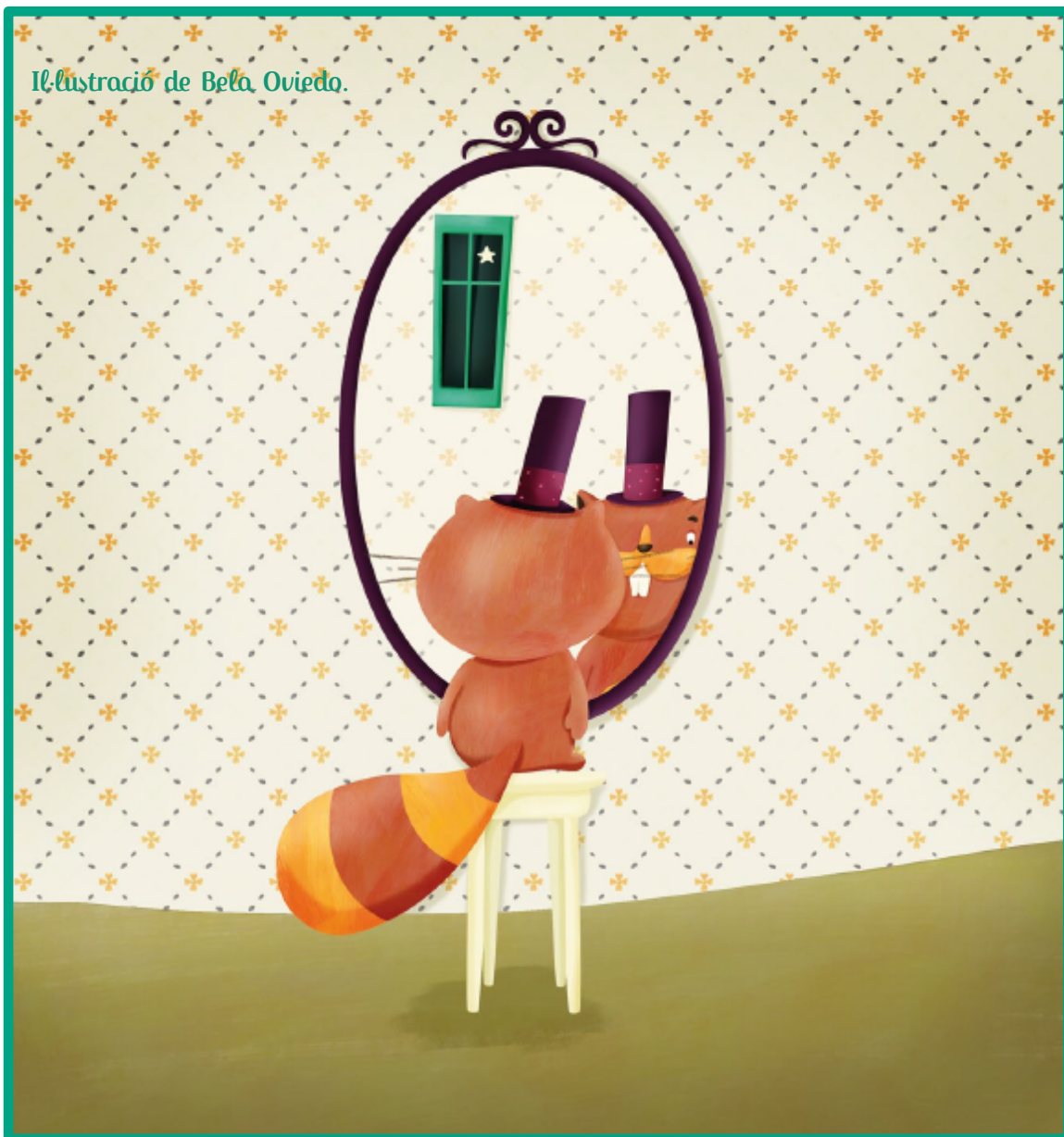


QUADERN DE SOMNIS DE



DATA

Il·lustració de Bela Oviedo.



COM SÓC?



Amb què gaudeixo? Què em desagrada?

1. Coses de què gaudeixo i coses que em desagraden:

Coses de què gaudeixo	Coses que em desagraden

2. Escriu un impediment per aconseguir cadascun d'aquests objectius.

☆ El Lluís vol viatjar amb globus, però... _____

☆ La Maria vol muntar a cavall, però... _____

☆ La Sandra s'estima sortir a jugar sola, però... _____

☆ El Vicent somia ser metge, però... _____

3. Ara reflexiona i respon. Alguna de les coses que et desagraden t'impedeix de fer alguna de les coses que t'agraden?



Quin és el meu fort?

