

FITXA

03 LA FELICITAT

03 LA FELICITAT

Pautes per al professorat



PROPOSTA DE CURS ON TREBALLAR LA FITXA:

1r de ESO/4t de ESO

COMPETÈNCIES A TREBALLAR:

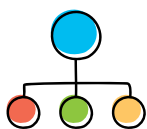
- Qüestionar-se i usar l'argumentació per superar prejudicis i consolidar el pensament propi.
- Aplicar el diàleg i exercitar totes les habilitats que comporta, especialment per a la solució de conflictes interpersonals i per propiciar la cultura de la pau
- Analitzar críticament l'entorn des de la perspectiva ètica, individualment i de manera col·lectiva.
- Reflexionar sobre la pròpia vida.



OBSERVACIONS:

Les activitats que es proposen es poden fer totes o només aquelles que el professor/a consideri més adequades al seu grup classe.

Els continguts que oferim es poden treballar en tots els cursos de la ESO. És per això que trobareu fitxes amb activitats més adequades per als primers cursos i d'altres per a alumnes més grans.



Contingut de la Fitxa

COM PRESENTAR L'ACTIVITAT:

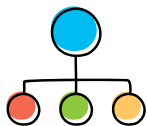
Lectura en veu alta del text següent:

En certa ocasió, es van reunir els déus per crear l'home. Van pensar de crear-lo com ells, però es van adonar que déus i homes serien iguals, tindrien el mateix cos, força i intel·ligència i això no podia ser possible! Van decidir, per tant, que havien de pensar en alguna cosa que els fes diferents, però quina?

Després de molt pensar-hi, un d'ells va manifestar: "Ja ho sé! Els treurem la felicitat. Però el problema serà on amagar-la perquè no la trobin mai."

El primer va proposar d'amagar-la al cim de la muntanya més alta del món, però un va contestar que no, ja que era possible que algú pogués pujar i trobar-la i, així, tothom sabria on era! Seguidament un segon va suggerir que es podria amagar al fons del mar, però, és clar, un

03 LA FELICITAT



altre va respondre: "no! podrien fabricar una embarcació capaç de navegar sota de l'aigua..." Un tercer va proposar d'amagar-la en un planeta llunyà, però també algú va replicar i dir que podrien construir una nau capaç de solcar l'espai i arribar a la felicitat.

Què complicat era això d'amagar la felicitat, fins que finalment un va exposar:" I si l'amaguem a dins d'ells mateixos? Estaran tan ocupats buscant-la per fora, que no se'ls ocellerà mirar a dins d'ells"

A tots els va agradar aquesta idea, i des d'aleshores les persones ens passem els dies buscant la felicitat sense saber que la portem dins nostre!!!



POSTERIOR REFLEXIÓ SOBRE EL MISSATGE DEL CONTE:

- La felicitat es troba a fora o dins nostre?
- Les coses materials ens donen la felicitat?

Activitat 01



Projecció del curtmetratge "El hombre feliz"

<http://www.losmejorescortos.com/el-hombre-feliz/>

Després del visionat del curtmetratge, respondre les preguntes de la fitxa.

Activitat 02



Testimonis de Felicitat.

Visionat dels testimonis del portal missioners.cat

Després del visionat responem el qüestionari de la fitxa.

Posem en comú les diferents respostes.

Activitat 03



Sopa de lletres.

Trobeu 6 verbs que tinguin relació amb la troballa de la felicitat.

Les respostes són: rebre, estimar, compartir, donar, confiar, gaudir.

Activitat 04



Activitat lúdica (per a 3r i 4t d'ESO):

Joc de les frases

1. Imprimiu aquestes frases, retalleu-les d'una en una, i repartiu-les entre els vostres nois i noies (3 o 4 per cap).
2. Cada noi llegirà en silenci les seves frases i intentarà copsar-ne el significat. N'ha de triar dues.
3. A continuació tots es posaran per parelles. Cada noi/a explicarà a la seva parella el sentit o significat que ha trobat en les seves dues frases que ha triat. Seguidament, la parella n'haurà de triar 2 d'entre les 4 frases que tenen.
4. Després cada parella s'agruparà amb una altra parella. Cadascú llegirà una frase i n'explicarà el significat. Seguidament el grup triarà 2 frases d'entre les 4.
5. A continuació cada grup s'ajuntarà amb un altre, i novament hauran de triar-ne 2.
6. Finalment s'ajuntaran tots plegats; cada grup llegirà les dues frases que ha triat i n'explicaran el significat. això pot donar peu a un darrer debat. Si es considera, les dues frases finalistes es poden escriure en un mural i es poden penjar a la classe, per tal que acompanyin el dia a dia del grup.



