

Procastiquè?

S'escapa!

Espavila't???

Rutines

Parla'n



Desenreda't

Passions

Relax

Mou-te!

Les activitats *fem tec!* tenen com a objectiu principal promoure les competències de vida entre les persones joves, a partir del reconeixement de l'educació no formal com a instrument per transmetre conceptes, valors i capacitació al jovent.

Us presentem la guia *Desenreda't*, una proposta per acompanyar joves i adolescents en l'experimentació de la presa de decisions i en la reflexió sobre els inconvenients que pot comportar un ús intensiu de les pantalles, a partir d'un joc de taula d'atzar i d'estratègia.

Índex

Presentació.....	4
Objectius de la guia	5
Activitats dels tallers	5
Seqüència i activitats dels tallers	6
Conceptes bàsics	7
El clima durant la realització dels tallers.....	9
01. Abans de començar	10
02. Activitats de <i>mindfulness</i>	11
03. Dinàmiques per a la reflexió.....	15
04. Els vídeos i les cartes Desenreda't	17
05. Què m'emporto avui?	33
El joc de cartes Desenreda't	34
Altres recursos fem tec!.....	55

Presentació

La pandèmia de la covid-19 ha donat visibilitat a la situació de moltes persones joves que s'han vist perdudes a l'hora de controlar el temps que passen connectades i que, en conseqüència, no se senten amb capacitat per organitzar les seves responsabilitats i rutines diàries. Això, a més de tenir efectes negatius per a la seva salut, els pot generar una sensació de mal humor, descontentament i desànim, i en casos més extrems, fins i tot la desconnexió progressiva del seu entorn.

El nom de la guia, *Desenreda't*, és una invitació a l'acció per empoderar-se i alliberar-se de la crida de les pantalles. Ho fem a partir de l'observació de vuit aspectes que considerem bàsics per assolir l'autonomia i el control del nostre temps: l'actitud crítica, l'activitat (com a antònim de procrastinació), la gestió del temps, la planificació, la necessitat de dormir bé i de fer activitat física, les aficions i la importància de parlar sobre allò que ens preocupa. Hem elaborat diversos vídeos que sintetitzen la importància de cada factor i ofereixen recursos per prendre decisions.

Per preparar el diàleg i la reflexió sobre els aspectes que plantejem a la guia, us proposem un **joc de cartes** en el qual hem volgut reflectir com aquests factors intervenen en les nostres accions diàries vinculades a l'ús de les pantalles. El joc es basa en la presa de decisions a les quals els joves s'enfronten habitualment, oferint l'oportunitat de repensar-les i d'adonar-se que algunes poden tenir conseqüències negatives per al seu benestar.

Agraïm la participació de l'alumnat i professorat de l'Institut Matadepera provant diferents versions del joc de cartes. Sens dubte, les seves observacions i aportacions a la dinàmica del joc han contribuït a millorar la versió original. Moltes gràcies!

Desenreda't

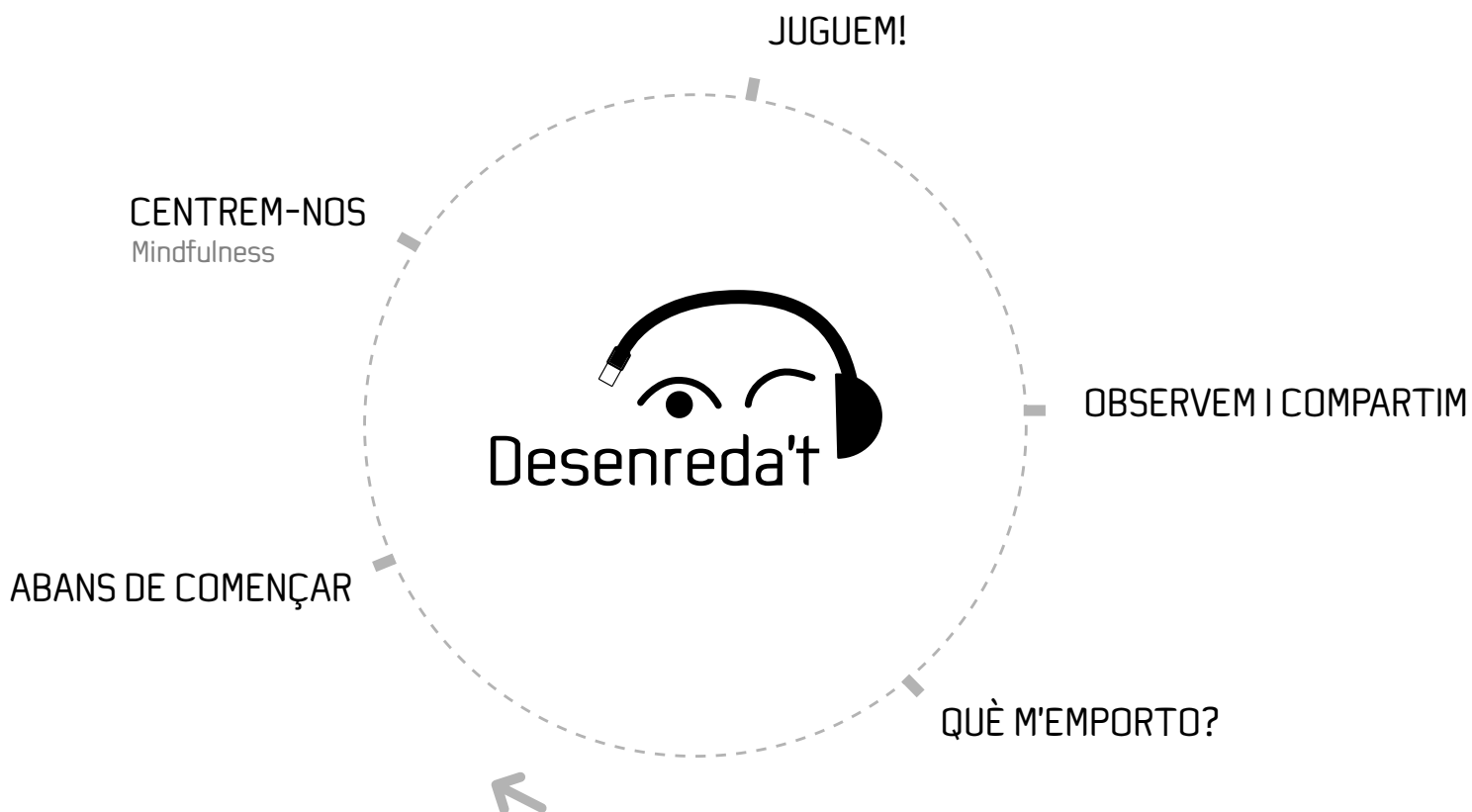
Objectius de la guia

Reflexionar sobre l'ús que fem de les pantalles.

Conèixer recursos per fer-ne un ús autònom i saludable.

Activitats dels tallers

Aquestes activitats estan pensades per fer en tallers d'una hora aproximadament. A partir d'un joc de cartes, s'introdueixen les qüestions sobre les quals volem reflexionar. Tanmateix, els conceptes que plantegem a les cartes són molt variats i és complicat aprendre la dinàmica del joc i fer la reflexió en un taller d'una hora. Aconsellem que es dediqui un primer taller a experimentar amb el joc, amb una breu reflexió de tancament a partir de les cartes utilitzades (que segurament no seran totes) i un altre dia (o tants com calguin) s'aprofiti el joc per centrar el taller en algun dels aspectes proposats seguint l'esquema que aquí us presentem.



Seqüència i activitats dels tallers

Activitat	Temps	Mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
Centrem-nos	5'	<i>Mindfulness</i>	Breu dinàmica vinculada al tema que tractarem.	Centrar-nos en el moment present.
Juguem!	25'	Joc d'atzar i d'estratègia	Joc de taula.	Experimentar la presa de decisions i les seves conseqüències sobre el nostre temps i sobre el nostre benestar.
Observem i compartim	5'	Visual	Visionat d'un vídeo vinculat al tema que tractarem (també es pot fer al final de la reflexió).	Observar una situació i conèixer recursos per evitar-la o promoure-la.
	25'	Diàleg i reflexió	Dinàmiques que conviden a expressar l'acord o desacord sobre un tema.	Qüestionar el sentit de les nostres decisions vinculades amb les pantalles.
Què m'emporto avui?	10'	Cercle per compartir	Recull de l'opinió de les persones participants.	Identificar la idea força que ens queda del taller.

OBSERVACIÓ:

La durada pot variaren funció de la mida i de l'interès del grup, de quants educadors participin en el taller, i de les condicions de l'espai que s'utilitzi. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la reflexió, molt millor perquè els nois i noies puguin aprofitar l'activitat.

No cal seguir el disseny dels tallers fil per randa. Potser que només resulti útil algun vídeo, que una reflexió inspire un altre tema o que coneguem alguna dinàmica més adequada... Endavant! Trieu i remeneu, i feu l'ús que us sembli d'aquest recurs. El nostre objectiu és plantejar propostes útils i sentirem que ho són en qualsevol d'aquestes situacions. Gràcies!

Conceptes bàsics

Hem seleccionat vuit aspectes que considerem bàsics per assolir el control del temps i l'autonomia respecte de les pantalles:

Actitud crítica [Espavilat???

Amb aquesta proposta volem destacar que està massa difosa la percepció que la informació que trobem a Internet sempre és verídica o que les notícies que ens arriben a través de les xarxes són certes. Podem tenir la sensació que som molt espavilats perquè tenim una «primícia», però si de veritat volem ser espavilats, hem de qüestionar les notícies i contrastar-les a través de fonts d'informació fiables abans de donar-hi crèdit.

Procrastinació [Procrastiquè?]

És probable que els nois i noies del grup no coneguin aquest concepte encara que potser són molt hàbils a practicar-lo! La mandra és un estat habitual en l'adolescència. Sovint deixem per a més tard allò que no ens ve de gust fer o que no ens agrada. Sempre trobem una excusa per ajornar el que ens fa mandra fer... fins que és massa tard! Posar nom a aquest tipus de comportament ens pot ajudar a evitar-lo. Si en prenem consciència, anar assumint les tasques de mica en mica ens pot ajudar a concentrar-nos en cadascuna i a no boicotejar-nos a nosaltres mateixos.

Control de l'ús del temps [S'escapa!]

Fer lliscar la pantalla és tan fàcil! Cada clic ens presenta nova informació interessant i no paràriem. Tampoc quan estem jugant i tot ens ve de cara... o quan volem insistir una vegada i una altra fins a guanyar una partida! I deixar una sèrie quan el capítol s'acaba amb una incògnita oberta és molt difícil... Sigui com sigui, amb les pantalles l'estona passa volant, però les agulles del rellotge continuen girant i el temps s'escapa! És important aprendre a tenir el control de l'ús del temps. Altrament, no arribem a temps a fer alguna cosa que ens interessava i això ens pot fer sentir malament.

Organització/planificació [Rutines]

A vegades generem rutines per realitzar tasques repetitives, per organitzar els exercicis, per posar-nos en forma... Les rutines poden ser de gran ajuda per gestionar el temps i arribar a tot arreu. En lloc d'entomar la tarda i anar fent sense organització, planificar com distribuïrem el temps ens pot ajudar a evitar que el mòbil es mengi més estona de la que hi volem dedicar i a disposar de més temps lliure.

Importància de dormir bé [Relax]

Mentre dormim el nostre cos treballa realitzant funcions metabòliques i immunològiques, el cervell gestiona la multitud d'informacions que hem rebut al llarg del dia i, en general, podem dir que el cos reposa de l'activitat diària i es recarrega d'energia. Cal reservar unes vuit hores diàries a dormir (nou en el cas dels adolescents) per evitar problemes de cansament, somnolència i manca de concentració. Dormir malament també provoca distraccions, mal humor i falta d'ànim, i altera negativament la nostra activitat diària. Si volem tenir energia suficient per fer totes les coses que ens agraden, és important que dediquem una part del temps a recuperar-la mentre dormim.

Importància de fer activitat física [Mou-te!]

L'activitat física, més enllà de l'esport, inclou d'altres activitats que impliquen moviment corporal en accions de joc, de treball, desplaçaments o activitats de lleure. Mantenir-nos actius i fer exercici millora el funcionament de l'organisme i del cervell; ens ajuda a combatre malalties, a controlar el pes i a dormir millor; pot ser divertit, i promou el contacte social. A més, l'activitat física afavoreix l'estat d'ànim positiu, redueix l'estrès i reforça així la confiança i l'autoestima. Quantes coses que millorem amb un estil de vida actiu!

Aficions [Passions]

Segur que hi ha alguna cosa que ens motiva més que d'altres o tenim algun interès que ens agrada compartir. També hi pot haver alguna activitat que sabem fer bé o en què hi tenim traça. A vegades no en som conscients, o encara no ens hem adonat de com ens agrada una activitat, i els altres ens ho demostren quan ens demanen ajuda per fer allò que fem millor. D'aquest tipus d'activitats en diem aficions i quan les practiquem el temps passa volant i ens sentim bé: són la nostra passió! Val la pena identificar les nostres aficions i promoure-les, això ens farà sentir bé i ens ajudarà a desenvolupar certes habilitats que ens poden ser útils en el futur.

Importància de parlar sobre allò que ens preocupa [Parla'n]

Tots podem tenir preocupacions o sentir-nos malament per alguna qüestió que ens amoïna en un moment determinat. Aquests sentiments poden ser transitoris o bé poden ser persistents i generar un malestar creixent, amb l'aparició d'emocions negatives com ara la preocupació, la por, la tristor o l'angoixa. Compartir la nostra preocupació pot fer que pesi menys i que el núvol s'esvaeixi. A vegades, però, no n'hi ha prou amb compartir la preocupació, i pot ser bo demanar ajuda i deixar-nos acompanyar en la resolució del problema. En qualsevol cas, parlar-ne és el primer pas per sortir-nos-en.

Amb la intenció de centrar les sessions sobre un d'aquests vuit aspectes, proposem una activitat de *mindfulness*, un vídeo explicatiu i una família de cartes vinculats a cadascun d'ells.

El clima durant la realització dels tallers

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats, proposem que feu el taller en un espai tan agradable com sigui possible, amb una disposició de taules i cadires que permeti jugar a cartes còmodament en grups d'entre quatre i sis jugadors. En el moment de la reflexió, si l'espai ho permet, els participants es poden col·locar en cercle.

Utilitzar música pot ser un bon recurs per mantenir un clima positiu, especialment mentre es fan activitats autònomament (i encara més si la música respon a les preferències dels nois i noies del grup). Us fem una proposta de temes sobre pantalles i xarxes que podeu escoltar al canal de **Spotify de l'Oficina del Pla Jove.**



01.

Abans de començar

Per introduir el contingut dels tallers, es pot preguntar al grup què els suggereix el títol «Desenredat» si ens referim a l'ús de les pantalles i, si els ve de gust, es pot jugar una estona al joc i després parlar-ne.

El nom de la guia **Desenredat** fa referència a la capacitat hipnòtica que tenen algunes aplicacions, com ara l'Instagram o el TikTok, que ens enreden, embolicant-nos amb la seva atracció de tal manera que, a vegades, cal que algú ens animi a deixar estar les pantalles i dedicar-nos a altres coses (que potser fins i tot ens agraden més!).

Desenredat també fa al·lusió al fet que ens podem quedar enredats a les xarxes virtuals de la mateixa manera que els peixos es queden enredats a les xarxes dels pescadors. És molt difícil escapar-se'n i calen voluntat i decisió per controlar-ne l'ús i no deixar que ens controlin elles a nosaltres. Procurem que no ens enredin!

Enredar també significa enganyar, embolicar, estafar, falsejar, dissimular, mentir, abusar, aixecar la camisa..., com poden fer tantes de les coses que ens arriben per les xarxes: notícies enganyoses, ofertes impossibles...

Ben segur que entre les respostes del grup sorgiran altres relacions molt encertades!

02.

Activitats de *mindfulness*

L'experiència ens demostra que, abans de realitzar els tallers, val la pena parar un moment i centrar-nos en l'activitat que estem a punt d'iniciar. Amb aquest objectiu, proposem realitzar una breu sessió de *mindfulness* per situar-nos en el moment present i afrontar el taller amb una actitud oberta.

