

Font: CHM Les Corts	
Títol Carta a mi mateix/a	
Objectiu de Sana Ment que es treballa	Matèries des d'on es pot implementar Cultura i valors ètics, Tutoria
Objectiu 2 Relacions socials, clima socio-afectiu i relaxació	Temps 1 sessió
Paraules clau Cohesió de grup, escolta activa, expressió oral, empatia, benestar mental	Enllaç web 01-retorn-escoles-acompanyent-emocional.pdf (grupchmsm.com) A la pàgina 11 del document
Resum breu <p>L'activitat consisteix en que cada alumne/a s'escriu una carta responent a quatre ítems proposats pels docents (a l'activitat que trobareu a la web fan referència al confinament, els hauríeu d'adaptar a les vostres necessitats). Un cop tothom tingui la carta escrita, es posaran en cercle i deixaran la carta davant seu boca avall. A continuació, sense moure les cartes, cadascú se situa en un lloc nou de la rotllana i, un a un, agafaran la carta i la llegiran en veu alta. Al final, cada persona podrà fer una reflexió en veu alta de tot el que s'ha llegit: el contingut de les cartes coincideix? Hi ha alguna idea que no havien pensat que hagi aportat algú altre?</p> <p>Permet augmentar la coneixença i cohesió del grup, però també l'escolta activa i el respecte per als companys/es i les seves opinions.</p> <p>Al document enllaçat, aquesta activitat és la part central d'una sessió de cercle restauratiu amb d'altres propostes més curtes que es poden incloure a l'activitat si es vol.</p>	
Exemples d'indicadors d'avaluació	
<ul style="list-style-type: none"> - L'alumnat és capaç d'expressar les seves opinions i experiències i és capaç d'escoltar activament el que diuen altres persones). - L'alumnat mostra respecte envers altres persones, cultures, opinions i creences. - L'alumnat se sent segur per compartir opinions i experiències. 	