

el meu Diari



el meu Diari



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ
I I FORMACIÓ
B PROFESSIONAL
/ DIRECCIÓ GENERAL
PRIMERA INFÀNCIA,
INNOVACIÓ I COMUNITAT
EDUCATIVA



Aquest diari és de

Pròleg

El **diari personal** o **dietari** és un tipus de llibre en què l'autor o autora escriu les seves experiències, somnis o comentaris sobre la realitat en entrades encapçalades per la data del dia en què s'escriu. Les entrades poden variar en periodicitat. En un principi, serveixen per dur un registre d'esdeveniments vitals i són per a ús privat, tot i que molts es publiquen i de fet constitueixen un gènere de la literatura (concretament de l'autobiografia).

Actualment escriure un diari no és gaire habitual, per les presses del dia a dia, per la manca de costum en la reflexió i per la invasió de les noves tecnologies. Els ordinadors i els mòbils han canviat la nostra manera de comunicar-nos i la forma d'escriure.

Veuràs que aquest diari no és com els altres. Amb aquest quadernet no es pretén recuperar la tècnica del diari, però sí el costum d'escriure i reflexionar durant un període de temps concret; en aquest cas, sis mesos. Aquesta activitat implica fer una introspecció als teus pensaments i les teves emocions.

Per escriure un diari es recomana estar sol i en silenci i connectar amb el teu món interior. Abans de començar, et pot ajudar fer unes inspiracions profundes o fer l'exercici 4-7-8 del doctor americà Andrew Weil. Inspira en silenci durant quatre segons, mantén la respiració durant set segons i expira per la boca sonorament durant vuit segons. Repeteix l'exercici les vegades que necessitis. Després tanca els ulls i escolta't. D'aquesta forma sentiràs com els estímuls interns poden ser tan rics i agradables com els que arriben del món exterior. En aquest sentit, Maria Montessori recomanava fer exercicis de silenci amb els infants dels jardins d'infància. Per poder aprendre a percebre els estímuls sensorials exteriors, els infants han de començar a conèixer els estímuls sensorials in-

teriors, els estímuls propioceptius en una situació externa de silenci, de llum tènue i de falta de relació amb els que ens envolten.

Aquest diari en blanc és per a tu, que et dediques al món de l'educació des de les aules i que has acompanyat l'alumnat i l'has donat suport en un temps estrany i no gaire fàcil. Per la teva dedicació, esforç, positivitat, entusiasme, empatia, amabilitat, comprensió, calidesa, tendresa i tantes altres coses. Per tot el que has donat, ara et toca rebre: de forma molt simbòlica, des de la Direcció General de Primera Infància, Innovació i Comunitat Educativa, en concret des de Convivèxit, us presentam aquest petit diari. Pretén ser una eina personal per recollir i crear pau i bellesa, per sintonitzar amb tu mateix/a i també amb les altres persones!

**Et sentim a prop,
Gràcies per tant!**



VOLS COMPARTIR?

Publica a Instagram una foto teva amb el diari, o algun detall per documentar l'experiència, amb l'etiqueta [#diariconvivexit](#).

**Aquest diari és per a tu,
persona educadora del segle XXI**

**Desitjam que els moments dedicats a
escriure el teu diari et permetin:**



**Tenir moments de calma
i de gaudi personal.**



**Prestar més atenció als detalls
quotidians.**



**Descobrir com amb petites coses, un
bolígraf i un paper, et pots sentir bé.**



Millorar la teva expressió i creativitat.



Conèixer-te una mica més.

Com utilitzar el Diari?

El diari és una proposta per al segon i tercer trimestre escolar. Cada mes ocupa dues planes on podràs escriure i dibuixar lliurement.

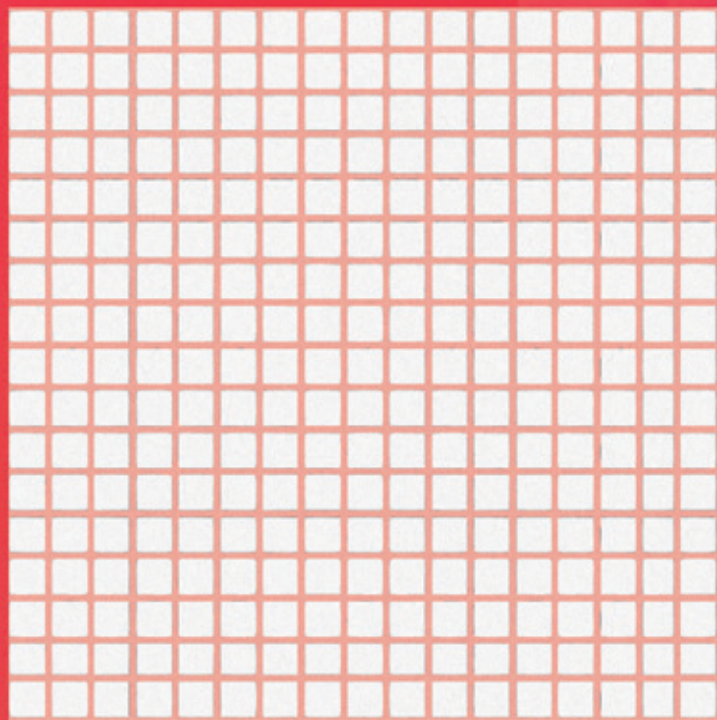
Idees i propostes per apuntar i escriure en el teu diari. Tu decideixes quina et va bé!

