessió serà d'aprofundiment mitjançant un debat on s'utilitzarà la tècnica de grup "PHILLIS 66".
- Aquesta primera sessió es treballarà de la següent manera:

- Formar grups de quatre alumnes. Cada alumne tindrà fotocòpia del text, el llegiran i després contestaran les qüestions enumerades a continuació, i que el tutor posarà a la pissarra:

1. Què és l'alcohol?
2. Quines són les begudes alcohòliques més corrents?

3. Quan temps li costa a l'organisme desfer-se d'una copa corrent?
4. Quin és el principal perill de l'alcohol?
5. Quines conseqüències té conduir begut?
6. Quins efectes nocius provoca, a llarg termini, l'alcohol?
7. Quines conseqüències té que begui una dona embarassada?
8. Per què creus tu que nou de cada deu xiquets proven l'alcohol abans dels 14 anys?

- Finalment, un membre de cada grup llegirà les respostes amb veu alta i faran, entre tots, una posada en comú.

TREBALL SOBRE L'ALCOHOL.

Per Sally Payne, 3r d'ESO.

Introducció.

L'alcohol és una substància química la fórmula de la qual és C_2H_5OH . És tant un verí com una droga i existia molt abans de néixer Jesucrist.

M'agradaria saber si Jesucrist s'engatà alguna vegada. Sembla que convertia molta aigua en vi.

Es produeix per fermentació i pot fabricar-se a partir de tota classe de coses com creïlles, flors, bales, etc., però les begudes alcohòliques corrents són: el vi, que es fa del raïm; la sidra, de les pomes; la cervesa, del llúpul i l'ordi; la ginebra, de l'ordi, el malt o el sègol, amb gust de bales de ginebre. De l'arròs es trau el saque, que és la beguda nacional del Japó.

Un líquid que continga un poc menys del 50 per cent d'alcohol a pes s'anomena "alcohol de graduació". La raó és que conté la mínima quantitat d'alcohol perquè, quan s'hi remulla la pólvora, s'inflame. Cada any es produeixen més de 4.500 milions de litres d'aquesta classe d'alcohol, i s'usen sobretot per a fer begudes.

Una petita quantitat d'alcohol fa que la gent s'anime, però una quantitat gran enterboleix els sentits i el cervell, i pot fer perdre el sentit i inclús matar, si se'n pren massa.

Potser podria fer-me ric destilant-ne, però és ben cert que jo continuaria sent abstemi.

L'alcohol pur s'anomena alcohol "absolut" i és molt difícil de produir. L'alcohol usat en la indústria i per a netejar brotxes de pintar i coses de la casa és una mescla d'alcohol etílic i metílic. És perillosíssim si es beu, perquè l'alcohol metílic és molt verinós. De vegades, la gent l'ha afegit a les begudes com una broma i altres s'han quedat enverinats, cecs i inclús han mort.

Em trobava com si algú hagués fet això mateix a les meues begudes de la festa abans de Nadal.

Fets sobre les begudes alcohòliques.

El que importa és quant l'alcohol pur hi ha en una beguda, però els additius que donen a les begudes el color, la flaire, l'olor i el gust també afecten la gravetat de la ressaca.

Un got de quart de litre de cervesa corrent o rossa alemanya = una mesura (140 mil·límetres) de licors (whisky, ginebra, vodka, etc.) = un got de vi = un gotet de xerés = un poc menys d'un got de quart de sidra.

No m'havia adonat que la sidra és inclús més forta que la cervesa. He de tenir en compte la quantitat que en bec. Sempre he pensat que la sidra era més fluixa i me la bevia amb avidesa.

L'alcohol passa ràpidament de l'estómac al corrent sanguini; la major part es crema al fetge i la resta s'elimina per la suor i l'orina. S'absorbeix més ràpidament amb l'estómac buit que ple i, per això mateix, és millor menjar abans de beure. En general, al cos li costa una hora desfer-se d'una copa corrent. Si preneu més de cinc copes en una festa, no us tornareu a trobar en condicions fins al matí següent. Beure 1 litre i quart de cervesa o sidra, o l'equivalent, en una hora, us posa al límit legal per a conduir.

Els perills.

A curt termini, el principal perill és que l'alcohol us afecta l'enteniment, l'autocontrol i les destreses. Els accidents de circulació després de beure són la causa més corrent de mortalitat entre els joves, i un de cada tres conductors morts en accidents de circulació tenen alcohol en la sang per damunt del límit legal. El número de persones innocents mortes cada any per conductors amb alcohol en la sang per damunt del límit legal és de 12.000. Inclús AL VOLTANT del límit legal, teniu quatre vegades més probabilitats d'estavellar-vos.