Frases per retallar (activitat 04)

"No són les coses que ens passen les que ens fan feliços o desgraciats, sinó la manera com les assumim."

"Cadascú de nosaltres és al món per descobrir el seu propi camí, i mai serem feliços si seguim el de l'altre."

"No hi ha altra FELICITAT que la PAU INTERIOR" Buda

"Sostiene Miret que la felicitat, como la risa, es contagiosa; que hay que pensar a fondo y sentir a fondo; que un modo seguro de hacernos la vida agradable es hacérsela a los demás y que, por tanto, la felicidad y la desgracia suelen depender más de lo que somos que de lo que nos ocurre." Juan G. Bedoya

"Nunca vivirás hasta que dejes de aferrarte a la vida. Cuando te aferras, la felicidad muere. Si tu felicidad depende de alguien o de algo, no es felicidad, es inquietud, es tensión, es presión, es temor. En nuestro deseo de ser felices hacemos todas las cosas equivocadas... No tienes que hacer nada... Tienes que comprender! Deja de lado la obstrucción, abandona las creencias falsas y el apego desaparecerá. Entonces sabrás qué es felicidad." Anthony de Mello

"Les principals dificultats que tenim les persones per no aconseguir la felicitat ens vénen donades per:

- les dificultats inherents a la mateixa vida*
- per "culpa" d'altres persones*

però la majoria de les vegades en les creem nosaltres mateixos, amb la manera de ser, de relacionar-nos o d'afrontar les dificultats de la vida."

"No esperis que els altres et facin feliç, sigues feliç per fer feliços els altres"



Frases per retallar (activitat 04)

"La felicitat és el viatge no el destí"

"La felicitat consisteix en ser lliure, és a dir, en no desitjar res." Epictet

"La felicitat consisteix en tenir sempre alguna cosa a fer, algú a qui estimar i alguna cosa a esperar." Thomas Chalmers

"La felicitat consisteix en fer el bé." Aristòtil

"Després d'haver recorregut el món sencer a la recerca de la felicitat, t'adones que estava a la porta de casa teva." Proverbi africà

"El arte de la vida es ser feliz con poco." Phil Bosmans

"El hombre feliz es aquel, que siendo rey o campesino, encuentra paz en su hogar."
Johann Wolfgang von Goethe

"El secret de la felicitat no rau en fer sempre el que un vol, si no en voler sempre el que un fa." León Tolstoi

"El bé de la humanitat ha de consistir en que cadascun disfruti al màxim de la felicitat, sense disminuir la felicitat dels altres." Aldous Huxley
- Hi ha un secret per viure feliç amb la persona estimada: no pretendre modificar-la.
Jacques Chardonne



Frases per retallar (activitat 04)

“L'autèntica felicitat sempre és independent de les circumstàncies externes. Practica la indiferència amb les circumstàncies externes.” Epictet de Frigia

“La felicitat consisteix en posar d'acord els teus pensaments, les teves paraules i els teus fets.” Mahatma Gandhi

“La felicitat consisteix principalment en conformar-se amb la sort; és voler ser el que un és.” Erasmo de Rotterdam

“La felicitat de l'home es troba en la contemplació de la veritat.” Santo Tomás de Aquino

“Només serem feliços si aconseguim alliberar-nos d'un bon nombre d'ambicions que aparenten, i que en realitat ens porten tensions, infelicitat;”

“Només serem feliços si aconseguim viure oberts i amb amor les necessitats dels altres;”

“Només serem feliços si aconseguim bondat: la bondat porta al darrera la pau, l'amor i la felicitat;”

Activitat 05



Activitat lúdica (per a 1r i 2n d'ESO):

Conte "El picapedrer".