L'exercici del *mindfulness* suposa una dificultat doble:

- **mantenir l'atenció sense desviar-la (durant la pràctica, cada vegada que s'adonen que han perdut l'atenció i la reprenen, entrenen la seva atenció perquè se centri en allò que volen);**
- **no jutjar (no estem acostumats a observar sense jutjar, fins i tot els propis actes i pensaments).**

Fer aquestes activitats ajudarà a entrenar totes dues competències, que seran molt útils per endinsar-se en l'autoconeixement i en la convivència amb els altres. A més, l'experiència afavorirà que els nois i noies integrin aquestes activitats i les puguin practicar pel seu compte.

Utilitzar música pot ser un bon recurs per afavorir un clima positiu i de calma. Us fem una proposta de temes a la llista de reproducció del [canal de Spotify](#) de l'Oficina del Pla Jove.



La manera òptima de realitzar les activitats que us suggerim és drets, formant rotllanes de quinze nois i noies com a màxim. Si el grup és més nombrós, valdrà la pena dividir-lo en dues rotllanes de nois i noies que facin l'activitat simultàniament.

Començarem explicant que farem una activitat de *mindfulness* o atenció plena. Es tracta d'intentar «buidar» el cap de pensaments i centrar-nos en allò que estem fent. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres mateixos i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com de judicis negatius. Per aconseguir-ho és important que hi participem al 100 % i que ens mantinguem en silenci.

Totes les activitats de *mindfulness* que proposem segueixen el mateix esquema. Serà bo explicar-lo detalladament la primera vegada que es practiquin amb el grup.

Abans de començar cada activitat, comptarem fins a tres seguint aquestes instruccions:

- Quan diguem **«un»**, serà el senyal per posar l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans relaxades sobre les cuixes (posició de *mindfulness*).
- Quan diguem **«dos»**, serà el senyal per fer una respiració profunda, inhalant pel nas i exhalant per la boca.
- Quan diguem **«tres»**, s'iniciarà l'activitat, que durarà un o dos minuts. Durant aquest temps, la persona que dinamitzi l'activitat anirà recordant amb veu suau les consignes corresponents a la dinàmica i acompanyant els nois i noies en allò que necessitin.
- Quan diguem **«stop»**, finalitzarà l'activitat.

Durant l'activitat podem recordar amablement als nois i noies que, si noten que l'atenció marxa del lloc on hauria d'estar focalitzada, han de redirigir la ment al punt on eren.

Aquestes dinàmiques, a més de centrar l'atenció en el moment present, poden servir per introduir el tema de què tractarà el taller. A continuació, suggerim una explicació per a l'inici de l'activitat i, per a cadascun dels temes, descrivim les consignes corresponents al punt tres de l'esquema anterior.

Espavilat???

A l'inici de l'activitat, a més de recordar l'estructura de l'exercici i la importància de parar atenció i no jutjar, explicarem al grup que avui ens concentrarem a simular que ens llancem un objecte, de manera que tothom l'ha de rebre i ningú no ha de repetir el llançament.

Quan arribi al tres, qui dinamitzi l'activitat assenyalarà un noi o noia de la rotllana i farà el gest de llançar-li un objecte (com si li llancés una pilota gegant). Aquest noi o noia l'haurà d'«agafar» i «llançar-lo» a un altre ràpidament, i així successivament fins que tothom hagi rebut i enviat l'objecte imaginari.

Tothom haurà de parar atenció i observar com cadascú rep l'objecte i el reenvia al seu torn, evitant que hi hagi cap repetició.

Amb aquesta dinàmica es pretén simular la reacció immediata i sense pensar que sovint tenim davant d'algunes informacions que ens arriben.

Procrastiquè?

A l'inici de l'activitat, a més de recordar l'estructura de l'exercici i la importància de prestar atenció i no jutjar, explicarem al grup que avui compartirem coses que no ens agrada fer i que sempre deixem per a més endavant (per exemple, posar la roba per rentar, endreçar, fer el llit...).

Abans d'iniciar l'activitat, deixarem uns segons per pensar-hi en silenci.

De manera similar a com es va fer en l'activitat «Espavilat???», quan arribi al tres, qui dinamitzi l'activitat assenyalarà un noi o noia de la rotllana i li dirà una cosa que no li agrada gens fer i que sempre procura deixar per a més endavant. Ho dirà tot fent amb les mans el gest de llançar una pilota. Qui «reculli la pilota» repetirà el que li han dit i, fent el mateix gest, enviarà a una altra persona allò que sempre procura deixar per a més tard. I així successivament fins que tothom hagi compartit allò que sempre intenta deixar per a més endavant.

Tothom haurà de parar atenció per a quan li arribi el torn. Llavors caldrà dir el primer que ens vingui al cap, sense aturar-nos a pensar-ho.

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, es vol començar a centrar l'atenció en les coses que ens fan mandra.

S'escapa!

A l'inici de l'activitat, a més de recordar l'estructura de l'exercici i la importància de parar atenció i no jutjar, s'explicarà al grup que aquesta vegada, per concentrar-nos millor en les nostres sensacions, ens situarem en rotllana però mirant cap enfora, i farem l'activitat de *mindfulness* amb els ulls tancats. No han de patir perquè es troben en un espai de confiança i nosaltres som allà per acompanyar-los, però si algú no ho veu clar, pot fer l'activitat amb els ulls oberts. En aquest cas, procurarem mostrar-los que estem alerta. Si algú mostra inquietud ens hi podem acostar i posar-li una mà a l'espatlla perquè es tranquil·litzi.

Explicarem que, encara que confiem bàsicament en la vista per observar el nostre entorn, tenim més sentits que també ens poden donar informació valuosa. Si posem tots els sentits en alerta, les experiències són més riques. Proposarem als nois i noies comprovar-ho imaginant que ens regalem uns minuts per gaudir d'una dutxa.

Quan arribi al tres, qui dinamitzi l'activitat anirà fent suggeriments per guiar la imaginació, com ara:

«Obrim l'aixeta i sentim com regalima l'aigua pel cap, els braços i el cos... també per les cames i els peus. Percebem el terra de la dutxa sota la planta dels peus (és fred, tebi?, l'aigua els cobreix?). Aprofitem per connectar bé els peus amb aquest terra i sentir-lo. Escoltem el soroll de l'aigua que cau (ho fa suaument? a batzegades? és un raig potent?), notem la seva temperatura (freda?, tèbia? calenta? com us agradi més). Ens fixem en l'olor del sabó (ens agrada? Què ens recorda?) i en la imatge que tenim al davant (pot ser allò que vulgueu imaginar: un bosc?, un llac? el mar?...). Notem durant un instant la sensació de benestar que aquesta dutxa ens produeix. Stop.»

Amb aquesta dinàmica es vol fomentar que els nois i noies practiquin l'observació de les seves sensacions, i alhora se'ls vol donar un recurs per practicar un minut de *mindfulness* durant una activitat habitual com és la dutxa diària, aprenent a valorar aquests petits moments de benestar.

Rutines

A l'inici de l'activitat, a més de recordar l'estructura de l'exercici i la importància de parar atenció i no jutjar, s'explicarà al grup que l'activitat que es farà tot seguit consistirà a concentrar-se a aprendre una seqüència de quatre moviments i realitzar-la tota seguida.

Quan arribi al tres, qui dinamitzi l'activitat farà un moviment (per exemple, aixecar la mà dreta) i tothom el repetirà. En acabar, farà un segon moviment (per exemple, fer una volta) i tothom el repetirà, i així successivament fins a completar quatre moviments. Finalment, tothom farà alhora els quatre moviments seguits. Caldrà posar molta atenció per fer-los tots al mateix temps!

Amb aquesta dinàmica es vol practicar com centrar l'atenció en una seqüència de moviments senzilla.

Relax

A l'inici de l'activitat, a més de recordar l'estructura de l'exercici i la importància de parar atenció i no jutjar, s'explicarà al grup que en aquesta ocasió compartirem els pensaments que ens venen al cap quan ens adormim (per exemple, l'entrenament d'avui ha estat molt divertit).

Abans d'iniciar l'activitat, deixarem uns segons per pensar-hi en silenci.

De manera similar a com es va fer en l'activitat «Espavilat??», quan arribi al tres, qui dinamitzi l'activitat assenyalarà un noi o noia de la rotllana i li dirà una cosa de les que pensa quan va a dormir. Ho dirà tot fent amb les mans el gest de llançar una pilota. Qui «reculli la pilota» repetirà el que li han dit i, fent el mateix gest, enviarà a una altra persona allò que li ve al cap quan es posa a dormir, i així successivament, fins que tothom hagi compartit alguna cosa que pensa quan s'està adormint.

Tothom haurà de parar atenció per a quan li arribi el torn. Llavors caldrà dir el primer que ens vingui al cap, sense aturar-nos a pensar-ho.

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, es vol començar a centrar l'atenció en com ens sentim quan anem a dormir.

Mou-te!

A l'inici de l'activitat, a més de recordar l'estructura de l'exercici i la importància de parar atenció i no jutjar, s'explicarà al grup que en aquesta sessió ens concentrarem a fer un tren d'onades. Es farà en rotllana, amb tots els participants agafats de la mà.

Quan arribi a tres, qui dinamitzi l'activitat aixecarà el braç esquerre (aixecant el braç dret de qui té a l'esquerra) i el deixarà caure. Qui estigui a la seva esquerra, quan hagi deixat caure el braç dret, aixecarà l'esquerre i el deixarà caure, i així successivament fins que la seqüència hagi

recorregut tota la rotllana. S'hauria de produir l'efecte d'una onada. Un cop acabada la primera seqüència, hi tornarem, però començant el moviment per dos punts oposats de la rotllana i, si ens en sortim, ho tornarem a provar des de tres punts de la rotllana més o menys equidistants. L'atenció serà essencial per aconseguir-ho!

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, es vol experimentar que moure'ns de manera coordinada amb el grup ens pot fer sentir bé.

Passions

A l'inici de l'activitat, a més de recordar l'estructura de l'exercici i la importància de parar atenció i no jutjar, explicarem al grup que en aquesta sessió compartirem coses que ens agrada fer (per exemple, pentinar-nos).

Abans d'iniciar l'activitat, deixarem uns segons per pensar-hi en silenci.

De manera similar a com es va fer en l'activitat «Espavilat??», quan arribi al tres, qui dinamitzi l'activitat assenyalarà un noi o noia de la rotllana i li dirà una cosa que li agrada fer, que el faci sentir bé quan la fa. Ho dirà tot fent amb les mans el gest de llançar una pilota. Qui «reculli la pilota» repetirà el que li han dit i, fent el mateix gest, enviarà a una altra persona allò que li agrada fer. I així successivament fins que tothom hagi compartit la seva passió.

Tothom haurà de parar atenció per a quan li arribi el torn. Llavors caldrà dir el primer que ens vingui al cap, sense aturar-nos a pensar-ho.

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, es vol començar a centrar l'atenció en les coses que ens fan sentir bé quan les fem.

Parla'n

A l'inici de l'activitat, a més de recordar l'estructura de l'exercici i la importància de parar atenció i no jutjar, s'explicarà al grup que en aquesta ocasió

compartirem coses que pensem que preocupen a algú (per exemple: l'emergència climàtica).

Abans d'iniciar l'activitat, deixarem uns segons per pensar-hi en silenci.

De manera similar a com es va fer en l'activitat «Espavilat??», quan arribi al tres, qui dinamitzi l'activitat assenyalarà un noi o noia de la rotllana i li dirà una cosa que pensi que pot preocupar a algú. Ho dirà tot fent amb les mans el gest de llançar una pilota. Qui «reculli la pilota» repetirà la preocupació que li han dit i, fent el mateix gest, enviarà a una altra persona alguna cosa que pensa que pot preocupar a algú. I així successivament fins que tothom hagi compartit alguna preocupació.

Tothom haurà de parar atenció per a quan li arribi el torn. Llavors caldrà dir el primer que ens vingui al cap, sense aturar-nos a pensar-ho.

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, es vol començar a centrar l'atenció en situacions que poden generar preocupació a les persones joves. Atès que és possible que en aquesta activitat els nois i noies parlin de les seves pròpies preocupacions, caldrà estar al cas de les aportacions que facin.

Immediatament de finalitzar l'activitat de *mindfulness*, podem preguntar: «En què esteu pensant?» Si la resposta és «No ho sé», genial! això és el que cercàvem: abandonar els pensaments i centrar-nos en el moment present. Pot ser interessant dedicar uns minuts a valorar com ha anat i, si és el cas, que els nois i noies puguin reconèixer com el fet d'haver-se concentrat en el que estaven fent els ha permès tenir una experiència molt més rica o els ha ajudat a centrar-se en l'aquí i l'ara. És possible que a alguns nois i noies els costi concentrar-se en el moment present i abandonar els pensaments i judicis que els venen al cap mentre fan l'activitat. També pot ser que s'enriolin. En qualsevol cas, no han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!

03.

Dinàmiques per a la reflexió

La vida ens planteja contínuament situacions en què hem de prendre decisions. El creixement, la socialització, l'escola, la família... ens ensenyen a prendre decisions. Decidir implica valorar les conseqüències de les diferents opcions disponibles i comprendre com ens pot afectar cada elecció. No sempre decidim fent una valoració de les alternatives disponibles, però quan ho fem, ens sentim responsables del que hem triat i n'assumim les conseqüències. Fer-ho ens ajuda a sentir-nos millor i contribueix a augmentar la nostra autoestima.

Per practicar la presa de decisions al voltant de les pantalles i reflexionar-hi, hem creat un joc de cartes que ens permet observar com, en funció de les decisions que prenguem a cada moment, podem gestionar com ens afectaran factors externs, com ho és el gran atractiu de les pantalles o la pressió del grup.

El **joc de cartes** té per objectiu que, tot jugant, els nois i noies experimentin la capacitat de decidir sobre l'ús de les pantalles i la gestió del temps i de l'estat d'ànim (**normes del joc**). Per això, cada carta presenta una situació quotidiana i la conseqüència que se'n podria derivar segons el sentit de la decisió plantejada en forma de guany o pèrdua de temps o de benestar, entès com l'actitud, motivació i energia per dur a terme una activitat. Depèn de nosaltres que les pantalles ens enredin o no!

Acabat el joc de cartes, és el moment de fixar-nos en el seu contingut. Les cartes presenten situacions relacionades amb els vuit aspectes que hem considerat bàsics per assolir l'autonomia i el control del nostre temps: l'actitud crítica, l'activitat (com a antònim de procrastinació), la gestió del temps, la planificació, la necessitat de dormir bé i de fer activitat física, les aficions i la importància de parlar sobre allò que ens preocupa. La reflexió sobre els continguts de les cartes i la dinàmica de la partida es pot enfocar des de perspectives molt diferents.

Presentem algunes propostes:

1. Podem comentar el contingut de a partir de les cartes amb què hem jugat:

- Quina carta t'ha anat més bé?
- Quina és la que t'ha perjudicat més?
- Amb quina de les cartes amb què has jugat t'has sentit més identificat o identificada?
- T'has sentit identificat o identificada amb més d'una carta? Amb quantes?
- T'has adonat que hi ha alguna cosa que pots fer millor? Posa'n un exemple.

Aquesta reflexió es pot fer individualment i compartir-la amb el grup amb el qual s'ha jugat. Entre totes les cartes proposades, en triaran una que representi el grup de joc, i un portaveu explicarà a la resta de grups de joc les característiques destacades de la carta que hagin seleccionat. En finalitzar la reflexió, es pot visionar el vídeo sobre el tema que hagi despertat més interès.

2. Les cartes donen molt de joc per seleccionar un tema. Es pot fer de diverses maneres:

- Agafar cadascú una carta de les que té sobre la taula.
- Seleccionar les cartes que s'utilitzaran en funció del contingut.
- Agafar aleatòriament cartes de la pila de descarts.

Sobre les cartes triades, es pot demanar que comparteixin el següent:

- T'has trobat mai en una situació similar?
- Estàs d'acord amb el valor que té assignat? Si no és així, quin li assignaries?
- Si és vermella, com podríem modificar-ne la redacció per transformar el seu valor en verd?

3. Disposats en una rotllana, cadascú rep una carta cap per avall. L'han d'ensenyar a la resta de participants, però no la poden veure ells (com si fos el joc del gomet de color al front). Es tracta d'aconseguir, sense parlar, agrupar-se per famílies («Relax», «Procrastiquè?...»). Una vegada agrupades les famílies, cada grup debatrà sobre què vol transmetre aquella família de cartes. Un portaveu compartirà amb la resta de grups les característiques que hagin acordat amb el grup.