1. Puntua aquestes habilitats segons el teu grau de destresa d'1 (molt poc) a 10 (moltíssim).

- ☐ Fer restes mentalment
- ☐ Saltar obstacles
- ☐ Llegir
- ☐ Mantenir l'equilibri sobre una cama
- ☐ Jugar a mots encreuats
- ☐ Cantar
- ☐ Córrer a tota velocitat
- ☐ Pelar una mandarina
- ☐ Saltar a peu coix
- ☐ Jugar a endevinalles



2. Ara fes una llista amb les activitats físiques en què ets més hàbil:

3. Resol les tasques següents per esbrinar en quines habilitats mentals destagues:

☆ **Observa** la paraula i indica quina peculiaritat té.

eufòria

☆ **Ordena** alfabèticament aquestes paraules.

deliciós

delectar

dieta

diagnòstic

diable

☆ **Classifica** aquests nombres en les categories possibles.

8

3

5

6

4

1

Parells → _____ Imparells → _____

Majors de 5 → _____ Majors de 8 → _____

☆ **Esbrina** quin nombre completa la sèrie:

1

4

3

6

5

8



4. Ara indica què t'ha costat menys i què més.

De les qualitats que es necessiten per realitzar el meu somni, quines tinc jo?

1. Demana a algú que amagui la teva joguina favorita. Ara, reflexiona i indica què farien per trobar-lo persones amb les característiques següents.

☆ Una persona molt organitzada i meticulosa.

☆ Una persona molt impacient, però astuta.

☆ Una persona molt audaç.

☆ Una persona pacient i insegura.

2. Ara cerca la teva joguina.

3. Avalua la teva recerca.

☆ Ho has aconseguit? Quant de temps has trigat?

☆ En quins llocs has hagut de mirar?

☆ Has perdut la paciència i has pensat de deixar-ho córrer? Quan?

☆ Has hagut de demanar ajuda? A qui?

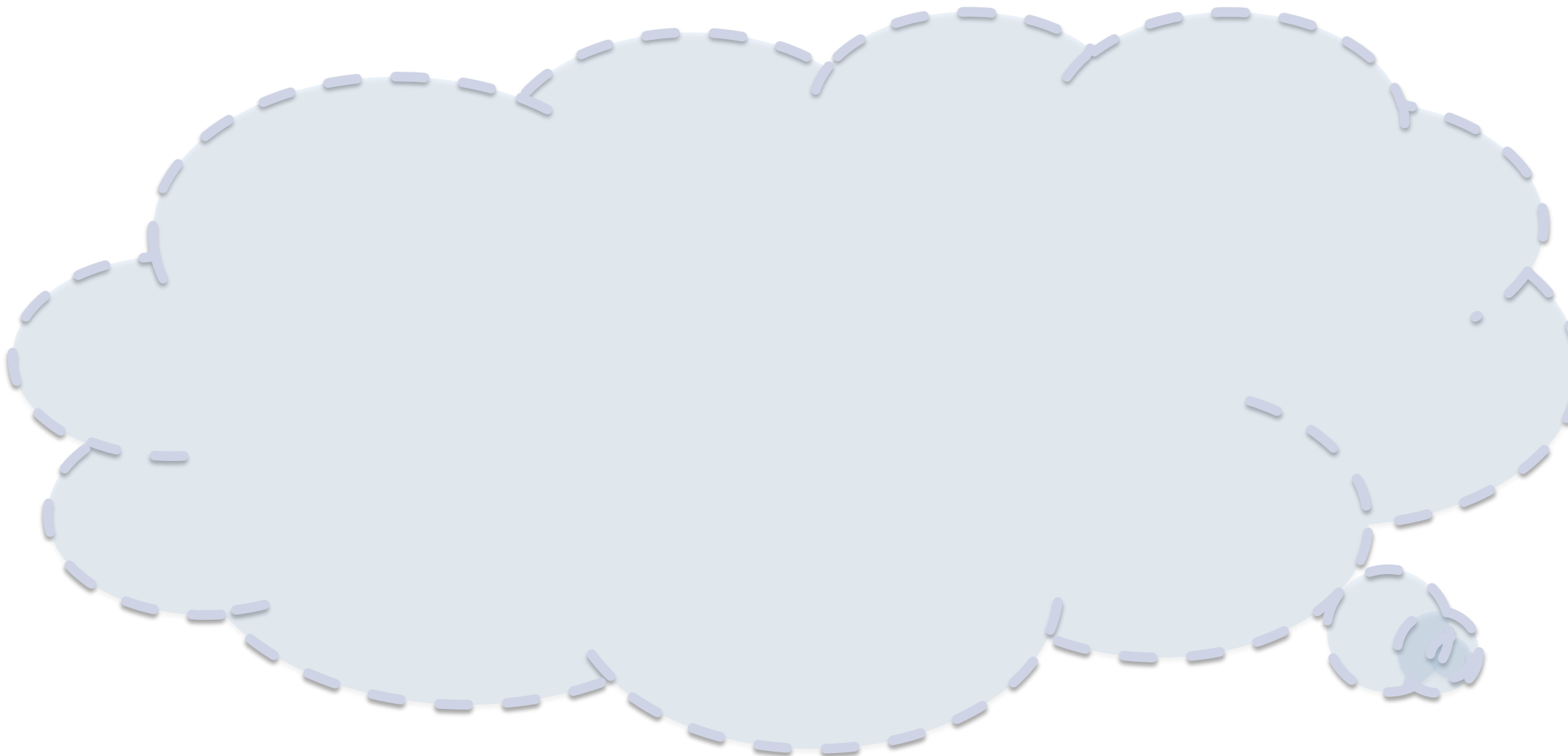
☆ Quines qualitats has emprat al llarg de la recerca?