1. Pensa cada nit en les coses bones que t'han passat i apunta-les en el mes corresponent indicant el dia. Rellegir aquestes accions, compliments, fets, etc. et farà sentir bé.
2. També pots fer una llista d'agraïments a persones, institucions, éssers vius, coses, etc., que t'han facilitat i alegrat el dia.
3. Dins els requadres en blanc, dos a cada mes, dissenya zentangles. Completa l'espai amb patrons repetits de diferents mides. Dibuixar ha de ser un acte conscient, agradable, meditatiu i de celebració. No deixis que t'obsessionin els pensaments negatius. Ocupa la part dreta del teu cervell dibuixant.

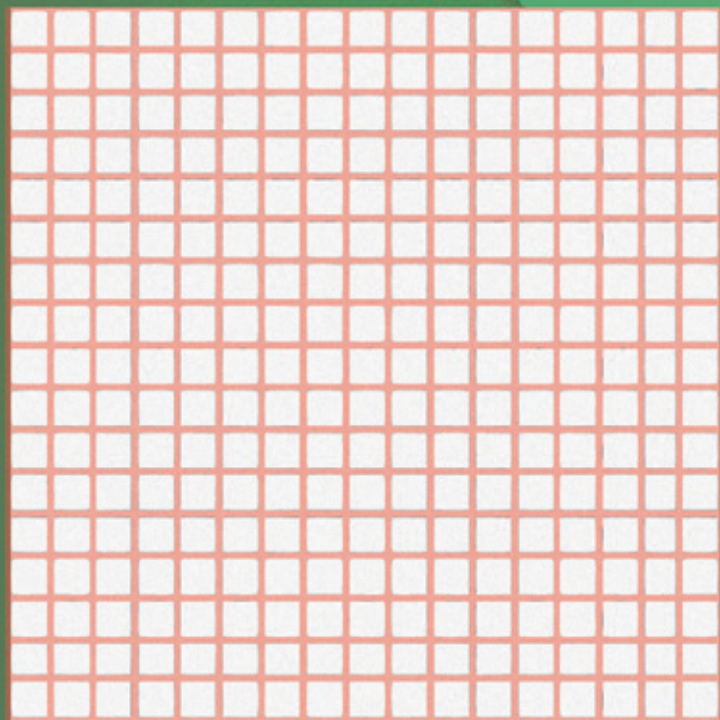
La pràctica del zentangle és un mètode de dibuix creat el 2004 per Rick Roberts (educat com a monjo budista) i Maria Thomas (cal·lígrafa) que consisteix a crear dibuixos a partir de patrons abstractes anomenats tangles. Segurament alguna vegada a la infància has fet aquest tipus de dibuix. L'objectiu principal del zentangle és induir a la meditació, a la calma, al benestar. De fet, podem dir que està inclòs en l'anomenada artteràpia. Algú ho practicarà amb el seu alumnat?

4. All final del llibre trobaràs la secció **#UNA COL·LECCIÓ DE CONSELLS**. Pots completar la llista, decidir amb qui posar-la en pràctica (professorat, alumnat, famílies, amistats, a casa, etc.) i dissenyar alguna activitat. La vols compartir a Instagram? Fes servir l'etiqueta **#unacollecciodeconsells**.