4. Es poden inventar noves cartes per ampliar la baralla. Això obligarà a reflexionar sobre quin tema volen abordar, si la carta serà vermella o verda, si aportarà (o restarà) temps o energia i en quina quantitat... En acabar, tothom pot explicar quines són les característiques de la nova carta i amb quin objectiu ha triat aquell tema. Les noves cartes es poden incorporar a la baralla per a la propera partida!

La vida ens planteja contínuament situacions en què hem de prendre decisions. El creixement, la socialització, l'escola, la família... ens ensenyen a prendre decisions. Decidir implica valorar les conseqüències de les diferents opcions disponibles i comprendre com ens pot afectar cada tria. No sempre decidim fent una valoració de les alternatives disponibles, però quan ho fem, ens sentim responsables d'allò que hem triat i n'assumim les conseqüències. Fer-ho ajuda a sentir-nos millor i contribueix a augmentar l'autoestima.

04.

Els vídeos i les cartes

Desenredat

A més del joc de cartes, com a suport per promoure la reflexió, hem elaborat vuit vídeos protagonitzats per joves que discuteixen i expliquen com viuen els aspectes mencionats (procrastinació, organització del temps, sentit crític...) i fan propostes per evitar les conseqüències negatives que se'n poden derivar.

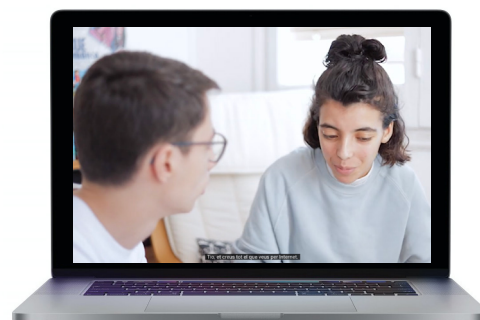
Presentem els continguts i algunes reflexions per famílies de cartes i el vídeo corresponent. Segur que als joves se'ls acuden altres observacions interessants per compartir!

Espavilat??? (actitud crítica)

https://bit.ly/G7_espavilat

No et pots confiar de tot el que trobis a Internet. De fet, s'hi difon molta informació falsa, sovint amb intencions malicioses. Cal ser crítics amb el que ens arriba per les xarxes: informacions, propostes, sortejos, «oportunitats segures»...

No hem de clicar sobre enllaços sospitosos ni facilitar dades si no tenim la seguretat de conèixer qui hi ha al darrere. Reflexionar abans de reaccionar i dedicar temps a verificar la informació rebuda ens pot estalviar temps i maldecaps.



Cartes de decisió «Espavilat???»	Valor
Reps una notícia sorprenent per WhatsApp. Abans de compartir-la, la contrastes en llocs web oficials i t'adones que és un engany. No l'envies i guanyes la mitja hora que hauries de dedicar a avisar de l'error als teus contactes.	
Et proposen fer una aposta de 5 € per Internet. Diuen que és una oportunitat segura! Saps que ningú regala res i refuses participar-hi. Guanyes la mitja hora que et va costar guanyar els 5 € treballant.	
Fas una cerca d'informació a Internet. Contrastes entre els primers resultats i t'adones que la informació està validada per una institució solvent. Guanyes mitja hora amb la seguretat que no t'equivoques.	
Has rebut un SMS en què et diuen que t'ha tocat un smartphone i et demanen les dades personals per enviar-te el regal. No dones les dades perquè t'adones de seguida que es tracta d'un engany. Guanyes una hora, tot i que segur que et caldria més temps per resoldre la situació en què t'hauries posat!	
Comparteixes una notícia que reps per WhatsApp sense qüestionar-la ni contrastar la informació. Es tracta d'un engany i, quan te n'adones, perds mitja hora avisant els teus contactes.	
Has rebut un SMS en què et diuen que t'ha tocat un smartphone i et demanen les dades personals per enviar-te el regal. Facilites les teves dades i resulta que és un engany. Perds una hora intentant resoldre-ho.	
Has rebut una oferta que sembla interessant per WhatsApp. Cliques a l'enllaç i et bloqueja el telèfon. Perds una hora portant-lo a arreglar.	
Avui el grup de WhatsApp bull amb una notícia sobre la suspensió de les classes perquè s'ha espavilat la calefacció. Abans de faltar a l'institut, ho comproves al lloc web del centre i t'adones que es tracta d'una broma. Et sents bé per no haver-te deixat enredar.	
Fa dies que tens al cap una jaqueta que has vist a l'Insta i que t'encanta. En voldries una d'igual, però tens clar que tu no vols estar tan prima com la model que la porta. En compres una altra que també t'agrada molt i que et queda molt bé.	
T'han parlat d'una pàgina porno amb un contingut extrem i tens la temptació de mirar-la. El que hi trobes et desconcerta i t'incomoda. El teu cos no és així... Recorda que hi ha molts espais on parlar de sexualitat sana!	
Al grup de WhatsApp han dit que avui no hi ha entrenament. Guai! Dedicues la tarda a veure una sèrie. T'acabes assabentant que és una broma i et sap greu no haver anat a l'entrenament.	
Has rebut un SMS en què et diuen que t'ha tocat un smartphone i et demanen les dades personals per enviar-te el regal. Facilites les teves dades i resulta que és un engany. La por que pugui passar alguna cosa greu et fa sentir molt malament durant tota una setmana.	

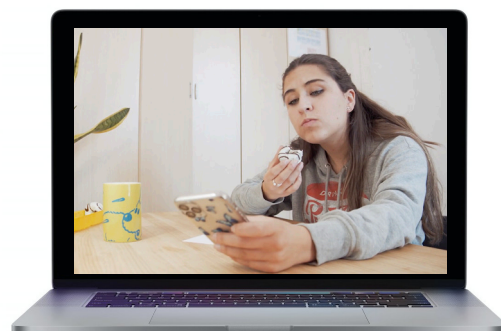


- No et quedis només amb el primer resultat d'una cerca.
- Identifica fonts d'informació fiables.
- Busca fonts oficials per contrastar la informació.
- Si cerques opinions en la comunitat, busca les de persones expertes.

Procrastiquè? (procrastinar)

https://bit.ly/G7_procrastique

A vegades per mandra deixem de fer coses que tardaríem pocs minuts a fer i, quan per fi decidim fer-les, tornar-nos-hi a posar significa perdre una bona estona! Cal deixar de trobar qualsevol excusa per evitar fer allò que sabem que haurem d'acabar fent. Entomar les tasques de mica en mica ens pot ajudar a concentrar-nos i a no boicotejar-nos a nosaltres mateixos. Fem-ho i podrem dedicar la resta del nostre temps a fer allò que més ens agrada i gaudir-ne sense haver de pensar que tenim tasques pendents.



Cartes de decisió «Procrastiquè?»	Valor
T'has acabat l'últim bric de llet. No t'hi has pensat gens i has baixat a comprar-ne. L'endemà t'estalvies el quart d'hora de preparar un esmorzar alternatiu a la llet.	
És diumenge, has esmorzat i encara vas en pijama. Si no t'espaviles, faràs tard al partit. No t'hi has pensat gens: et vesteixes i marxes amb temps de sobres. Arribes mitja hora abans i l'aprofites per comentar la jugada.	
Tens la taula plena dels materials que acabes d'utilitzar. No t'hi penses més i els deses abans de posar-te a jugar a la videoconsola. Guanyes la mitja hora que hauries tardat demà a trobar tot el que necessitaràs entre el caos de la taula.	
Acabes de berenar i demà tens un examen. Sense pensar-t'hi gens, et poses a estudiar. De seguida t'adones que ja controles el tema i et sobra temps per dedicar-lo a fer el que et vingui de gust.	
Cada dia trobes coses millors a fer que endreçar l'habitació. Voldries jugar a la videoconsola, però no trobes el comandament enlloc. Quan el vas fer servir per última vegada hauries tardat un minut a deixar-lo al seu lloc, però ara tardes un quart d'hora a trobar-lo!	
Heu acordat que avui et tocava rentar els plats del dinar. Quan arriba l'hora de sopar, el més calent és a l'aigüera perquè t'has passat la tarda entretenint-te i deixant-ho per a més tard. Sopeu mitja hora tard perquè no hi havia plats nets per parar taula.	
Fa un mes que has de llegir un llibre. Cada dia trobes una cosa millor a fer i no has complert el calendari de lectura que et vas proposar. Amb la poca informació que tens, tardes el doble a fer el resum del que hauries tardat si haguessis llegit el llibre.	
Tens la taula plena dels materials que acabes d'utilitzar. No t'hi penses més i els deses abans de posar-te a jugar a la videoconsola. Gaudeixes de la partida i t'estalvies pensar que tens aquesta feina pendent.	
T'has acabat l'últim bric de llet. No t'hi has pensat gens i has baixat a comprar-ne. L'endemà t'estalvies el mal humor de llevar-te i trobar que no hi ha llet per esmorzar.	
Aquesta tarda estàs molt atabalada. Tens una pila de coses a fer, totes urgents. No saps per on començar! Preferiries fer qualsevol cosa abans que la feina. Decideixes entomar les feines pendents d'una en una i te'n surts. Estàs orgullosa de tu mateixa!	
Heu acordat que avui et tocava rentar els plats del dinar. Quan arriba l'hora de sopar, el més calent és a l'aigüera perquè t'has passat la tarda deixant-ho per a més tard. Els teus companys i companyes de pis s'enfaden amb tu, i això et fa sentir malament.	
Daquí a vint minuts comença l'entrenament. Encara has de posar-te les vambes i agafar l'aigua. Tens el temps just per arribar a l'hora, però prefereixes acabar els dos minuts de partida. Arribes tard a l'entrenament i t'adones que has fallat a l'equip.	



- La falta de confiança en les pròpies capacitats pot provocar que t'autoboicotegis.
- Si t'organitzes, serà més fàcil afrontar una tasca que et fa mandra realitzar.
- Quan vulguis concentrar-te en una cosa, elimina la resta de qüestions que reclamen la teva atenció.

S'escapa! (control de l'ús del temps)

https://bit.ly/G7_sescapa

El temps passa volant amb el mòbil o els videojocs i ens fa perdre moltes oportunitats de gaudir de la vida real. És important aprendre a tenir el control de l'ús del temps. Hi ha diverses estratègies per gestionar-lo, des de fixar el màxim de temps que hi dediquem diàriament fins a utilitzar aplicacions de dieta digital (per exemple, Checky, una app que compta quantes vegades al dia consultem el telèfon, però n'hi ha moltes més!).



Cartes de decisió «S'escapa!»	Valor
T'agrada mirar, estirat al sofà, els vídeos de TheGrefg al YouTube. No te'n canses mai. Avui has quedat per jugar a ping-pong amb una amiga i et poses una alarma a les 17 h perquè t'avisi que és l'hora de marxar. Arribes d'hora i pots fer una partideta mentre t'esperes.	
Reps un DM i acceptes una conversa a l'Insta. Un company de l'institut té ganes de xerrar i tens feina. Li comentes que voldries acabar la feina i proposes que us connecteu una altra vegada quan hagi acabat. Acabes de guanyar mitja hora perquè enllesteixes la feina el doble de ràpid que si haguessis seguit la conversa.	
No pots deixar de mirar capítols de la teva sèrie preferida. Has quedat amb una amiga i s'acosta l'hora de marxar. Decideixes tancar la tele i ets a temps d'agafar el bus. T'estalvies la mitja hora que tarda a passar el bus següent.	
Fa molta estona que mires l'Insta. Com més va, més impressionants són les fotos. Decideixes seguir els perfils que més t'han agradat per tenir-los localitzats i tanques l'aplicació. Et queda tota la tarda per fer el que vulguis.	
Avui has vist tres capítols de la teva sèrie preferida i en vols veure un més perquè necessites saber què passarà. Se't passa la tarda sense haver pogut enllestir la feina abans del termini de lliurament. L'endemà has de fer la feina a l'hora del pati per poder-la lliurar a temps.	
No ets capaç de deixar la partida fins a guanyar almenys un altre combat. Plegues massa tard i se t'escapa l'autobús. Perds mitja hora esperant el bus següent.	
Demà tens una excursió i has de comprar pa per a l'entrepà. T'has passat tota la tarda al sofà fent lliscar la pantalla i, quan arribes al forn, el trobes tancat. Perds mitja hora per trobar un altre forn obert.	
És l'hora de plegar de jugar al Fortnite. Avui has aconseguit un passió de batalla i noves skins que frises per provar. T'havies compromès a anar a passejar la gossa i decideixes deixar el joc per a un altre dia. T'encanta passejar amb la gossa!	
Tens tantes ganes de continuar la partida que menges de pressa i no fas postres. Tens gana al cap de poca estona i has de deixar el joc per berenar.	
Avui és diumenge i has aprofitat per posar-te al dia amb la sèrie de què parla tothom. T'hi has passat la tarda. Els primers capítols t'han agradat i cada vegada tenies ganes de veure'n més. Ha arribat el vespre, ja estàs tip de la sèrie i tens una estranya sensació de buidor.	
Quan arribes a casa vas directa a la videoconsola. Et passa la tarda sense adonar-te'n. Arriba l'hora de sopar i recordes que tenies feines per fer. No dorms bé pensant que demà quedaràs malament.	



- La majoria d'aplicacions del teu mòbil i els videojocs estan dissenyats per mantenir la connexió el màxim de temps possible.
- Les recompenses, alertes i notificacions estan creades per generar un context del qual costi marxar.
- Aprendre a autoregular el consum d'aplicacions i videojocs et permetrà destinar el temps que hi guanyaràs a fer d'altres coses que t'agraden.
- Recorda: el control de l'ús del temps és teu.

Rutines (organització/planificació)

https://bit.ly/G7_rutines

Establir rutines ens servirà per organitzar-nos, planificar allò que ens cal fer i aconseguir ser més eficients. Les rutines ens ajudaran a estalviar temps, que podrem dedicar a allò que volem fer, i ens faran sentir-nos millor per haver assolit els nostres objectius.



Cartes de decisió «Rutines»	Valor
T'han proposat fer un curs de fotografia (que t'encanta!) i no veus clar si arribaràs a tot. Decideixes reservar una estona cada dia després de dinar per fer els deures. Això et permet dedicar una hora a la fotografia sense haver de patir pels estudis.	
Fa dues setmanes que ha començat el curs i les teves tardes són un caos. A sobre, sents que no arribes enlloc. Decideixes fer una planificació de les activitats diàries i trobes temps per fer-ho tot i aconseguir temps lliure.	
Estàs enganxat a la construcció de mons al Minecraft. Per no dedicar-hi tota la tarda, t'has acostumat a quedar a la pista de skate a mitja tarda. Quan arriba l'hora, deixes el joc i gaudeixes d'una hora de diversió en companyia.	
És dissabte, demà has quedat per anar a córrer a primera hora del matí. Per no haver de patir quan et llevis, ho deixes tot a punt abans d'anar a dormir. Guanyes mitja hora i arribes amb temps.	
Mai no fas a temps les feines que et toquen i això genera discussions a casa cada dia. Acabes fent la feina igualment i has dedicat mitja hora a discutir amb els pares.	
És hora de sopar i t'adones que encara has de posar a punt les tasques que cal lliurar demà. Ho fas a correu. Et falta temps per veure el capítol diari de la teva sèrie preferida, que dura trenta minuts, per no haver organitzat bé la tarda.	
No hi ha manera que t'organitzis: cada dia arriba l'hora de sopar i tens la sensació que no has pogut fer tot el que volies. Fas i desfàs, vas i tornes sense fer res de bo. Quan te n'adones ha passat una hora!	
Aquest curs t'has compromès a fer una pila de coses. Això t'angoixa una mica perquè no saps si podràs arribar a tot arreu. Decideixes fer una programació setmanal i veus que, si t'organitzes, ho podràs fer tot i et sobrarà temps. Et sents molt millor!	
T'adones que cada dia et costa més arribar a temps als llocs i acabes arribant tard a tot arreu. Decideixes proposar-te arribar a les activitats amb un quart d'hora d'antelació i et sents molt millor.	
Cada dia al matí et fas un tip de córrer per arribar a temps. Acabes agafant qualsevol cosa per esmorzar. Ara t'adones que, si haguessis deixat preparat l'esmorzar la nit anterior, prendries una altra cosa que et ve més de gust per esmorzar.	



- Passar-se el dia fent lliscar la pantalla genera una sensació de buidor.
- Les tendències addictives es poden gestionar amb hàbits saludables i rutines.
- És bo analitzar com et sents després de passar una estona amb el mòbil.
- Per poder fer tot allò que vulguis, és útil establir les teves pròpies rutines.