Supose que Sal li haurà ensenyat tot això a Steve, després de veure com condueix ell la motocicleta.

Els efectes de l'alcohol a llarg termini són, entre altres coses: dany al fetge a causa de la inflamació i per la cicatrització que hi produeix, sagnia i úlceres en l'estómac, càncer de boca i de gola, dany al cervell, trastorns en la vida sexual, depressió, desordres psíquics, violència.

Tant de bo Cilla trastornàs la meua vida sexual.

Beure durant l'embaràs també pot danyar el nonat i aquest pot nàixer molt menut, arrugat i amb el cervell danyat.

Els cossos de les dones es veuen més afectats per l'alcohol que no els dels homes i, per això mateix, l'alcohol els fa més mal.

M'agradaria saber si això es deu al fet que els homes tenen més aigua al cos i, per tant, la beguda s'hi dilueix més que no en el cos de les dones.

La beguda i els xiquets.

Aquestes són algunes dades que hi vaig poder trobar:

- nou de cada deu xiquets proven l'alcohol abans dels catorze anys, i això val tant per a xiquets com per a xiquetes;
- la majoria d'aquests el proven en casa;
- els xiquets que fumen, també proven l'alcohol;
- els xics tendeixen a beure cervesa normal i rossa alemanya mentre les xiques prefereixen beure Martini i l'Avocat;
- als xiquets que els agrada l'alcohol els influencien els amics més que no els pares;
- els xics i les xiques que beuen molt són considerats per les seues amistats com la gent a la qual agraden les discoteques, que ixen molt sovint amb les amistats, que viuen a tot tren i que fan el faixenda, i que es fiquen en embolics o en baralles;
- els xics i les xiques que no beuen mai són considerats tot el contrari;
- els xiquets que beuen molt són més mal vistos pels adults que pels altres xiquets, i els que no veuen res tot el contrari ...

Ara veig per què li van posar un "EXCEL.LENT" per això. El treball continuava durant moltes més pàgines, però jo ja en tenia prou.

11. ALCOHOLISME II.

Material: - Resum tècnica de grup “Phillips 66”. (Ja el teniu de les sessions anteriors).

Objectius:

1. Fer una reflexió sobre les seves experiències i actituds envers l'alcohol.
2. Treballar la tècnica de grup “Phillips 66”.
3. Respectar les diferents opinions sobre el tema.

Guió:

- Formar grups de sis alumnes. Seguint les pautes del resum de la tècnica de grup, podeu desenvolupar el debat entorn a les següents qüestions que posareu a la pissarra:
 1. Consideres que l'alcohol és una droga? Per què?
 2. Et sembla bé la prohibició de vendre begudes alcohòliques als menors de 18 anys? Per què?
 3. Davant d'una persona qualsevol que estigui “borratxa”, què sents?
 4. Què et semblen els actuals controls d'alcoholèmia de la policia, sobre tot, els caps de setmana?
 5. Quins arguments utilitzaries per convèncer a algú per a que deixés de beure alcohol.

12. AMISTAT I.

Responen individualment les qüestions que es plantegen. Després formeu grups de tres o quatre alumnes i poseu les respostes en comú.

1. Explica què és el que valores més d'un amic o amiga.
2. Digues tres característiques, com a mínim, del noi que consideres un bon amic.
3. Fes el mateix en relació amb la noia que consideres una bona amiga.
4. Hi ha diferències entre allò que demanes a un noi i allò que demanes a una noia? Quines?
5. Hi ha diferències entre allò que un noi demana a un noi i allò que demana una noia? Quines?
6. Quines diferències hi ha entre un amic/amiga i un company/companya?
7. Quines diferències hi ha entre l'amistat i l'amor?
8. En quins aspectes poden assemblar-se l'amistat i l'amor?
9. Es pot donar amistat i amor alhora? Per què?

13. AMISTAT II.

Amb quines afirmacions sobre l'amistat estàs d'acord i amb quines en desacord. Ompliu el quadre amb la vostra resposta en grups de tres o quatre alumnes. Després feu una posada en comú.

