



**Tutories Inici de Curs**  
**ESO, BATX, Cicles formatius**  
**CURS 2024-25**

## **Introducció**

Teniu a l'aula i/o espais comuns de l'escola el cartell de l'objectiu educatiu.  
*Cuidar-nos per canviar el món*. Joaquina de Vedruna. 200 anys.

A les escoles Vedruna creiem en la força de cada alumne per crear i millorar el seu petit gran món. **Estem convençuts que aprendre a cuidar capacita la persona per transformar la realitat a la recerca del bé comú i de la sostenibilitat del planeta.**

Seguint l'exemple de Joaquina, que va tenir molt present el valor de la cura al llarg de la seva vida; us proposem aprendre a tenir cura de nosaltres mateixos, dels éssers propers i de la casa comuna.

### **Cuidar-se un mateix**

- I com ho hem de fer per cuidar-nos? Ens ocupem del benestar físic, emocional, mental, espiritual ... per viure en plenitud i donar el millor de cadascú de nosaltres.

### **Cuidar els éssers propers**

- La cura de les persones té a veure amb aprendre a formar part activa de la societat, a sentir el patiment aliè com a propi i través de la mirada crítica i el compromís, ser agents de canvi i de transformació social.

### **Cuidar la casa comuna**

- La cura del planeta implica aprendre a habitar el món amb responsabilitat, a preocupar-se i ocupar-se del futur de la humanitat i de la natura; posar-se al servei dels altres, per aconseguir també, un món millor.

### **Cuidar és...Cuidar-nos. Us hi apunteu?**

Disposem d'una enganxina del *-nos* per a cadascun dels alumnes. És per enganxar-la a la portada de l'agenda una vegada feta l'activitat, com a gest de compromís amb l'objectiu educatiu.

# **Cuidar-nos**

## **Dinàmiques per presentar el lema i el símbol.**



Hem de ser conscients que hi ha molta gent al nostre voltant que ens cuida i que nosaltres també ens hem de cuidar.

**Cuidant-nos, aconseguirem canviar el món.**

**L'arbre** és un element viu que creix a l'entorn d'un centre, la llavor, i que va creixent deixant un anell.

Cadascun d'aquests anells és el testimoni del pas del temps: les estacions, les secades, les pluges, els nutrients de què ha disposat ...

### **DINÀMICA 1:**

Com l'arbre, nosaltres creixem des de dins i totes les experiències viscudes ens deixen marca. No hi ha dubte que la cura és quelcom que ens fa la vida millor. Si mirem els anells de l'arbre com els anells de la nostra vida...

- En quins moments de la nostra vida ens hem sentit cuidats? Com ens hem sentit?
- En quins moments de la vida hem sigut cuidadors? Com ens hem sentit?
- Què faig per cuidar-ME?

Per fer aquesta dinàmica podem imprimir per cada alumne un [tall d'un tronc d'arbre](#) on hi escriurà les seves respostes.

Amb aquest material es pot fer un mural; si en algunes aules teniu un test amb llavors o plantes perquè els alumnes les vagin regant/cuidant, es poden cremar aquests fulls escrits perquè serveixin d'adob.

## **DINÀMICA 2:**

Anem a descobrir fins a quin punt els nostres alumnes s'han cuidat, han cuidat i s'han deixat cuidar aquest estiu o recentment.

Si us voleu fer una idea de la dinàmica podeu visualitzar aquest [vídeo](#).

Als alumnes se'l llegirà una bateria de preguntes; per respondre, podeu triar entre diferents opcions:

- Els alumnes es col·loquen en una zona de l'aula o pati, i, si la resposta és si, faran un pas endavant... Qui més endavant acabi, més expert en la cura serà. [Que faci un pas endavant qui...](#)
- Els alumnes faran la [travessa de la cura](#), marcant amb una X quan la resposta sigui afirmativa. Com més X tinguin marcades, més experts en la cura seran.

Podem fer que els alumnes que vulguin expliquin algunes de les seves experiències de cura.

## **DINÀMICA 3:**

Els alumnes es divideixen en grups. Cada grup pensarà accions concretes per tal de:

- cuidar-se a un mateix
- per cuidar a la família
- per cuidar als amics
- per cuidar aula-escola
- per cuidar la natura

Es poden recollir les respostes en papers de colors i col·locar-les al voltant d'un tros de tronc d'arbre i compartir el que han escrit entre tots.