Relax (la importància de dormir bé)

enllaç al vídeo: https://bit.ly/G7_Relax

Si volem tenir energia suficient per fer totes les coses que ens agraden, és important que dediquem una part del temps a recuperar-la mentre dormim. Descansar bé farà que l'endemà estiguem de més bon humor, ens sentim bé amb nosaltres mateixos i, potser, fins i tot tinguem ganes de menjar-nos el món.



Cartes de decisió «Relax»	Valor
Demà participes en un torneig important de Clash Royale i decideixes aparcar el telèfon per anar a dormir d'hora. Dorms nou hores d'una tirada. Et trobes estupendament i sembla que vegis les accions de l'equip contrari abans que passin. Et classifiques molt ràpidament i tens temps per preparar la final.	
Després de les vacances et costa recuperar el ritme de son i cada dia fas el ronso una bona estona abans de llevar-te. Ahir vas decidir anar a dormir més d'hora. Avui et lleves a la primera i pots dedicar temps a esmorzar molt bé.	
Avui et sents cansat i tens el cap molt espès. Tens feina i, havent dinat, decideixes fer migdiada en lloc d'entrar al TikTok, com fas cada dia. Després de la migdiada et trobes molt millor. Fas tot el que tenies previst i encara et sobra temps!	
Ahir vas anar a dormir molt tard mirant sèries i avui t'has adormit. Arribes tard a l'entrenament. L'entrenadora et fa recuperar el retard amb mitja hora de preparació física quan s'acabi l'entrenament.	
No saps anar a dormir sense el telèfon (per si hi ha algun missatge a l'Insta, per donar un cop d'ull al TikTok...). El que ha de ser una estona acaba sent una hora... i fa dies que no dorms bé. Avui havies de fer un encàrrec i t'has equivocat d'adreça. Tardes mitja hora a anar a l'adreça correcta.	
Vas conèixer uns companys de joc en línia amb qui us enteneu molt bé. Llàstima que es posen a jugar molt tard. T'ho passes tan bé que no t'adones que les hores passen i a vegades quasi no tens temps de dormir. L'endemà, quan vols fer la feina, no hi ha manera de concentrar-te. Has de dedicar una hora a fer una feina que normalment fas en uns minuts.	
Fa dies que et lleves amb la sensació d'haver reposat perfectament. Avui, un company et ve a trobar amb ganes de discutir. Tu, que el veus a venir, el tractes amb paciència i tot queda en no res. Acabes d'estalviar-te una baralla!	
Avui estàs de molt bon humor. Has dormit perfectament, has esmorzat i ara tornes de córrer. Res no et pot espantillar el dia!	
Aquesta nit no has dormit bé. Fa dies que no tens hora per anar a dormir: un dia dorms deu hores, l'altre sis... Tens la sensació que et costa entendre les coses i el que passa és que no has descansat bé!	
T'encanten les sèries! En segueixes tres de diferents alhora: després de dinar, quan tornes de futbol i després de sopar. A vegades s'allarguen i dorms poques hores. L'endemà estàs tan despistada que no trobes res enlloc i estàs de mal humor.	
Demà tens un partit de bàsquet important i decideixes anar a dormir d'hora, però t'enganxes a l'Insta i només dorms sis hores. L'endemà et trobes cansada i sembla que cap passada surti bé. Et sents molt malament perquè no estàs aportant prou a l'equip.	



- Descansar les hores necessàries i despertar-nos d'hora repercuteix positivament en la nostra energia diària i el nostre benestar.
- Dormir bé ens ajuda a sentir-nos òptimament i a tenir un bon estat d'ànim.
- No hem de treure de les hores de son el temps que necessitem per fer tot el que volem; en tot cas, hem d'organitzar-nos millor o renunciar a alguns compromisos.
- Per descansar bé és important no fer servir pantalles una estona abans d'anar a dormir.

Mou-te! (la importància de fer activitat física)

https://bit.ly/G7_moute

Incorporar l'activitat física a la rutina diària (caminar, anar amb bicicleta, practicar algun esport, jugar...) és important per mantenir un bon nivell de benestar personal. Ens ajudarà a sentir-nos millor, estar de més bon humor, prevenir malalties, millorar el funcionament de l'organisme i l'estat físic, i també afavorirà que dormim millor.



Cartes de decisió «Mou-te!»	Valor
Et trobes desanimat i no tens ganes de fer res. Decideixes posar música i ballar una estona. Quan acabes, estàs de tan bon humor que fas la feina en la meitat del temps. Guanyes una hora per fer el que et vingui més de gust.	
No suportes escarxofar-te al sofà durant tot el dia com el teu veí. Prefereixes anar a la biblioteca i revisar les novetats del taulell de manga. Guanyes una estona per trobar-te amb els amics a la biblioteca.	
T'agrada anar a córrer una estona cada dia. Estàs tan en forma que sempre arribes a l'institut abans que els teus companys. Guanyes una estona per xerrar amb els altres nois i noies que esperen a la porta.	
Vius en un cinquè pis i cada dia puges i baixes les escales en lloc d'agafar l'ascensor. Tens les cames tan fortes que ets una crac defensant al bàsquet. Sempre surts de titular!	
T'encanta passejar, però cada dia, després de dinar, només tens ganes d'estirar-te davant la tele a mirar sèries. Perds l'oportunitat de sortir a fer un volt amb els teus amics.	
La teva colla es troba cada dia al vespre a la pista de skate per patinar una estona. Tu prefereixes quedar-te a casa jugant amb el telèfon. Fa tant de temps que no hi vas que, el dia que hi tornes, et trobes insegura i tardes mitja hora a recuperar el que sabies.	
Vius en un setè pis i sempre puges i baixes de casa amb l'ascensor. Ospes! Avui s'ha espatllat i no et veus amb cor de pujar a peu. Perds una hora esperant que l'arreglin.	
Has aconseguit mantenir durant dues setmanes seguides la rutina que et vas proposar. T'adones que et sents millor i estàs de més bon humor. Ja quasi ho tens!	
T'encanta ballar. Has decidit dissenyar una coreografia cada setmana i penjar-la a les xarxes. Els teus amics i amigues ja l'esperen cada diumenge! Això et fa sentir-te en forma i a gust amb tu mateix.	
No t'agrada fer esport. Sempre que pots evites caminar i pujar escales. Et mous motoritzadament: en autobús, en ascensor... Et sents pesat i poc àgil.	

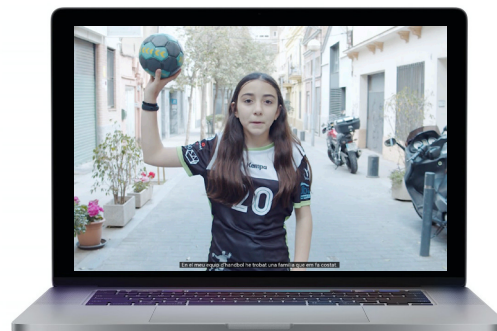


- El nostre cos necessita moure's diàriament.
- Per al benestar és vital cuidar la postura, moure les articulacions, treballar l'elasticitat, fer exercicis de força, descansar de les pantalles...
- La mandra et pot fer eliminar activitats a les quals no dones importància, com ara caminar, pujar escales, etcètera, fins al punt que algunes habilitats físiques poden disminuir.
- Inclou l'esport en les teves rutines, com un hàbit més. Et sentiràs millor.

Passions (aficions)

https://bit.ly/G7_passions

Tenir aficions o dedicar temps a les nostres passions pot tenir molts avantatges. Els *hobbies* són una eina per expressar-nos, ens ajuden a desenvolupar habilitats i poden esdevenir la nostra professió en el futur. Mentre ens dediquem a les nostres aficions, ens sentim molt bé i el temps passa volant!



Cartes de decisió «Passions»	Valor
<p>Avui t'han encomanat expressar les emocions de la manera que més t'agradi. Ho fas a través de la teva passió: el dibuix. Hi guanyes doblement: gaudeixes mentre fas el dibuix i acabes els deures.</p>	
<p>Se t'ha espatllat la bicicleta. Ets molt manetes i te l'arregles tu mateixa. Guanyes l'hora que trigaries a dur-la a reparar.</p>	
<p>Avui us han demanat que penseu com imagineu el vostre futur laboral. Ho tens clar: t'agraden la cuina i la química. Potser treballaràs en temes relacionats amb els aliments i la nutrició. En un moment tens la feina enllestida i guanyes mitja hora per fer el que vulguis.</p>	
<p>Heu d'anar a una festa i cal que entre totes decidiu les postres. Ets una crac de la cuina i proposes fer-les tu mateixa. Tenen plena confiança en tu i et deixen fer al teu gust. Com que us heu posat d'acord de seguida, guanyeu una estona.</p>	
<p>Les disfresses són la teva passió. Avui t'has passat la tarda disfressant-te. Tens l'habitació plena de roba i hauràs de dedicar una estona a endreçar-la!</p>	
<p>Avui hi ha una trobada de «bojos per Naruto». Gairebé tota la colla hi van, disfressats dels seus personatges. A tu no t'agraden el Naruto ni les disfresses, i no hi vas. Passes una hora avorrida fins que no trobes com ocupar la tarda.</p>	
<p>Quina mala sort! Ha sortit la cadena de la bici. No saps pas com arreglar-ho. Això d'embrutar-te les mans amb tasques de mecànica no va amb tu. Dediques una hora a dur la bicicleta a reparar.</p>	
<p>Durant una excursió es punxa la roda de la bicicleta d'un company. Crisi! A tu t'agrada molt la mecànica i t'ofereixes per arreglar-la. L'excursió és un èxit i els companys i companyes et reconeixen el favor que has fet.</p>	
<p>L'associació de veïns i veïnes del barri està preparant una obra de teatre. Et demanen si hi vols col·laborar. A tu t'encanta el disseny i els fas una proposta de vestuari fet amb materials reciclats. Tothom et felicita. Descobreixes que això de dissenyar vestuari et motiva!</p>	
<p>T'encanten els jocs de rol. Ets molt bona i tothom et vol al seu equip. T'agrada molt jugar-hi i acceptes totes les partides. Quan te n'adones, estàs atabalada de tantes partides com tens pendents i no et queda temps per fer altres coses.</p>	



- Les aficions afecten positivament l'autoestima i aporten motivació i confiança.
- Els *hobbies* faciliten conèixer gent i connectar amb altres persones.
- Les nostres passions poden ser la millor eina per expressar-nos.
- Les aficions ens ajuden a desenvolupar habilitats i poden convertir-se en la nostra professió en el futur.

Parla'n

(la importància de parlar sobre allò que ens preocupa)

https://bit.ly/G7_parlan

Demandar ajuda quan en necessitem és una de les formes més importants de tenir cura de la nostra salut emocional, però no sempre és fàcil decidir-se a fer-ho. Desvincular la petició d'ajuda de la debilitat ens permetrà atorgar a les nostres necessitats la importància que mereixen. En cas de necessitar-ho, és recomanable consultar professionals que ens ofereixin assessorament específic.



Cartes de decisió «Parla'n»	Valor
<p>Fa dies que et volta una idea pel cap. No estàs segur de què és el que et passa i això t'angoixa. Fas una cerca a Internet i trobes molta informació. També trobes el contacte del Servei de Joventut local i decideixes demanar hora per WhatsApp. Saber que demà veuràs algú que et pot ajudar et fa sentir una mica millor.</p>	
<p>Avui has pogut parlar amb un professional especialitzat en adolescents i joves. Estàs una mica decebut perquè et pensaves que resoldries el teu neguit a la primera trobada, però tens clar que vols intentar seguir els seus consells. Et sents millor. Amb la seva ajuda, segur que te'n surts!</p>	
<p>Fa uns quants dies que estàs preocupada i trobes el moment adequat per compartir-ho amb les amigues. A elles els passa una cosa semblant, alguna ja ho ha passat. T'adones que la teva preocupació és compartida, que té una sortida, i et sents molt millor!</p>	
<p>Avui has tingut una entrevista a l'assessoria del Servei de Joventut. Hi anaves amb una mica de nervis, però ha estat molt fàcil i agradable. De seguida han comprès el teu neguit i ja heu posat fil a l'agulla. Et sents molt millor!</p>	
<p>Fa dies que et preocupa com et sents. No acabes de trobar-te bé amb les teves relacions i els teus pensaments. Decideixes tancar-te a l'habitació i escriure tot el que et neguiteja. Tardes uns quants dies, però cada dia és més fàcil i al final ho veus tot més clar. Et sents molt millor!</p>	
<p>Els teus companys i companyes et troben molt decaiguda i insisteixen que hauries de parlar amb algun adult per resoldre el que t'amoïna. Tu no ho veus gens clar perquè penses que has fet alguna cosa malament i no vols que et renyin. No trobes la solució i el malestar cada vegada és més gran.</p>	
<p>Hi ha una preocupació que no et pots treure del cap. Tens por de no estar bé, però no saps què et passa. En voldries parlar amb algú, però tens vergonya. La situació s'allarga i cada dia et trobes pitjor.</p>	
<p>Fa dies que et volta una idea pel cap. No estàs segura de què et passa i això t'angoixa. No en vols parlar amb ningú i fas una cerca a Internet. Trobes molta informació i no saps a quina has de fer cas. Encara estàs pitjor que abans!</p>	













- Quan sentis que tens dificultats insuperables i no trobis la resposta en el teu entorn immediat, has de saber que hi ha professionals que et poden ajudar.
- Demandar ajuda és el primer pas per sortir-te'n.
- A l'equipament juvenil trobaràs algú disposat a acompanyar-te i orientar-te.

Cartes d'activitat

Per fer una activitat de forma saludable, plena i efectiva, no n'hi ha prou amb tenir el temps necessari per dur-la a terme, cal també tenir una bona actitud, motivació i energia. En el joc ho identifiquem amb temps i benestar, que cal aconseguir per assolir els objectius indicats en la carta d'activitat.

Proposem cinc cartes d'activitat. El temps assignat a cada activitat és bastant realista. Hem intentat fer el mateix amb el benestar, en funció de la concentració i motivació necessàries per dur a terme cada activitat.

Us animem a crear altres cartes d'activitat en funció dels interessos del vostre grup.

Contingut de la carta d'activitat		Recursos necessaris
Anar a la prèvia del concert del teu grup preferit amb passí VIP.	→	Hores  Benestar 
Anar a un escape room amb la @berta.aroca i la @gemmetaladivina	→	Hores  Benestar 
Passar un matí a Port Aventura amb la colla.	→	Hores  Benestar 
Publicar un edit al TikTok amb l'ajuda del @RaulRoCo.	→	Hores  Benestar 
Assistir a un directe de l'Ibai al Twitch.	→	Hores  Benestar 

Cartes «Estàs de sort!»

Aquestes cartes no responen a decisions immediates, sinó a situacions que ens afavoreixen: per atzar (el bon humor d'algun company), perquè celebrem l'aniversari o bé perquè hem pres bones decisions.

Estàs de sort!		Conseqüència
Ahir vas dormir estupendament i avui tot et surt rodó. Qualsevol tasca que hagi de fer la pots enllestir en la meitat del temps.	→	Col·loca aquesta carta sobre una carta de TEMPS que tinguis damunt la taula i el seu valor es multiplicarà per dos.
Ahir vas dormir estupendament i avui estàs de molt bon humor.	→	Col·loca aquesta carta sobre una carta de BENESTAR que tinguis damunt la taula i el seu valor es multiplicarà per dos.
La jugadora de la teva esquerra avui se sent molt generosa. Vol compartir amb tu el seu benestar.	→	Et dona la meitat de les cartes de BENESTAR que té sobre la taula. Si només en té una, te la dona a tu. Si el nombre de cartes que té és imparell, te'n dona la meitat menys una.
El jugador de la teva dreta avui se sent molt generós. Vol compartir amb tu el seu temps.	→	Et dona la meitat de les cartes de TEMPS que té sobre la taula. Si només en té una, te la dona a tu. Si el nombre de cartes que té és imparell, te'n dona la meitat menys una.
És el teu aniversari i els teus companys volen fer-te un regal.	→	Pots robar UNA CARTA (la que vulguis) de les que tenen els teus companys sobre la taula.