4. Anota les qualitats que es necessiten per aconseguir el teu somni. Marca amb un asterisc (*) les que ja tens.



El meu somni és difícil de realitzar?

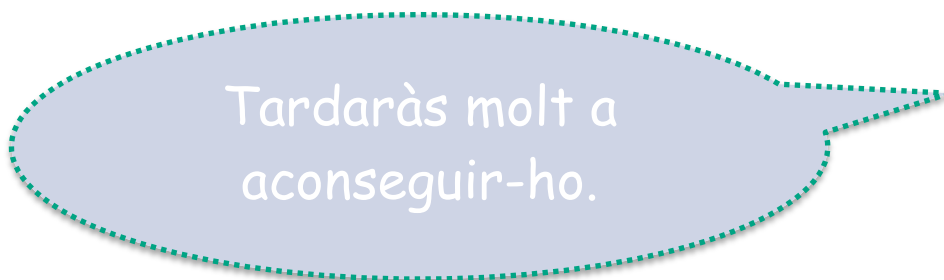
1. Dibuixa el teu somni en aquest núvol. Retalla'l i enganxa'l en una paret de la teva cambra.



4. Imagina que expliques a alguns amics teus quin és el teu gran somni i ells et responen coses com aquestes. Què podries contestar-los?



Això que desitges
és impossible.



Tardaràs molt a
aconseguir-ho.





T'espera un camí
mooolt llarg.



Per aconseguir el meu somni, en tinc prou amb les meves qualitats?

1. Renta't les dents. Ara, pensa quins moviments fas i amb quines parts del cos. Anota'ls.

2. Ara posa't a peu coix i raspalla't les dents. Et resulta més difícil? Per què creus que deu ser?

3. En aquesta ocasió, hauràs de raspallar-te les dents a peu coix mentre et dones copets al cap amb una mà. Explica quines dificultats trobes.

4. Finalment, raspalla't les dents fent tot això esmentat abans mentre, a més, cantes pel teu endins una cançó. Ho aconsegueixes? Per què creus que és tan difícil?

5. Completa aquesta taula amb les teves qualitats i amb les qualitats necessàries per realitzar el teu somni.

Qualitats	Les tinc	Les necessito

6. Ara, compara totes dues columnes. Et falta alguna qualitat? Com pots adquirir-la?



Tinc alguna dificultat que m'impedeixi aconseguir el meu somni?

1. Al llarg del cap de setmana, menja agafant el got i els coberts amb la mà contrària de la que fas servir normalment. Empra aquest codi per anotar les dificultats que trobis.

1 (gairebé sempre) **2** (de vegades) **3** (quasi mai) **4** (mai)

Desdejuni de dissabte

- ☐ Em tremola la mà en agafar la tassa o el got.
- ☐ Em rellisquen els coberts.
- ☐ No aconseguixo agafar el menjar amb els coberts.
- ☐ No aconseguixo posar-me el menjar a la boca sense que caigui.
- ☐ Em canso de seguida.

Sopar de diumenge

- ☐ Em tremola la mà en agafar la tassa o el got.
- ☐ Em rellisquen els coberts.
- ☐ No aconseguixo agafar el menjar amb els coberts.
- ☐ No aconseguixo posar-me el menjar a la boca sense que caigui.
- ☐ Em canso de seguida.

2. Compara els resultats que has obtingut.

☆ Has millorat en alguna cosa? En quina?

☆ Per què creus que hi ha hagut millora?

3. Anota quines dificultats et poden impedir realitzar el teu somni. Què pots fer per superar-les?

Dificultats	Com les superaré