Eix 3

Construint la felicitat

"Les persones que anem coneixent són responsables en gran part de com es mou la nostra vida. La vida és caòtica, i cultivar bones relacions augmenta la positivitat d'aquest caos i fa més probables les trobades beneficioses".

"Les relacions personals són la principal font de felicitat i benestar. Per això, la veritable importància de connectar, perquè sense connexió, de vegades, no hi ha relació i, per tant, perdem l'accés a la nostra font de felicitat."

Robert Waldinger, Harvard Medical School.
Marc Schulz, Universitat de Califòrnia
Una bona vida (estudi sobre que ens fa feliços)

Em conec, et conec

Alumnat de 5è

Com podem saber **què és la felicitat?**
Arrel d'aquesta pregunta, ho hem treballat i ara sabem que cadascú té una percepció diferent del concepte. Hem mirat al nostre voltant i li hem posat color i, fins i tot, forma a la felicitat!

Ens hem preguntat si potser la felicitat era dins nostre. Ens hem mirat a dins, per veure què sentim i hem pensat quines petites coses ens fan feliços … I hem preguntat als altres que han opinat sobre nosaltres.

I hem pensat i pensat… i creiem que si nosaltres estem aconseguint ser més feliços, per què no ho compartim amb la resta de l'escola?

Què diuen els infants

- *La meva salut és important.*
- *Que la meva família tingui salut és important per a mi. La meva família és el meu tresor.*
- *Penso que sóc molt afortunat amb la vida que tinc. Em sento feliç!*
- *Ajudar a la gent dóna sentit a la meva vida.*
- *A vegades somio en anar al meu país.*
- *La meva mare em fa feliç.*

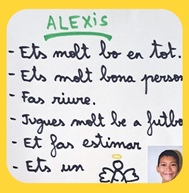
Imatges

1 Color i/o forma de la felicitat
2 Com em veig? i autoretrat
3 Com em veuen?
4 Objectes que em fan feliços.

1

2

2



2

2

3

4

Contes de la felicitat, com la viuen o veuen els infants

Escaneja el codi QR per llegir els contes elaborats pels infants

La nostra història

Alumnat de 2n

Una capsa de sabates acostuma a dur sabates i una capsa de galetes, galetes. Però què més hi podem guardar? Aparentment, és un objecte inert, sense vida, estàtic. Aquest any la classe de la Selva ha donat vida a unes capses de sabates.
O més aviat l'hem guardat a dins. Hem desat bocins de la nostra història que ens resulten especials, moments màgics del nostre passat que ens fan ser qui som avui.

Aquest viatge introspectiu comença en un moment molt especial pel grup: comencem a mirar el passat amb calma, amb perspectiva i amb l'objectiu de construir la nostra identitat, abraçant qui som i compartint-la amb la resta.

Una capsa per poder-hi guardar moments de la nostra història que no volem oblidar (potser… moments feliços!)

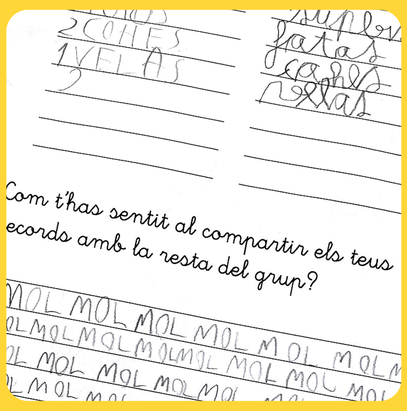
Què diuen els infants

- *En una capsa hi podem guardar moltes coses, però el millor per guardar són records.*
- *Em fa molta il·lusió compartir la meva capsa amb vosaltres.*
- *Hi ha records que he guardat amb molt d'amor.*

Imatges

1 A partir de les capses posem paraules a les nostres emocions.
2 Fem estadística amb els nostres records, de les emocions passem a les dades!
3 A partir de les nostres dades hem pogut fer la nostra línia de vida en aquarella, donant-li una perspectiva artística a la nostra història.
4 De la feina individual passem a una instal·lació artística col·lectiva on les nostres vides cobren vida i volum.

1



2

3

4

Aquesta és la nostra història. Quina és la teva?

Comparteix-la a les xarxes socials amb l'etiqueta ***#FelicitatMasCasanovas***

ANASTASiiA

- Tens uns ulls molt bonics
- Ets molt divertida!
- Rius molt i el teu riure s'encomana. A més, rius molt ràpid!
- Ets molt hàbil en l'origami.
- Ets pacient, amable i molt creativa.
- Dibuixes molt bé!
- Saps una mica sobre Picachu.
- Comparteixes.
- Ets molt bo