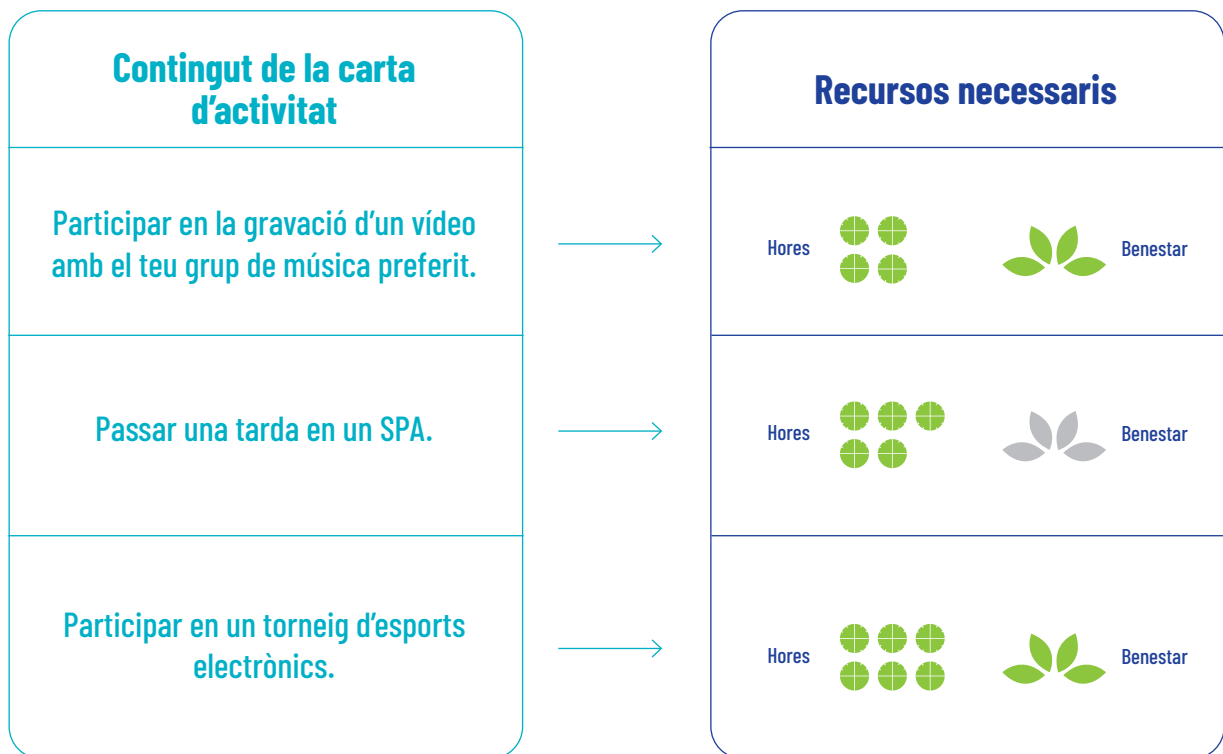
Cartes del joc ampliat (mode expert)

Per augmentar l'emoció del joc, proposem una sèrie de cartes que s'afegeixen al joc bàsic que hem exposat fins ara. S'incorporen noves cartes d'**activitat** que requereixen més recursos per aconseguir-les i algunes cartes «**Estàs de sort**». També afegim nous tipus de cartes que afavoreixen les interaccions entre jugadors:

«**Jo controlo**»: controlem el temps que volem dedicar a les pantalles i això té la seva recompensa.

«**IMPREVIST!!!**»: hi ha situacions que s'escapen de les nostres decisions i que afecten tots els jugadors alhora.

«**Scroll**»: aquesta carta penalitza el jugador o jugadora que la rep, que no podrà acumular temps mentre «s'entretingui fent lliscar la pantalla».



Cartes «Estàs de sort!» del joc ampliat

Estàs de sort!		Conseqüència
Has trobat un amagatall on ningú et pot destorbar.	→	Mostra aquesta carta quan et vulguin imposar una acció per anul·lar-la. A la ronda següent hauràs de jugar amb una carta menys. També es pot utilitzar durant la ronda per eliminar una carta de scroll. Un cop jugada, s'ha de descartar del joc.
Aquesta vegada és veritat. Vas participar en un concurs de la ràdio i t'ha tocat el premi.	→	Agafa les SIS primeres cartes de la pila de REPOSICIÓ i queda't les DUES que més t'agradin. La següent ronda jugaràs amb una carta més a la mà.
Et toca obrir un cofre.	→	Si tens més de QUATRE hores sobre la taula, has d'arriscar-te a VERIFICAR. Si en tens menys, pots passar la carta a un altre jugador o jugadora que tingui més de QUATRE hores sobre la taula, que haurà de VERIFICAR quan li toqui el torn de joc.

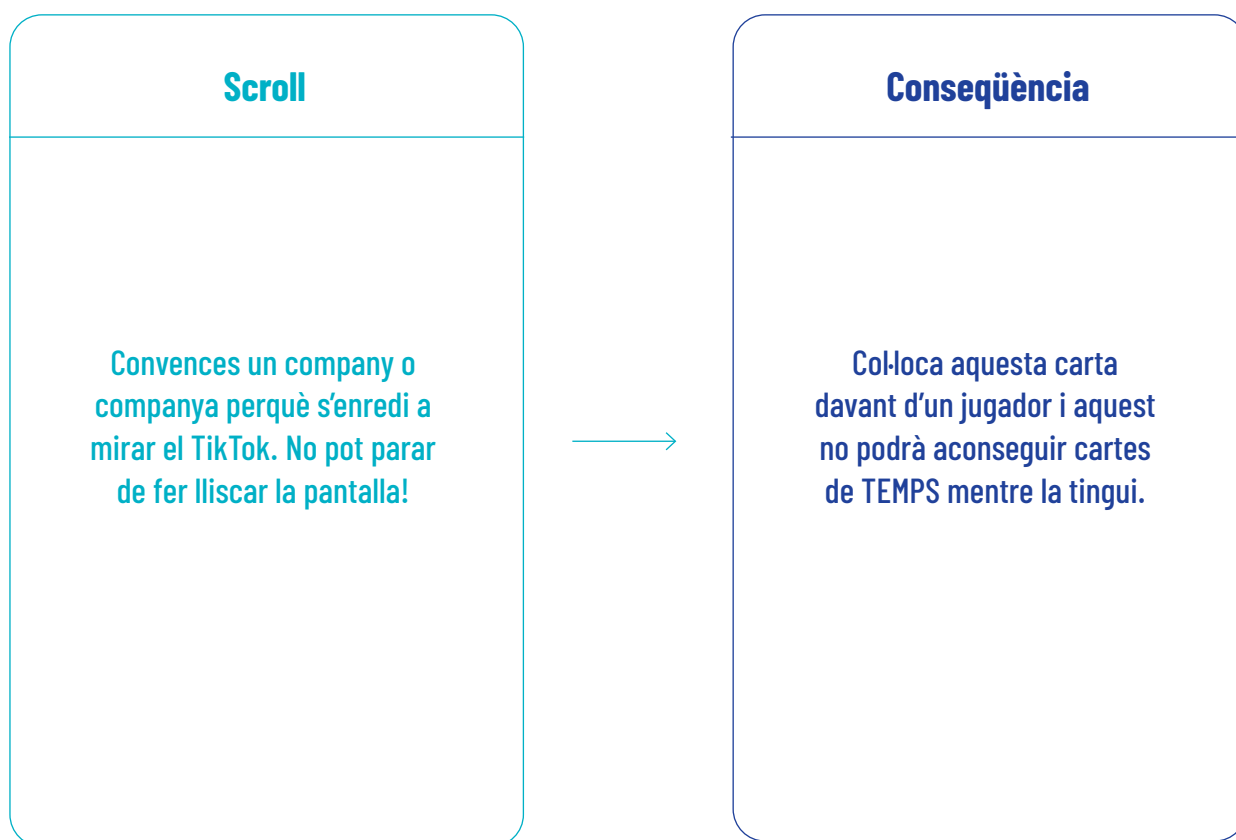
Cartes «Jo controlo»

Jo controlo		Conseqüència
Avui t'has llevat generós/osa i decideixes regalar mitja hora del teu TEMPS a qui vulguis.	→	Això et fa sentir molt bé i aquesta persona et regalarà una de les cartes de BENESTAR que té sobre la taula.
Has decidit explorar noves vies per abordar la resolució dels teus reptes.	→	Intercanvia totes les cartes que tens a la mà amb el jugador o jugadora que triïs.
Sents com arriben notificacions al telèfon. No vols distraccions i desconnectes el so.	→	Aquesta carta protegeix de qualsevol lladre de TEMPS. Un cop utilitzada, l'has de posar a la pila de descarts.
Sents com arriben notificacions al telèfon. No vols distraccions i poses el telèfon dins el calaix.	→	Aquesta carta protegeix de qualsevol lladre de TEMPS. Un cop utilitzada, l'has de posar a la pila de descarts.
Arriba el missatge d'un directe de la teva influencer preferida. Felicitat absoluta.	→	Aquesta carta protegeix de qualsevol lladre de BENESTAR. Un cop utilitzada, l'has de posar a la pila de descarts.

Cartes «imprevist!!!»

Imprevist	Conseqüència
Esteu a punt de guanyar un combat a un equip rival. Avui hi ha problemes de connexió i cau la xarxa. Estàs de tan mal humor que l'encomanes a tot l'equip.	Tria una carta de BENESTAR de les que té sobre la taula cada jugador (també una de les teves) i posa-les totes a la pila de descarts.
Està plovent a bots i barrals, i entra aigua per la finestra de l'habitació. Heu hagut de dedicar el vostre temps a resoldre aquest imprevist.	Elimina UNA HORA de la taula traient una carta de sobre la taula a un sol jugador o jugadora o, fraccionadament, traient diverses cartes a diversos jugadors, i deixa la carta o les cartes a la pila de descarts.
Has aconseguit una còpia pirata de la darrera versió del teu joc preferit. La comparteixes amb la colla. Però té un virus! Caldrà anar al servei tècnic a solucionar-ho.	Tothom (tu també) traurà UNA HORA del temps que té sobre la taula i la posarà a la pila de descarts. Si algú té menys d'una hora, es descartarà del temps disponible.
Sona la sirena. Foc!!! Es tracta d'un simulacre. A la tornada et confons de lloc.	Tothom s'aixeca de la cadira i s'asseu a la cadira de la seva dreta (les cartes de les mans us les emporteu i jugueu amb les cartes que trobeu sobre la taula).

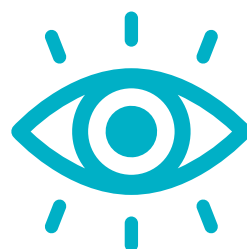
Cartes «scroll»



05. Què m'emporto avui?

Aquest apartat és comú per a totes les activitats fem tec! L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que s'han adquirit en el taller.

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar. Només escoltarem, sense comentar les respostes o, en tot cas, fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat el taller, ens aplaudirem per celebrar-ho!



El joc de cartes Desenredat

Normes del joc

Objectiu del joc: ser el primer que aconsegueix suficients recursos (temps i benestar) per dur a terme una activitat.

Jugadors: de quatre a sis jugadors.

Explicació: comencem la setmana i ens han convidat a participar en una activitat sorpresa dissabte a la tarda. En tenim moltes ganes! Durant la setmana, cal que reservem el temps, l'energia i l'actitud necessaris per poder-la desenvolupar correctament (en el joc, de l'energia i de l'actitud en diem benestar).

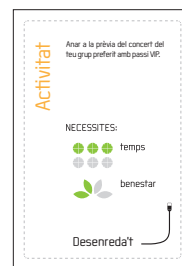
A través de les nostres decisions diàries, tindrem l'oportunitat de reservar recursos durant la setmana. Com que no sabem de què es tractarà, caldrà actuar amb prudència i intentar acumular prou temps i benestar per afrontar el que calgui. Amb les bones decisions, acumulem temps i benestar, i amb les inadequades, en restarem. Ens podem trobar que ens toca triar entre diverses decisions que no ens agraden del tot, potser haurérem d'escollir la que menys perjudiqui els nostres objectius!

Només un dels jugadors, sempre que disposi dels recursos necessaris, podrà realitzar l'activitat. Així doncs, val la pena saber prendre la millor decisió en cada jugada i acumular ràpidament recursos per ser el primer a presentar-s'hi! Si som una mica murrís, també tenim la possibilitat d'enredar els altres...

Contingut i tipus de cartes

5 cartes d'activitat

Cada carta descriu una activitat i els recursos necessaris per dur-la a terme amb èxit, expressats en temps i benestar.

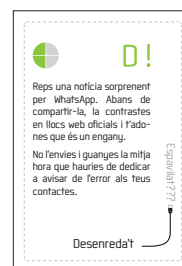


84 cartes de decisió

Cada carta presenta una decisió i la conseqüència de prendre aquella decisió. En funció del que hàgim decidit, acumulem temps o benestar.


Els valors del temps poden ser positius (verds) o negatius (vermells), i d'un quart d'hora, de mitja hora o d'una hora.

Els valors del benestar poden ser positius o negatius, i del 25 %, el 50 %, el 75 % o el 100 %.



10 cartes «Estàs de sort!»

Aquestes cartes permeten interactuar amb altres jugadors. Corresponen a situacions o bones decisions que doblen el valor d'una carta o bé permeten obtenir cartes d'altres jugadors.

Les que porten un  no es poden separar de la carta amb què han estat jugades. Per exemple, si jugo una carta que dobla el valor d'una carta d'un quart d'hora que tinc sobre la taula, no podré canviar de carta fins que s'acabi la partida.



Desenvolupament de la partida

Preparació del joc

1. Observarem les cartes d'activitats perquè tothom es pugui familiaritzar amb el seu contingut. Les barrejarem i les col·locarem sobre la taula, CAP PER AVALL i l'una al costat de l'altra.

2. Reservarem les cartes de l'ampliació i les cartes en blanc (aquestes no juguen) i barrejarem la resta de cartes. En repartirem QUATRE a cada jugador i deixarem la resta de cartes sobre la taula cap per avall: això serà la PILA DE REPOSICIÓ.

Inici del joc

Comença la partida el jugador o jugadora que hagi DORMIT més hores.

En cas d'empat, començarà qui hagi pres FRUITA per esmorzar.

Si continua havent-hi un empat, qui hagi engegat el MÒBIL més tard aquell dia.

Fases del joc. Cada jugada inclou dues accions:

1. DECISIÓ: hem de triar la millor decisió entre les quatre cartes que tenim a la mà.

Hi ha tres possibilitats:

ACUMULAR recursos, col·locant una carta amb temps o benestar sobre la taula, de manera que es vegi bé el seu valor. El color verd suma recursos i el vermell en resta. Els recursos acumulats seran la suma total dels valors que indiquin les cartes. Aconsellem fer una fila de cartes per cada tipus de recurs (temps i benestar). Compte, perquè la resta de jugadors poden interactuar amb la vostra pila!

ACTUAR, seguint les indicacions d'una carta.

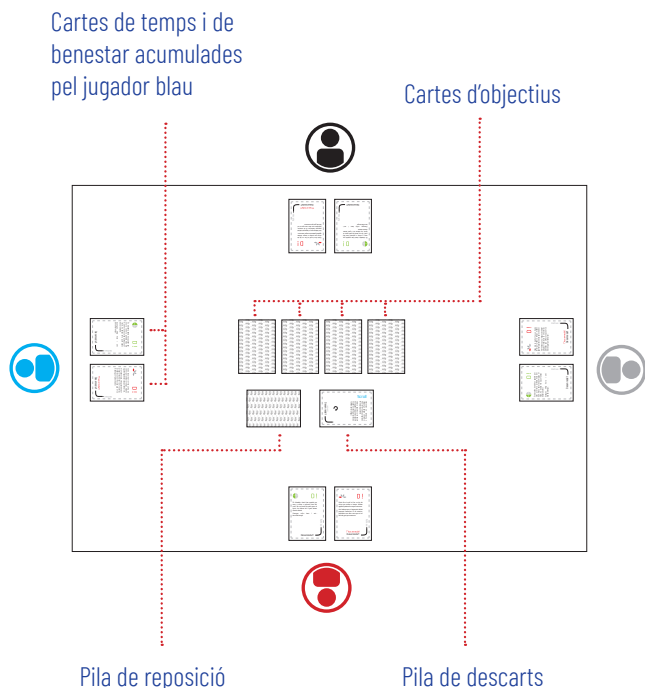
BESCANVIAR, és a dir, posar una (i només una) carta cap per amunt a la PILA DE DESCARTS i agafar-ne una altra de la PILA DE REPOSICIÓ. Atenció: les cartes vermelles no es poden bescanviar directament.