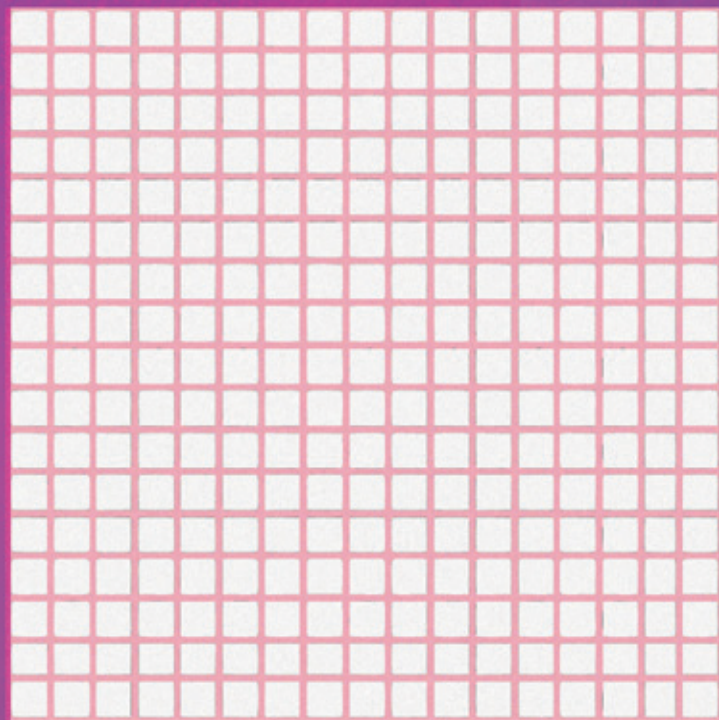
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



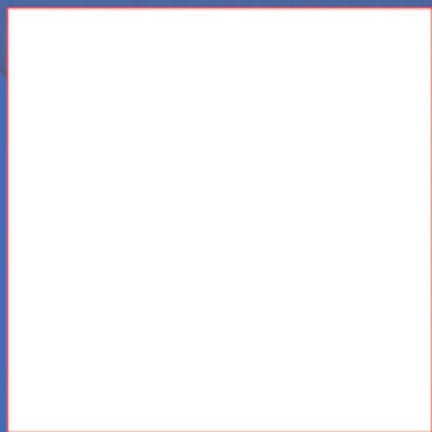
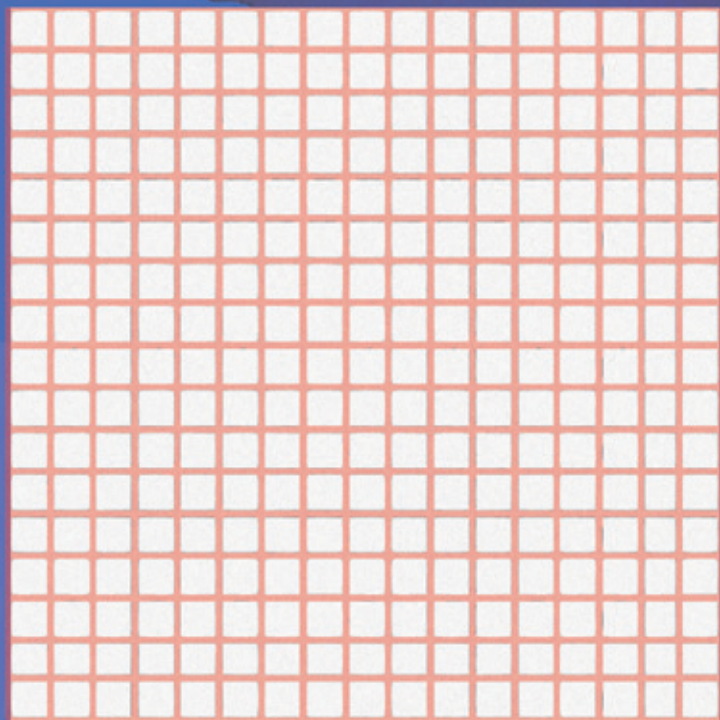
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



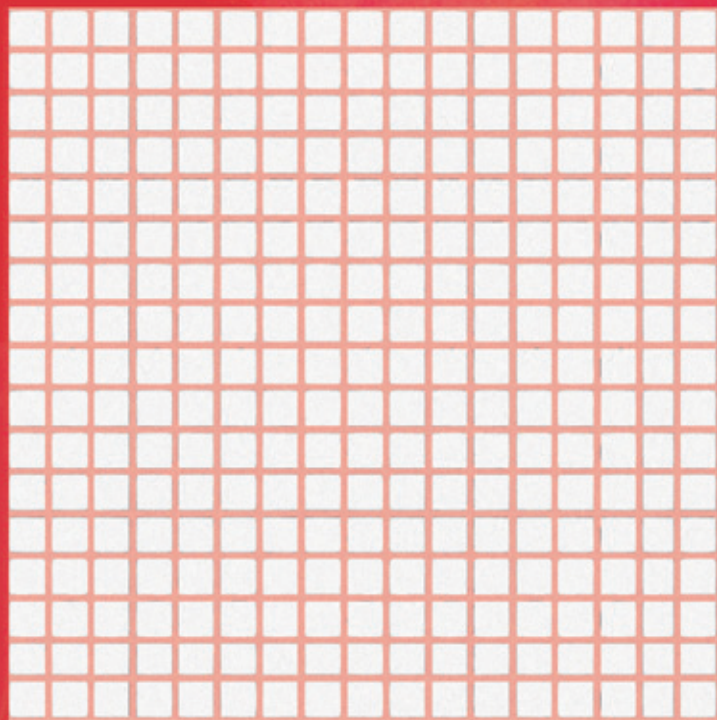
[illegible]