1. “La relació d'amistat és acceptar a l'altre tal com és, amb les seves virtuts i defectes.”
2. “Amistat és acceptar només als que em cauen bé o em donen la raó”.
3. “Amic o amiga és qui et comprèn i t'ajuda”.
4. “Amic o amiga és qui s'aprofita de tu”.
5. “Amor i amistat és una mateixa cosa.”
6. “L'amistat és mirar junts en la mateixa direcció”.
7. “Sóc feliç perquè tinc amics i amigues”.
8. L'amistat és tenir amics només per divertir-te”.
9. “El vertader amic et fa patir”.
10. “Ser amic d'algú suposa fer tot el que l'altre faci i estar sempre d'acord amb ell”.
11. “L'amistat entre un noi i una noia no es pot donar”.

<u>D'ACORD</u>	<u>DESACORD</u>

14. AMISTAT III.

“La meva millor amiga va fer un comentari sobre mi davant d'altres companys de la classe, em vaig sentir molt malament, em va ridiculitzar davant de tots. Ara no sé què fer. Tinc dubtes sobre si realment és tant amiga meva com jo pensava i no sé si he de trencar la nostra amistat o intentar salvar-la.”

1. QUIN ÉS EL PROBLEMA?

- **Explica el què realment pot haver passat:**

- **El que se sent:**

-Com et sentiries tu?

-Com es sentiria el teu amic o amiga?

-Per què?

-Què pensaran els companys i companyes del problema?

-Qui ha causat el problema?

-Descriu un problema semblant que li hagi passat a un altre company o companya.

- **Escriu alguns motius pels quals un amic o amiga pot fer-nos “una mala passada”.**

Amb els problemes que tenim amb els amics i companys experimentem emocions i estats d'ànim que ens poden afectar negativament. És bo identificar-les i poder-les controlar per saber com actuar de manera correcta, per poder solucionar els conflictes.

- **De totes aquestes emocions i estats d'ànim, quines són les que experimentes quan passa un problema d'aquest tipus?**

ENUIG SORPRESA DECEPCIÓ PENA TRISTOR DESÀNIM DESIL·LUSIÓ
IRA-ENUIG POR ANSIETAT

- **Quines altres emocions i estats d'ànim experimentes?**

- **Si alguna vegada tu has fet una “mala jugada” a un amic o amiga, com t'has trobat després? Explica-ho.**

3) BUSCAR SOLUCIONS I ANALITZAR LES SEVES CONSEQÜÈNCIES.

Possibles solucions:

- **Solució 1:** Puc fer el mateix en la propera ocasió que tingui.
- **Solució 2:** No m'importa, la conec bé i sé que a vegades em fa aquestes jugades.
- **Solució 3:** Demà, tranquil.lament i quan estiguem soles li demanaré aclariments sobre la seva conducta.
- **Solució 4:** Li diré que la nostra amistat s'ha acabat i punt.
- **Solució 5:** Em buscaré una altra amiga. Em dóna igual.

-Quina altra solució proposes?

-Quina és la millor solució?

-Quines conseqüències tindria?

-Quina és la pitjor solució?

-Quines conseqüències tindria?

RECORDA LES FASES QUE HAS DE SEGUIR PER SOLUCIONAR ELS CONFLICTES PERSONALS:

- **IDENTIFICA BÉ QUIN ÉS EL PROBLEMA.**
 - Defineix-lo clarament.
 - Analitza els pensaments que tens en aquesta situació.
 - Analitza les emocions i sentiments que experimentes.
 - Intenta posar-te en el lloc de l'altre.
- **PENSA EN MOLTES SOLUCIONS POSSIBLES AL PROBLEMA.**
 - Quantes més solucions proposis molt millor.
 - Intenta que les solucions siguin variades.
 - Si et trobes molt nerviós/sa intenta tranquil·litzar-te abans de buscar solucions.
- **ENDEVINA LES CONSEQÜÈNCIES QUE POT TENIR CADA SOLUCIÓ.**
 - Posa en pràctica aquesta previsió: si faig/dic llavors passarà
 - Valora allò positiu i negatiu de cada conseqüència tant per tu com per l'altre persona.
- **TRIA LA MILLOR SOLUCIÓ.**
 - Després d'haver-les valorades totes, tria la que sigui més adequada i justa per resoldre el problema.
 - Porta-la a terme i sigues responsable i compleix els acords.
 - Torna a intentar-ho de nou si no surt com esperaves i prova amb una altra solució.

AVALUACIÓ DEL PLA D'ACCIÓ TUTORIAL

ANNEX 1: ENQUESTA SOBRE LA TUTORIA (PEL PROFESSORAT)

ANNEX 2: ENQUESTA SOBRE EL PLA D'ACCIO TUTORIAL (PER L'ALUMNAT)