Cal que siguin jugades (posades sobre la taula). Jugar una carta vermella ens donarà dret a canviar tantes cartes com vulguem de les que tenim a la mà (de les vermelles també, si en tenim més). Les deixarem a la PILA DE DESCARTS i n'agafarem de noves de la PILA DE REPOSICIÓ.

2. REPOSICIÓ: agafem tantes cartes de la pila de reposició com ens calguin per tornar a tenir-ne quatre a la mà.

Acabada la jugada, continua el jugador o jugadora de l'esquerra.

Esquema de la taula de joc



Final del joc - verificació

Quan un jugador o jugadora considera que està preparat, pot utilitzar el seu torn per destapar una de les cartes d'objectius i comprovar si, amb les cartes que té sobre la taula, ha acumulat els recursos de temps i de benestar necessaris per assolir l'objectiu. Poden passar dues coses:

Que tingui prou recursos. En aquest cas, guanyarà la partida. Felicitats!

Que no disposi de prou recursos. En aquest cas, la carta d'objectiu es deixarà cap per amunt i el jugador o jugadora podrà seguir jugant, però amb la penalització d'eliminar una hora del temps que té sobre la taula (posant les cartes a la pila de reposició).

La partida finalitzarà quan:

Algun jugador o jugadora verifica un objectiu i té prou recursos per dur a terme l'activitat.

S'esgoten les cartes de la pila de reposició. En aquest cas, guanyarà la partida el jugador o jugadora que tingui més recursos de temps i benestar sobre la taula.

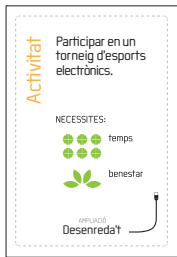
Alternatives per fer partides més ràpides

- Jugar la partida amb cinc cartes a la mà.
- Establir un nombre màxim de rondes i, quan finalitzen, tots els jugadors trien una carta d'activitat. Guanyaran tots els que tinguin prou recursos.
- Jugar amb les cartes d'activitat cap per amunt, coneixent quins són els recursos necessaris per realitzar les activitats.
- Intentar assolir el màxim d'activitats entre tots en un temps determinat.
- Marcar un límit de temps i, quan hagi transcorregut el temps previst, negociar intercanvis de les cartes que tenim sobre la taula. Acabades les negociacions, tothom pot verificar, començant per qui tenia el torn en el moment de finalitzar el temps i seguint l'ordre de la ronda. Quants jugadors aconsegueixen realitzar una activitat?

Cartes per a l'ampliació del joc (mode expert)

3 cartes d'activitat

S'incorporen cartes d'activitat, de manera que augmenta l'emoció per tenir prou recursos i hi ha més risc a l'hora de verificar.



7 cartes de decisió

Les cartes de decisió de l'ampliació del joc s'anomenen «Jo controlo». En tots els casos es tracta de decisions que afecten altres jugadors i que ens poden afavorir, tot i que hi ha un cert marge de risc que decidim assumir si juguem la carta.




5 cartes «IMPREVIST!!!»

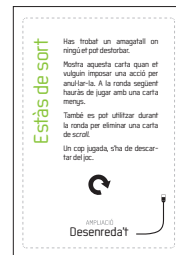
El contingut d'aquestes cartes afecta tots els jugadors: són decisions que hem de prendre a la força en el moment en què ens arriba la carta a la mà, encara que hàgim acabat el torn. Una vegada realitzada l'acció que s'hi descriu, podrem agafar una nova carta de la pila de REPOSICIÓ.



9 cartes «Estàs de sort!»


Es tracta de cartes que ens permeten realitzar jugades que poden ser molt profitoses per a nosaltres... i potser no tant per als altres jugadors.

Aquestes cartes porten el símbol . Significa que, un cop jugades, NO van a la PILA DE DESCARTS i es retiren del joc.



3 cartes «Scroll»

Amb aquesta carta no es pot parar de fer lliscar la pantalla! Es col·loca davant d'un jugador o jugadora i aquest no podrà acumular temps mentre la tingui. Sí que podrà acumular benestar o interactuar amb altres jugadors.

Aquestes cartes porten el símbol . Significa que, un cop jugades, NO van a la PILA DE DESCARTS i es retiren del joc.



Normes del joc ampliat (mode expert)

El joc ampliat es juga amb totes les cartes (les bàsiques i les d'ampliació) i segueix les mateixes normes, amb aquestes adaptacions:

01.

En la preparació del joc, un cop repartides les cartes, els jugadors podran revisar-les i, si no els agraden les que els han tocat, tindran l'opció de canviar-les TOTES QUATRE seguint l'ordre de la ronda. Les cartes descartades es posaran en una pila cap per amunt (PILA DE DESCARTS). Igualment, si un jugador o jugadora rep una carta «IMPREVIST!!!» en la primera repartició, està obligat a canviar-la per una altra carta abans de començar el joc. Aquesta carta es posarà a la PILA DE REPOSICIÓ i es barrejarà.

02.

Durant la partida, caldrà evitar que hi hagi cartes vermelles sobre la taula: es farà descartant-se de tantes cartes verdes com calgui per compensar les cartes vermelles que es tinguin sobre la taula (per exemple: dues cartes verdes d'un quart d'hora compensen una de vermella de mitja hora. Totes tres aniran a la PILA DE DESCARTS).

03.

Si s'esgota la PILA DE REPOSICIÓ, es barrejaran les cartes de la PILA DE DESCARTS i es farà una nova PILA DE REPOSICIÓ. Atenció perquè el joc es complica! Moltes de les bones decisions ja són damunt la taula.

04.

Hi ha algunes cartes en blanc per ampliar la baralla. Us animem a omplir-les i pensar noves instruccions!



D!

Reps una notícia sorprenent per WhatsApp. Abans de compartir-la, la contrastes en llocs web oficials i t'adones que és un engany.

No l'envies i guanyes la mitja hora que hauries de dedicar a avisar de l'error als teus contactes.

Espavilat???

Desenredat



D!

Et proposen fer una aposta de 5 € per Internet. Diuen que és una oportunitat segura! Saps que ningú regala res i refuses participar-hi.

Guanyes la mitja hora que et va costar guanyar els 5 € treballant.

Espavilat???

Desenredat



D!

Fas una cerca d'informació a Internet. Contrastes entre els primers resultats i t'adones que la informació està validada per una institució solvent.

Guanyes mitja hora amb la seguretat que no t'equivoques.

Espavilat???

Desenredat



D!

Has rebut un SMS en què et diuen que t'ha tocat un *smartphone* i et demanen les dades personals per enviar-te el regal. No dones les dades perquè t'adones de seguida que es tracta d'un engany.

Guanyes una hora, tot i que segur que et caldria més temps per resoldre la situació en què t'hauries posat!

Espavilat???

Desenredat



D!

Comparteixes una notícia que reps per WhatsApp sense qüestionar-la ni contrastar la informació.

Es tracta d'un engany i, quan te n'adones, perds mitja hora avisant els teus contactes.

Espavilat???

T'has enredat!
Desenredat



D!

Has rebut un SMS en què et diuen que t'ha tocat un *smartphone* i et demanen les dades personals per enviar-te el regal. Facilites les teves dades i resulta que és un engany.

Perds una hora intentant resoldre-ho.

Espavilat???

T'has enredat!
Desenredat



D!

Has rebut una oferta que sembla interessant per WhatsApp. Cliques a l'enllaç i et bloqueja el telèfon.

Perds una hora portant-lo a arreglar.

Espavilat???

T'has enredat!
Desenredat



D!

Avui el grup de WhatsApp bull amb una notícia sobre la suspensió de les classes perquè s'ha espallat la cal·lefació.

Abans de faltar a l'institut, ho comproves al lloc web del centre i t'adones que es tracta d'una broma.

Et sents bé per no haver-te deixat enredar.

Espavilat???

Desenredat



D!

Fa dies que tens al cap una jaqueta que has vist a l'Insta i que t'encanta.

En voldries una d'igual, però tens clar que tu no vols estar tan prima com la model que la porta. En compres una altra que també t'agrada molt i que et queda molt bé.

Espavilat???

Desenredat



D!

T'han parlat d'una pàgina porno amb un contingut extrem i tens la temptació de mirar-la.

El que hi trobes et desconcerta i t'incomoda. El teu cos no és així... Recorda que hi ha molts espais on parlar de sexualitat sana!

Espavilat???

T'has enredat!
Desenredat'



D!

Al grup de WhatsApp han dit que avui no hi ha entrenament. Guai! Dediques la tarda a veure una sèrie.

T'acabes assabentant que és una broma i et sap greu no haver anat a l'entrenament.

Espavilat???

T'has enredat!
Desenredat'



D!

Has rebut un SMS en què et diuen que t'ha tocat un *smartphone* i et demanen les dades personals per enviar-te el regal. Facilites les teves dades i resulta que és un engany.

La por que pugui passar alguna cosa greu et fa sentir molt malament durant tota una setmana.

Espavilat???

T'has enredat!
Desenredat'



D!

T'has acabat l'últim bric de llet. No t'hi has pensat gens i has baixat a comprar-ne.

L'endemà t'estalvies el quart d'hora de preparar un esmorzar alternatiu a la llet.

Procrastiquè??

Desenredat'



D!

És diumenge, has esmorzat i encara vas en pijama. Si no t'espaviles, faràs tard al partit. No t'hi has pensat gens: et vesteixes i marxes amb temps de sobres.

Arribes mitja hora abans i l'aprofites per comentar la jugada.

Procrastiquè??

Desenredat'



D!

Tens la taula plena dels materials que acabes d'utilitzar. No t'hi penses més i els deses abans de posar-te a jugar a la videoconsola.

Guanyes la mitja hora que hauries tardat demà a trobar tot el que necessitaràs entre el caos de la taula.

Procrastiquè??

Desenredat'



D!

Acabes de berenar i demà tens un examen. Sense pensar-t'hi gens, et poses a estudiar.

De seguida t'adones que ja controles el tema i et sobra temps per dedicar-lo a fer el que et vingui de gust.

Procrastiquè??

Desenredat'



D!

Cada dia trobes coses millors a fer que endreçar l'habitació. Voldries jugar a la videoconsola, però no trobes el comandament enlloc.

Quan el vas fer servir per última vegada hauries tardat un minut a deixar-lo al seu lloc, però ara tardes un quart d'hora a trobar-lo!

Procrastiquè??

T'has enredat!
Desenredat'



D!

Heu acordat que avui et tocava rentar els plats del dinar. Quan arriba l'hora de sopar, el més calent és a l'aigüera perquè t'has passat la tarda entreteint-te i deixant-ho per a més tard.

Sopeu mitja hora tard perquè no hi havia plats nets per parar taula.

Procrastiquè??

T'has enredat!
Desenredat'



D!

Fa un mes que has de llegir un llibre. Cada dia trobes una cosa millor a fer i no has complert el calendari de lectura que et vas proposar.

Amb la poca informació que tens, tardes el doble a fer el resum del que hauries tardat si haguessis llegit el llibre.

Procrastiquè?

T'has enredat!
Desenredat



D!

Tens la taula plena dels materials que acabes d'utilitzar. No t'hi penses més i els deses abans de posar-te a jugar a la videoconsola.

Gaudeixes de la partida i t'estalvies pensar que tens aquesta feina pendent.

Procrastiquè?

Desenredat



D!

T'has acabat l'últim bric de llet. No t'hi has pensat gens i has baixat a comprar-ne.

L'endemà t'estalvies el mal humor de llevar-te i trobar que no hi ha llet per esmorzar.

Procrastiquè?

Desenredat



D!

Aquesta tarda estàs molt atabalada. Tens una pila de coses a fer, totes urgents. No saps per on començar! Preferiries fer qualsevol cosa abans que la feina.

Decideixes entomar les feines pendents d'una en una i te'n surts. Estàs orgullosa de tu mateixa!

Procrastiquè?

Desenredat



D!

Heu acordat que avui et tocava rentar els plats del dinar. Quan arriba l'hora de sopar, el més calent és a l'aigüera perquè t'has passat la tarda deixant-ho per a més tard.

Els teus companys i companyes de pis s'enfaden amb tu, i això et fa sentir malament.

Procrastiquè?

T'has enredat!
Desenredat



D!

D'aquí a vint minuts comença l'entrenament. Encara has de posar-te les vambes i agafar l'aigua. Tens el temps just per arribar a l'hora, però prefereixes acabar els dos minuts de partida.

Arribes tard a l'entrenament i t'adones que has fallat a l'equip.

Procrastiquè?

T'has enredat!
Desenredat



D!

T'agrada mirar, estirat al sofà, els vídeos de TheGrefg al YouTube. No te'n canses mai. Avui has quedat per jugar a ping-pong amb una amiga i et poses una alarma a les 17 h perquè t'avisi que és l'hora de marxar.

Arribes d'hora i pots fer una partideta mentre t'esperes.

Sescapal?

Desenredat



D!

Reps un DM i acceptes una conversa a l'Insta. Un company de l'institut té ganes de xerrar i tens feina. Li comentes que voldries acabar la feina i proposes que us connecteu una altra vegada quan hagis acabat.

Acabes de guanyar mitja hora perquè enllesteixes la feina el doble de ràpid que si haguessis seguit la conversa.

Sescapal?

Desenredat



D!

No pots deixar de mirar capítols de la teva sèrie preferida. Has quedat amb una amiga i s'acosta l'hora de marxar. Decideixes tancar la tele i ets a temps d'agafar el bus.

T'estalvies la mitja hora que tarda a passar el bus següent.

Sescapal?

Desenredat



D!

Fa molta estona que mires l'Insta. Com més va, més impressionants són les fotos. Decideixes seguir els perfils que més t'han agradat per tenir-los localitzats i tanques l'aplicació.

Et queda tota la tarda per fer el que vulguis.

Sescapal

Desenredat



D!

Avui has vist tres capítols de la teva sèrie preferida i en vols veure un més perquè necessites saber què passarà. Se't passa la tarda sense haver pogut enllestir la feina abans del termini de lliurament.

L'endemà has de fer la feina a l'hora del pati per poder-la lliurar a temps.

Sescapal

T'has enredat!
Desenredat



D!

No ets capaç de deixar la partida fins a guanyar almenys un altre combat. Plegues massa tard i se t'escapa l'autobús.

Perds mitja hora esperant el bus següent.

Sescapal

T'has enredat!
Desenredat



D!

Demà tens una excursió i has de comprar pa per a l'entrepà. T'has passat tota la tarda al sofà fent lliscar la pantalla i, quan arribes al forn, el trobes tancat.

Perds mitja hora per trobar un altre forn obert.

Sescapal

T'has enredat!
Desenredat



D!

És l'hora de plegar de jugar al Fortnite. Avui has aconseguit un passió de batalla i noves skins que frises per provar.

T'havies compromès a anar a passejar la gossa i decideixes deixar el joc per a un altre dia. T'encanta passejar amb la gossa!

Sescapal

Desenredat



D!

Tens tantes ganes de continuar la partida que menges de pressa i no fas postres.

Tens gana al cap de poca estona i has de deixar el joc per berenar.

Sescapal

T'has enredat!
Desenredat



D!

Avui és diumenge i has aprofitat per posar-te al dia amb la sèrie de què parla tothom. T'hi has passat la tarda. Els primers capítols t'han agradat i cada vegada tenies ganes de veure'n més.

Ha arribat el vespre, ja estàs tip de la sèrie i tens una estranya sensació de buidor.

Sescapal

T'has enredat!
Desenredat



D!

Quan arribes a casa vas directa a la videoconsola. Et passa la tarda sense adonar-te'n. Arriba l'hora de sopar i recordes que tenies feines per fer.

No dorms bé pensant que demà quedaràs malament.

Sescapal

T'has enredat!
Desenredat



D!

T'han proposat fer un curs de fotografia (que t'encanta!) i no veus clar si arribaràs a tot. Decideixes reservar una estona cada dia després de dinar per fer els deures.

Això et permet dedicar una hora a la fotografia sense haver de patir pels estudis.

Rutines

Desenredat



D!

Fa dues setmanes que ha començat el curs i les teves tardes són un caos. A sobre, sents que no arribes enlloc.

Decideixes fer una planificació de les activitats diàries i trobes temps per fer-ho tot i aconseguir temps lliure.

Rutines

Desenredat



D!