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

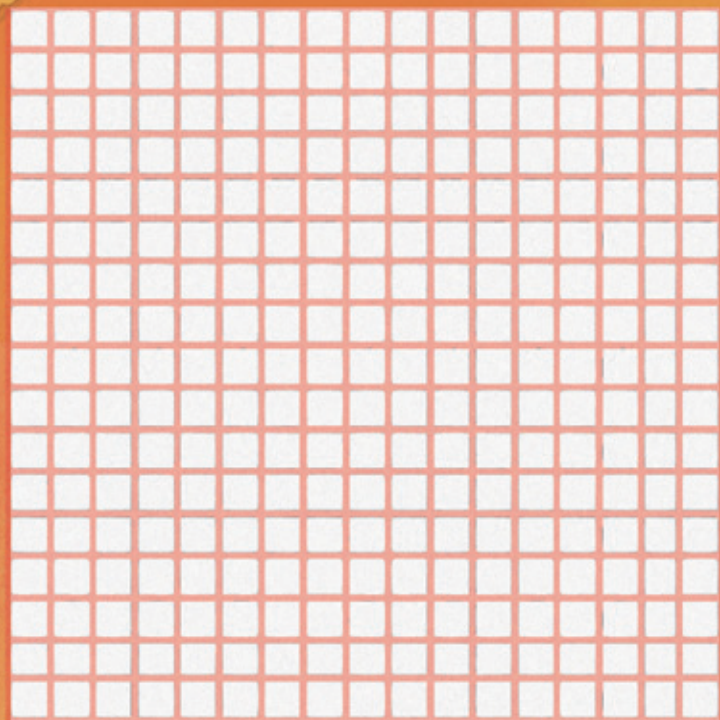


This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Juny

[illegible]





#UNA COL·LECCIÓ DE CONSELLS

Estima la teva feina

No deixis mai d'aprendre

Fes-ho el millor que puguis

**Aprecia la part positiva de les
persones i de les coses**

Viu el present

**Accepta que la vida té moments
bons i moments dolents**

Gaudeix dels petits moments

Valora el que tens

No t'aïllis

Sigues amable

Sigues una persona generosa

Fes activitats en grup

Cuida el teu cos

**Dedica temps a fer
exercici i esport**

**Dedica temps a escoltar
música, cantar, ballar**

**Dedica temps
a divertir-te, a riure**

**Dedica temps a llegir,
escriure, dibuixar i crear**

**Estigues en contacte
amb la natura**

Procura dormir bé

Menja de forma saludable

Evita adiccions

Cerca el teu equilibri

Creu en tu mateix

Valora qui ets

Pren decisions

Accepta reptes

**Sigues flexible,
accepta els canvis**

**Enfronta't
a les teves pors**

**Sigues tolerant
amb les errades**

Fes plans realistes

Lluita pels teus objectius

**Escolta les altres persones
amb veritable interès**

Ajuda les altres persones

Escolta't

Accepta el que passa

**Sigues responsable
de la teva vida**

Cuida la teva ment

Cerca la calma

Somriu

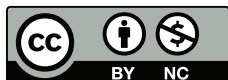
Inspira profundament

Tanca els ulls

Contingut i Il·lustracions:
Aina Amengual

Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar
C/ del Ter, 16, Ed. Alexandre Rosselló Pastors, 07009 Palma
Telèfon: 971 17 76 08
Instagram: @convivexit

Maquetació:
Estudi Toni Bauzà



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ
I I FORMACIÓ
B PROFESSIONAL
/ DIRECCIÓ GENERAL
PRIMERA INFÀNCIA,
INNOVACIÓ I COMUNITAT
EDUCATIVA



**El calidoscopi canvia i
s'omple de formes i
colors quan dediques
temps a mirar-te, a
pensar-te i estimar-te.**

Amanda Fernández Rubí
Directora General de Primera Infància,
Innovació i Comunitat Educativa



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ
I I FORMACIÓ
B PROFESSIONAL
/ DIRECCIÓ GENERAL
PRIMERA INFÀNCIA,
INNOVACIÓ I COMUNITAT
EDUCATIVA

CONVIVÈXIT  Institut per a
la Convivència
i l'Èxit Escolar