

# Títol: Donne-lui la parole

Font: Programa What's up (Obertament)



## Quins objectius i factors de SanaMent es treballen?

**Objectiu 1.** Promoció de la salut mental personalitzada, accessible i prioritària.

**Objectiu 7.** Altres competències per al benestar emocional.

### Factors:

- Entorn conscienciat i respectuós amb les problemàtiques de la salut mental.
- Regular les emocions i la impulsivitat.

**Nivell educatiu:** ESO

**Matèries:** Francés

**Temps:** 3 sessions.

## Fitxa Activitat

Trobareu el desenvolupament de l'activitat al següent enllaç: [What's Up » Com vas de salut mental?](#) Cal registre previ:

### Instruccions per a accedir als recursos d'Obertament

1. Aneu a l'enllaç: <https://comvas.org/>
2. Cliqueu a **Iniciar sessió** i **registreu-vos**. Un cop fet, us hauran d'aprovar el registre, per tant no serà un accés directe (poden trigar 24h).
3. Un cop us hagin aprovat el registre, **Inicieu sessió**.
4. Desplegueu el **Menú** i seguei la següent ruta: Materials → Centre de secundària i/o personal docent → Descarrega't la guia per a l'equip de coordinació.
5. Seleccioneu l'enllaç "**Situacions d'Aprenentatge de 3r de l'ESO**" i aneu a la **situació 4**.

## Paraules Clau

BENESTAR MENTAL, ACOMPANYAMENT, VOCABULARI EMOCIONS I SALUT MENTAL EN FRANCÉS

## Resum breu

L'objectiu de la unitat és treballar la salut mental entre els joves i fer palesa la necessitat de reconèixer-la com una part vital de la nostra salut. Es proposa un treball de vocabulari sobre salut i emocions i, a partir de la resposta a diferents preguntes, es realitza una exploració d'expressions que ens permeten parlar sobre la nostra salut física i mental.

A partir de la visualització d'un vídeo, es treballa la comprensió i l'anàlisi posterior de les situacions i les emocions que s'hi mostren. Es proposa la creació i escenificació d'un diàleg per donar veu a la persona que demana ajuda al vídeo amb un final en positiu. Es proposa una avaluació entre els companys i companyes sobre l'escenificació.

Finalment es reflexiona sobre la prevalença dels problemes de salut mental en els joves i de les conseqüències que pot tenir compartir-ho amb l'entorn.