Estàs enganxat a la construcció de mons al Minecraft. Per no dedicar-hi tota la tarda, t'has acostumat a quedar a la pista de skate a mitja tarda.

Quan arriba l'hora, deixes el joc i gaudeixes d'una hora de diversió en companyia.

Rutines

Desenredat



D!

És dissabte, demà has quedat per anar a córrer a primera hora del matí. Per no haver de patir quan et llevis, ho deixes tot a punt abans d'anar a dormir.

Guanyes mitja hora i arribes amb temps.

Rutines

Desenredat



D!

Mai no fas a temps les feines que et toquen i això genera discussions a casa cada dia.

Acabes fent la feina igualment i has dedicat mitja hora a discutir amb els pares.

Rutines

T'has enredat!
Desenredat



D!

És hora de sopar i t'adones que encara has de posar a punt les tasques que cal lliurar demà. Ho fas a corre-cuita.

Et falta temps per veure el capítol diari de la teva sèrie preferida, que dura trenta minuts, per no haver organitzat bé la tarda.

Rutines

T'has enredat!
Desenredat



D!

No hi ha manera que t'organitzis: cada dia arriba l'hora de sopar i tens la sensació que no has pogut fer tot el que volies. Fas i desfàs, vas i tornes sense fer res de bo.

Quan te n'adones ha passat una hora!

Rutines

T'has enredat!
Desenredat



D!

Aquest curs t'has compromès a fer una pila de coses. Això t'angoixa una mica perquè no saps si podràs arribar a tot arreu. Decideixes fer una programació setmanal i veus que, si t'organitzes, ho podràs fer tot i et sobrarà temps.

Et sents molt millor!

Rutines

Desenredat



D!

T'adones que cada dia et costa més arribar a temps als llocs i acabes arribant tard a tot arreu.

Decideixes proposar-te arribar a les activitats amb un quart d'hora d'antelació i et sents molt millor.

Rutines

Desenredat



D!

Cada dia al matí et fas un tip de córrer per arribar a temps. Acabes agafant qualsevol cosa per esmorzar.

Ara t'adones que, si haguessis deixat preparat l'esmorzar la nit anterior, prendries una altra cosa que et ve més de gust per esmorzar.

Rutines

T'has enredat!
Desenredat



D!

Demà participes en un torneig important de Clash Royale i decideixes aparcar el telèfon per anar a dormir d'hora. Dorms nou hores d'una tirada. Et trobes estupefactament i sembla que vegis les accions de l'equip contrari abans que passin.

Et classifiques molt ràpidament i tens temps per preparar la final.

Desenredat



D!

Després de les vacances et costa recuperar el ritme de son i cada dia fas el ronso una bona estona abans de llevar-te. Ahir vas decidir anar a dormir més d'hora.

Avui et lleves a la primera i pots dedicar temps a esmorzar molt bé.

Desenredat



D!

Avui et sents cansat i tens el cap molt espès. Tens feina i, havent dinat, decideixes fer migdiada en lloc d'entrar al TikTok, com fas cada dia.

Després de la migdiada et trobes molt millor. Fas tot el que tenies previst i encara et sobra temps!

Desenredat



D!

Ahir vas anar a dormir molt tard mirant sèries i avui t'has adormit. Arribes tard a l'entrenament.

L'entrenadora et fa recuperar el retard amb mitja hora de preparació física quan s'acabi l'entrenament.

T'has enredat!
Desenredat



D!

No saps anar a dormir sense el telèfon (per si hi ha algun missatge a l'Insta, per donar un cop d'ull al TikTok...). El que ha de ser una estona acaba sent una hora... i fa dies que no dorms bé.

Avui havies de fer un encàrrec i t'has equivocat d'adreça. Tardes mitja hora a anar a l'adreça correcta.

T'has enredat!
Desenredat



D!

Vas conèixer uns companys de joc en línia amb qui us enteneu molt bé. Llàstima que es posen a jugar molt tard. T'ho passes tan bé que no t'adones que les hores passen i a vegades quasi no tens temps de dormir. L'endemà, quan vols fer la feina, no hi ha manera de concentrar-te.

Has de dedicar una hora a fer una feina que normalment fas en uns minuts.

T'has enredat!
Desenredat



D!

Fa dies que et lleves amb la sensació d'haver reposat perfectament. Avui, un company et ve a trobar amb ganes de discutir. Tu, que el veus a venir, el tractes amb paciència i tot queda en no res.

Acabes d'estalviar-te una baralla!

Desenredat



D!

Avui estàs de molt bon humor. Has dormit perfectament, has esmorzat i ara tornes de córrer. Res no et pot espantillar el dia!

Desenredat



D!

Aquesta nit no has dormit bé. Fa dies que no tens hora per anar a dormir: un dia dorms deu hores, l'altre sis...

Tens la sensació que et costa entendre les coses i el que passa és que no has descansat bé!

T'has enredat!
Desenredat





D!

T'encanten les sèries! En segueixes tres de diferents alhora: després de dinar, quan tornes de futbol i després de sopar. A vegades s'allarguen i dorms poques hores.

L'endemà estàs tan despistada que no trobes res enlloc i estàs de mal humor.

T'has enredat!
Desenredat'

Relax



D!

Demà tens un partit de bàsquet important i decideixes anar a dormir d'hora, però t'enganxes a l'Insta i només dorms sis hores.

L'endemà et trobes cansada i sembla que cap passada surti bé. Et sents molt malament perquè no estàs aportant prou a l'equip.

T'has enredat!
Desenredat'

Relax



D!

Et trobes desanimat i no tens ganes de fer res. Decideixes posar música i ballar una estona.

Quan acabes, estàs de tan bon humor que fas la feina en la meitat del temps. Guanyes una hora per fer el que et vingui més de gust.

Desenredat'

Mou-te!



D!

No suportes escarxofar-te al sofà durant tot el dia com el teu veí. Prefereixes anar a la biblioteca i revisar les novetats del taulell de manga.

Guanyes una estona per trobar-te amb els amics a la biblioteca.

Desenredat'

Mou-te!



D!

T'agrada anar a córrer una estona cada dia. Estàs tan en forma que sempre arribes a l'institut abans que els teus companys.

Guanyes una estona per xerrar amb els altres nois i noies que esperen a la porta.

Desenredat'

Mou-te!



D!

Vius en un cinquè pis i cada dia puges i baixes les escales en lloc d'agafar l'ascensor.

Tens les cames tan fortes que ets una crac defensant al bàsquet. Sempre surts de titular!

Desenredat'

Mou-te!



D!

T'encanta passejar, però cada dia, després de dinar, només tens ganes d'estirar-te davant la tele a mirar sèries.

Perds l'oportunitat de sortir a fer un volt amb els teus amics.

T'has enredat!
Desenredat'

Mou-te!



D!

La teva colla es troba cada dia al vespre a la pista de skate per patinar una estona. Tu prefereixes quedar-te a casa jugant amb el telèfon.

Fa tant de temps que no hi vas que, el dia que hi tornes, et trobes insegura i tardes mitja hora a recuperar el que sabies.

T'has enredat!
Desenredat'

Mou-te!



D!

Vius en un setè pis i sempre puges i baixes de casa amb l'ascensor. Ospes! Avui s'ha espatllat i no et veus amb cor de pujar a peu.

Perds una hora esperant que l'arreglin.

T'has enredat!
Desenredat'

Mou-te!



D!

Has aconseguit mantenir durant dues setmanes seguides la rutina que et vas proposar.

T'adones que et sents millor i estàs de més bon humor. Ja quasi ho tens!

Mou-te!

Desenreda't



D!

T'encanta ballar. Has decidit dissenyar una coreografia cada setmana i penjar-la a les xarxes. Els teus amics i amigues ja l'esperen cada diumenge!

Això et fa sentir-te en forma i a gust amb tu mateix.

Mou-te!

Desenreda't



D!

No t'agrada fer esport. Sempre que pots evites caminar i pujar escales. Et mous motoritzadament: en autobús, en ascensor...

Et sents pesat i poc àgil.

Mou-te!

T'has enredat!

Desenreda't



D!

Avui t'han encomanat expressar les emocions de la manera que més t'agradi. Ho fas a través de la teva passió: el dibuix.

Hi guanyes doblement: gaudeixes mentre fas el dibuix i acabes els deures.

Passions

Desenreda't



D!

Se t'ha espantat la bicicleta. Ets molt manetes i te l'arregles tu mateixa.

Guanyes l'hora que trigaries a dur-la a reparar.

Passions

Desenreda't



D!

Avui us han demanat que penseu com imagineu el vostre futur laboral. Ho tens clar: t'agraden la cuina i la química. Potser treballaràs en temes relacionats amb els aliments i la nutrició.

En un moment tens la feina enllestida i guanyes mitja hora per fer el que vulguis.

Passions

Desenreda't



D!

Heu d'anar a una festa i cal que entre totes decidiu les postres. Ets una crac de la cuina i proposes fer-les tu mateixa. Tenen plena confiança en tu i et deixen fer al teu gust.

Com que us heu posat d'acord de seguida, guanyeu una estona.

Passions

Desenreda't



D!

Les disfresses són la teva passió. Avui t'has passat la tarda disfressant-te.

Tens l'habitació plena de roba i hauràs de dedicar una estona a endreçar-la!

Passions

T'has enredat!

Desenreda't



D!

Avui hi ha una trobada de «bojos per Naruto». Gairebé tota la colla hi van, disfressats dels seus personatges. A tu no t'agraden el Naruto ni les disfresses, i no hi vas.

Passes una hora avorrida fins que no trobes com ocupar la tarda.

Passions

T'has enredat!

Desenreda't



D!

Quina mala sort! Ha sortit la cadena de la bici. No saps pas com arreglar-ho. Això d'embrutar-te les mans amb tasques de mecànica no va amb tu.

Dediques una hora a dur la bicicleta a reparar.

T'has enredat!
Desenredat'

Passions



D!

Durant una excursió es punxa la roda de la bicicleta d'un company. Crisi! A tu t'agrada molt la mecànica i t'ofereixes per arreglar-la.

L'excursió és un èxit i els companys i companyes et reconeixen el favor que has fet.

Desenredat'

Passions



D!

L'associació de veïns i veïnes del barri està preparant una obra de teatre. Et demanen si hi vols col·laborar. A tu t'encanta el disseny i els fas una proposta de vestuari fet amb materials reciclats. Tothom et felicita.

Descobreixes que això de dissenyar vestuari et motiva!

Desenredat'

Passions



D!

T'encanten els jocs de rol. Ets molt bona i tothom et vol al seu equip. T'agrada molt jugar-hi i acceptes totes les partides.

Quan te n'adones, estàs atabalada de tantes partides com tens pendents i no et queda temps per fer altres coses.

T'has enredat!
Desenredat'

Passions



D!

Fa dies que et volta una idea pel cap. No estàs segur de què és el que et passa i això t'angoixa. Fas una cerca a Internet i trobes molta informació. També trobes el contacte del Servei de Joventut local i decideixes demanar hora per WhatsApp.

Saber que demà veuràs algú que et pot ajudar et fa sentir una mica millor.

Desenredat'

Parlah



D!

Avui has pogut parlar amb un professional especialitzat en adolescents i joves. Estàs una mica decebut perquè et pensaves que resoldries el teu neguit a la primera trobada, però tens clar que vols intentar seguir els seus consells.

Et sents millor. Amb la seva ajuda, segur que te'n surts!

Desenredat'

Parlah



D!

Fa uns quants dies que estàs preocupada i trobes el moment adequat per compartir-ho amb les amigues. A elles els passa una cosa semblant, alguna ja ho ha passat.

T'adones que la teva preocupació és compartida, que té una sortida, i et sents molt millor!

Desenredat'

Parlah



D!

Avui has tingut una entrevista a l'assessoria del Servei de Joventut. Hi anaves amb una mica de nervis, però ha estat molt fàcil i agradable. De seguida han comprès el teu neguit i ja heu posat fil a l'agulla.

Et sents molt millor!

Desenredat'

Parlah



D!

Fa dies que et preocupa com et sents. No acabes de trobar-te bé amb les teves relacions i els teus pensaments. Decideixes tancar-te a l'habitació i escriure tot el que et neguiteja.

Tardes uns quants dies, però cada dia és més fàcil i al final ho veus tot més clar. Et sents molt millor!

Desenredat'

Parlah



D!

Els teus companys i companyes et troben molt decaiguda i insisteixen que hauries de parlar amb algun adult per resoldre el que t'amoïna. Tu no ho veus gens clar perquè penses que has fet alguna cosa malament i no vols que et renyin.

No trobes la solució i el malestar cada vegada és més gran.

Parlan

T'has enredat!
Desenredat



D!

Hi ha una preocupació que no et pots treure del cap. Tens por de no estar bé, però no saps què et passa. En voldries parlar amb algú, però tens vergonya.

La situació s'allarga i cada dia et trobes pitjor.

Parlan

T'has enredat!
Desenredat



D!

Fa dies que et volta una idea pel cap. No estàs segura de què et passa i això t'angoixa. No en vols parlar amb ningú i fas una cerca a Internet. Trobes molta informació i no saps a quina has de fer cas.

Encara estàs pitjor que abans!

Parlan

T'has enredat!
Desenredat

Estàs de sort

Ahir vas dormir estupendament i avui tot et surt rodó. Qualsevol tasca que hagis de fer la pots enllestir en la meitat del temps.

Col·loca aquesta carta sobre una carta de TEMPS que tinguis damunt la taula i el seu valor es multiplicarà per dos.



Desenredat

Estàs de sort

Ahir vas dormir estupendament i avui tot et surt rodó. Qualsevol tasca que hagis de fer la pots enllestir en la meitat del temps.

Col·loca aquesta carta sobre una carta de TEMPS que tinguis damunt la taula i el seu valor es multiplicarà per dos.



Desenredat

Estàs de sort

Ahir vas dormir estupendament i avui tot et surt rodó. Qualsevol tasca que hagis de fer la pots enllestir en la meitat del temps.

Col·loca aquesta carta sobre una carta de TEMPS que tinguis damunt la taula i el seu valor es multiplicarà per dos.



Desenredat

Estàs de sort

Ahir vas dormir estupendament i avui tot et surt rodó. Qualsevol tasca que hagis de fer la pots enllestir en la meitat del temps.

Col·loca aquesta carta sobre una carta de TEMPS que tinguis damunt la taula i el seu valor es multiplicarà per dos.



Desenredat

Estàs de sort

Ahir vas dormir estupendament i avui estàs de molt bon humor.

Col·loca aquesta carta sobre una carta de BENESTAR que tinguis damunt la taula i el seu valor es multiplicarà per dos.



Desenredat

Estàs de sort

Ahir vas dormir estupendament i avui estàs de molt bon humor.

Col·loca aquesta carta sobre una carta de BENESTAR que tinguis damunt la taula i el seu valor es multiplicarà per dos.



Desenredat

Estàs de sort

La jugadora de la teva esquerra avui se sent molt generosa. Vol compartir amb tu el seu benestar.

Et dona la meitat de les cartes de BENESTAR que té sobre la taula. Si només en té una, te la dona a tu. Si el nombre de cartes que té és imparell, te'n dona la meitat menys una.



Desenredat

Estàs de sort

El jugador de la teva dreta avui se sent molt generós. Vol compartir amb tu el seu temps.

Et dona la meitat de les cartes de TEMPS que té sobre la taula. Si només en té una, te la dona a tu. Si el nombre de cartes que té és imparell, te'n dona la meitat menys una.



Desenredat

Estàs de sort

És el teu aniversari i els teus companys volen fer-te un regal.

Pots robar UNA CARTA (la que vulguis) de les que tenen els teus companys sobre la taula.



Desenredat

Estàs de sort

És el teu aniversari i els teus companys volen fer-te un regal.

Pots robar UNA CARTA (la que vulguis) de les que tenen els teus companys sobre la taula.



Desenredat

Activitat

Anar a un *escape room* amb la @berta.aroca i la @gemmetaladivina.

NECESSITES:

temps

benestar

Desenredat

Activitat

Anar a la prèvia del concert del teu grup preferit amb passí VIP.

NECESSITES:

temps

benestar

Desenredat

Activitat

Passar un matí a Port Aventura amb la colla.

NECESSITES:

temps

benestar

Desenredat

Activitat

Publicar un *edit* al TikTok amb l'ajuda del @RaulRoCo.

NECESSITES:

temps

benestar

Desenredat

Activitat

Assistir a un directe de l'Ibai al Twitch.

NECESSITES:

temps

benestar

Desenredat

Activitat

Participar en la gravació d'un vídeo amb el teu grup de música preferit.

NECESSITES:



temps



benestar

AMPLIACIÓ
Desenreda't

Activitat

Passar una tarda en un SPA.

NECESSITES:



temps



benestar

AMPLIACIÓ
Desenreda't

Activitat

Participar en un torneig d'esports electrònics.

NECESSITES:



temps



benestar

AMPLIACIÓ
Desenreda't

Jo controlo

Avui t'has llevat generós/osa i decideixes regalar mitja hora del teu TEMPS a qui vulguis.

Això et fa sentir molt bé i aquesta persona et regalarà una de les cartes de BENESTAR que té sobre la taula.

D!

AMPLIACIÓ
Desenreda't

Jo controlo

Avui t'has llevat generós/osa i decideixes regalar mitja hora del teu TEMPS a qui vulguis.

Això et fa sentir molt bé i aquesta persona et regalarà una de les cartes de BENESTAR que té sobre la taula.

D!

AMPLIACIÓ
Desenreda't

Jo controlo

Has decidit explorar noves vies per abordar la resolució dels teus reptes.

Intercanvia totes les cartes que tens a la mà amb el jugador o jugadora que triïs.

D!

AMPLIACIÓ
Desenreda't

Jo controlo

Has decidit explorar noves vies per abordar la resolució dels teus reptes.

Intercanvia totes les cartes que tens a la mà amb el jugador o jugadora que triïs.

D!

AMPLIACIÓ
Desenreda't

Jo controlo

Sents com arriben notificacions al telèfon. No vols distraccions i desconnectes el so.

Aquesta carta protegeix de qualsevol lladre de TEMPS.

Un cop utilitzada, l'has de posar a la pila de descarts.

D!

AMPLIACIÓ
Desenreda't

Jo controlo

Sents com arriben notificacions al telèfon. No vols distraccions i poses el telèfon dins el calaix.

Aquesta carta protegeix de qualsevol lladre de TEMPS.

Un cop utilitzada, l'has de posar a la pila de descarts.

D!

AMPLIACIÓ
Desenreda't

Jo controlo

Arriba el missatge d'un directe de la teva *influencer* preferida. Felicitat absoluta.

Aquesta carta protegeix de qualsevol lladre de BENESTAR.

Un cop utilitzada, l'has de posar a la pila de descarts.

D!

AMPLIACIÓ
Desenreda't



Imprevist!!!

Esteu a punt de guanyar un combat a un equip rival. Avui hi ha problemes de connexió i cau la xarxa. Estàs de tan mal humor que l'encomanes a tot l'equip.

Tria una carta de BENESTAR de les que té sobre la taula cada jugador (també una de les teves) i posa-les totes a la pila de descarts.

AMPLIACIÓ
Desenreda't



Imprevist!!!

Està plovent a bots i barrals, i entra aigua per la finestra de l'habitació. Heu hagut de dedicar el vostre temps a resoldre aquest imprevist.

Elimina UNA HORA de la taula traient una carta de sobre la taula a un sol jugador o jugadora o, fraccio-nadament, traient diverses cartes a diversos jugadors, i deixa la carta o les cartes a la pila de descarts.

AMPLIACIÓ
Desenreda't



Imprevist!!!

Has aconseguit una còpia pirata de la darrera versió del teu joc preferit. La comparteixes amb la colla. Però té un virus! Caldrà anar al servei tècnic a solucionar-ho.

Tothom (tu també) traurà UNA HORA del temps que té sobre la taula i la posarà a la pila de descarts. Si algú té menys d'una hora, es descartarà del temps disponible.

AMPLIACIÓ
Desenreda't



Imprevist!!!

Sona la sirena. Foc!!!
Es tracta d'un simulacre. A la tornada et confons de lloc.

Tothom s'aixeca de la cadira i s'asseu a la cadira de la seva dreta (les cartes de les mans us les porteu i juegueu amb les cartes que trobeu sobre la taula).

AMPLIACIÓ
Desenreda't



Imprevist!!!

Sona la sirena. Foc!!!
Es tracta d'un simulacre. A la tornada et confons de lloc.

Tothom s'aixeca de la cadira i s'asseu a la cadira de la seva dreta (les cartes de les mans us les porteu i juegueu amb les cartes que trobeu sobre la taula).

AMPLIACIÓ
Desenreda't



Estàs de sort

Has trobat un amagatall on ningú et pot destorbar.

Mostra aquesta carta quan et vulguin imposar una acció per anul·lar-la. A la ronda següent hauràs de jugar amb una carta menys.

També es pot utilitzar durant la ronda per eliminar una carta de *scroll*.

Un cop jugada, s'ha de descartar del joc.

AMPLIACIÓ
Desenreda't



Estàs de sort

Has trobat un amagatall on ningú et pot destorbar.

Mostra aquesta carta quan et vulguin imposar una acció per anul·lar-la. A la ronda següent hauràs de jugar amb una carta menys.

També es pot utilitzar durant la ronda per eliminar una carta de *scroll*.

Un cop jugada, s'ha de descartar del joc.

AMPLIACIÓ
Desenreda't



Estàs de sort

Has trobat un amagatall on ningú et pot destorbar.

Mostra aquesta carta quan et vulguin imposar una acció per anul·lar-la. A la ronda següent hauràs de jugar amb una carta menys.

També es pot utilitzar durant la ronda per eliminar una carta de *scroll*.

Un cop jugada, s'ha de descartar del joc.

AMPLIACIÓ
Desenreda't



Estàs de sort

Has trobat un amagatall on ningú et pot destorbar.

Mostra aquesta carta quan et vulguin imposar una acció per anul·lar-la. A la ronda següent hauràs de jugar amb una carta menys.

També es pot utilitzar durant la ronda per eliminar una carta de *scroll*.

Un cop jugada, s'ha de descartar del joc.



Estàs de sort

Has trobat un amagatall on ningú et pot destorbar.

Mostra aquesta carta quan et vulguin imposar una acció per anul·lar-la. A la ronda següent hauràs de jugar amb una carta menys.

També es pot utilitzar durant la ronda per eliminar una carta de *scroll*.

Un cop jugada, s'ha de descartar del joc.



Estàs de sort

Aquesta vegada és veritat. Vas participar en un concurs de la ràdio i t'ha tocat el premi.

Agafa les SIS primeres cartes de la pila de REPOSICIÓ i queda't les DUES que més t'agradin. La següent ronda jugaràs amb una carta més a la mà.



Estàs de sort

Aquesta vegada és veritat. Vas participar en un concurs de la ràdio i t'ha tocat el premi.

Agafa les SIS primeres cartes de la pila de REPOSICIÓ i queda't les DUES que més t'agradin. La següent ronda jugaràs amb una carta més a la mà.



Estàs de sort

Et toca obrir un cofre.

Si tens més de QUATRE hores sobre la taula, has d'arris-car-te a VERIFICAR.

Si en tens menys, pots passar la carta a un altre jugador o jugadora que tingui més de QUATRE hores sobre la taula, que haurà de VERIFICAR quan li toqui el torn de joc.



Estàs de sort

Et toca obrir un cofre.

Si tens més de QUATRE hores sobre la taula, has d'arris-car-te a VERIFICAR.

Si en tens menys, pots passar la carta a un altre jugador o jugadora que tingui més de QUATRE hores sobre la taula, que haurà de VERIFICAR quan li toqui el torn de joc.



Scroll

Convences un company o companya perquè s'enredi a mirar el TikTok. No pot parar de fer lliscar la pantalla!

Col·loca aquesta carta davant d'un jugador o jugadora i aquest no podrà aconseguir cartes de TEMPS mentre la tingui.



Scroll

Convences un company o companya perquè s'enredi a mirar el TikTok. No pot parar de fer lliscar la pantalla!

Col·loca aquesta carta davant d'un jugador o jugadora i aquest no podrà aconseguir cartes de TEMPS mentre la tingui.

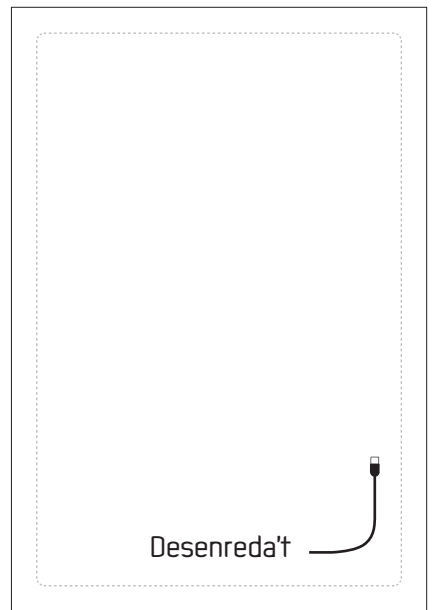
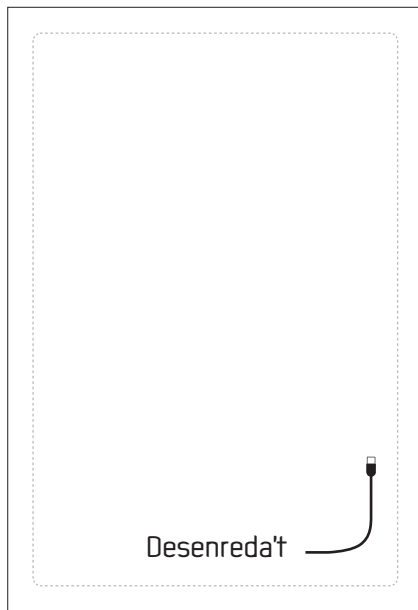
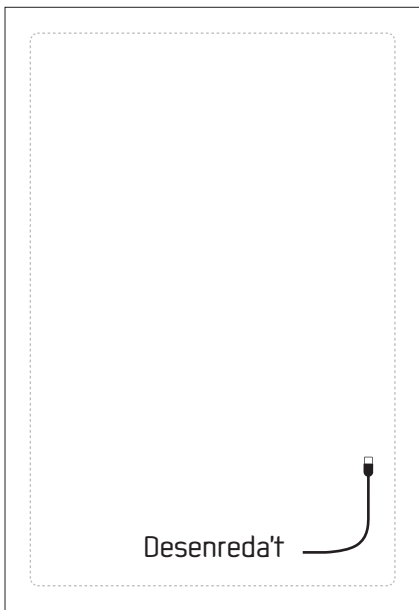
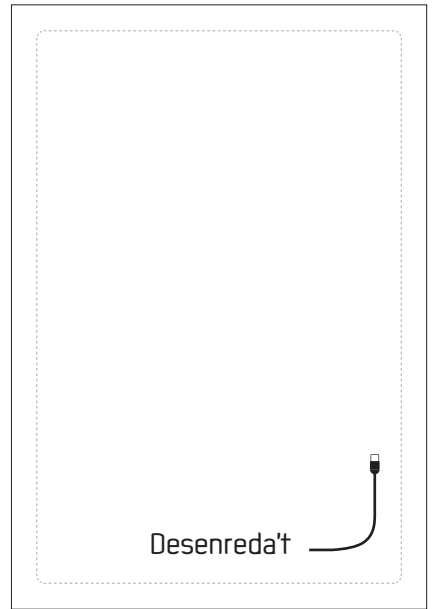
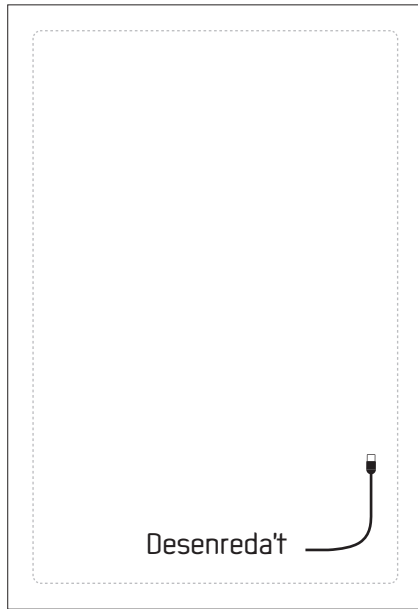
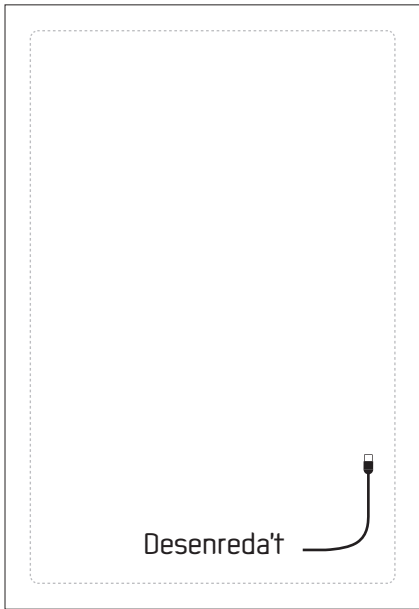
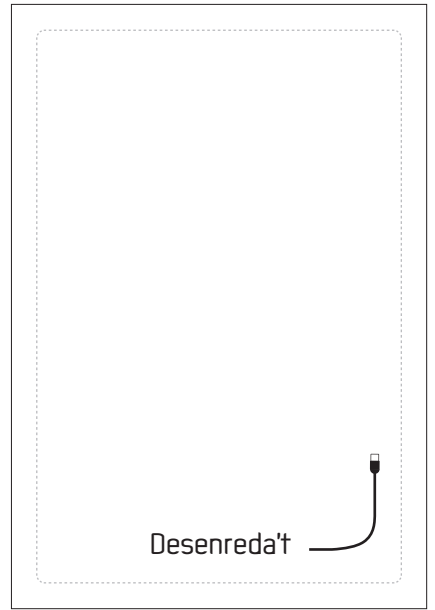
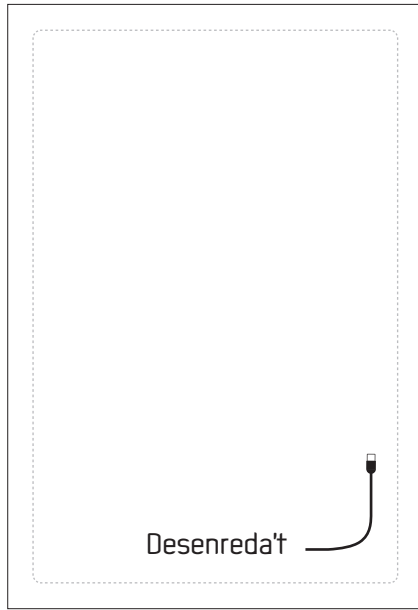
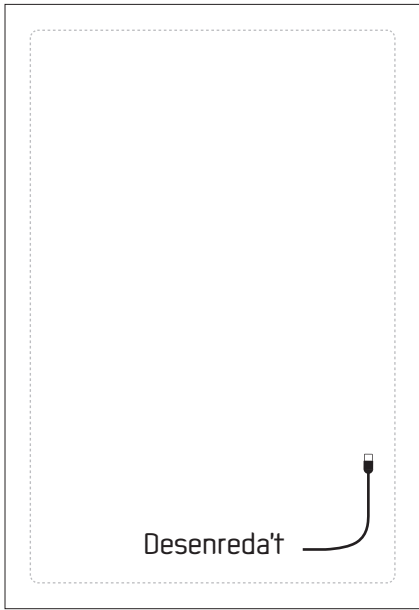


Scroll

Convences un company o companya perquè s'enredi a mirar el TikTok. No pot parar de fer lliscar la pantalla!

Col·loca aquesta carta davant d'un jugador o jugadora i aquest no podrà aconseguir cartes de TEMPS mentre la tingui.







Altres recursos fem tec!

G5D10

No m'atabalis

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/no-m-atabalis>

G10T7

#surtdelapantalla

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/surtdelapantalla>

Activitats de mindfulness

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/mindfulness>

Autores:

M. Teresa Clotet Masana
Montserrat Clotet i Masana

Imatges:

Eva Navarro Campanera

Idea i coordinació:

Oficina del Pla Jove. Àrea d'Educació,
Esports i Joventut de la Diputació de
Barcelona

1a edició: novembre del 2021

@ de l'edició: Diputació de Barcelona

© dels textos i les imatges: Diputació de Barcelona



**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Educació,
Esports i Joventut**

Oficina del Pla Jove

Carrer de l'Harmonia 24
08035 Barcelona
Tel. 934 022 556
o.plaj@diba.cat
www.diba.cat