En funció de les possibilitats i de les característiques del grup classe, a partir d'aquest conte proposem fer una representació teatral o bé una auca de la història, per després passar a una reflexió i discussió sobre el missatge del conte: la felicitat no cal anar a buscar-la lluny.



El picapedrer

Kara era un picapedrer. Era pobre però molt treballador. Vivia amb la seva dona en un lloc mig desert, però era feliç amb ella i amb els veïns.

Un dia que Kara estava treballant com de costum, es va parar una carrossa prop d'on era. Hi anava un home ric que va demanar a Kara per on era el camí. Quan hagué passat, Kara sentí una gran enveja. Tornà al treball però sense ni mica d'alegria. Per primera vegada a la seva vida li va sem-blar que el sol era insuportable i que les mans li feien mal.

De sobte llançà el martell, va asseure's sobre les pedres i es lamentava dient: "Ah, si fos ric no hauria de picar pedres i em podria contemplar els altres com treballen, tot passejant". En aquell moment va sentir una veu potent que li deia: "Kara, sigues ric. Que es compleixi el teu desig". I sense saber com, es va trobar vivint en un ric palau, bevent te amb la seva dona. Tenia molts criats. Kara era ric i es sentia molt feliç.

Un dia, que era al seu jardí, va veure passar l'emperador, amb una carrossa cent vegades més bonica que la seva. Tot el que ell tenia li va semblar no res comparat amb tot allò. I sospirà, dient: "Oh, si en lloc de ser simplement ric pogués ser emperador! Ho podria dominar tot". En aquell moment va sentir una veu que li deia: "Kara, que es compleixi el teu desig; sigues emperador". I ja teniu Kara en un sumptuós palau, ple de marbres i daurats. Assegut en coixins de vellut vermell, donava lleis i els seus ministres l'escoltaven respectuosament. I Kara era feliç. Un dia que es passejava amb els ministres, feia una calor insuportable. El sol escalfava molt. L'emperador va cridar: doneu-me alguna cosa per beure, m'ofego. Va beure, però aviat va tornar a tenir set. Kara es queixava: "El sol és més poderós que l'emperador. Oh, quines ganes que tinc de ser sol". Novament sentí la veu: "Kara, ja que ho vols, sigues sol". I Kara es trobà alt, molt alt, en el cel. Era el sol. Brillava sobre la terra i era poderós. —>

Activitat 05



Però un dia va venir una gran tempestat que ho arrasava tot. El poderós sol va quedar eclipsat per un núvol. I llavors va voler ser tempestat. I ho va ser.

Furiós ho destruïa tot... Se sentia poderós. Era feliç. Fins que un dia va trobar la muntanya. S'alçava altiva, orgullosa. La tempestat no podia amb ella. Ella era més forta. I Kara va voler ser muntanya. Quan ja ho era se sentia feliç.

Però un dia Kara va sentir un soroll. Era com si l'estiguessin picant, o fent pessigolles als peus. Kara va mirar als seus peus i va veure, lluny, petit, un home que estava picant contra la muntanya per treure pedra. Kara va cridar: "Para't; t'ho mano". Però l'home va seguir tan tranquil. Aleshores va pensar que no era pas la muntanya la més poderosa, sinó l'home. I va desitjar ser home. I es va trobar essent una altra vegada picapedrer. I la veu li digué: "Comprends, Kara, que no hi ha res tan poderós com el simple ésser humà? No tinguis mai enveja. Sigues feliç de ser una persona".

Activitat 06



Construcció d'una opinió pròpia



Visionat de les pel·lícules:

Up (2009) de Pete Docter.

Per a 1r i 2n ESO

Intocable d'Olivier Nakache i Éric Toledano (2011)

Per a 3r i 4t ESO



Fòrum a realitzar després del visionat. Pautes per a la reflexió.



Up

- Quin fet provoca el mal caràcter i la infelicitat de Carl?
- Què i/o qui el fa canviar?
- Creus que Russell és un nen feliç? Quines circumstàncies el fan feliç o infeliç?



Intocable

- L'actitud davant la vida: Com afrontar les adversitats.
- Com ens enriqueix amb el tracte amb persones molt diferents a nosaltres.
- L'humor i el riure. Com ens ajuda a viure feliçment.

PROJECCIÓ DEL CURT "EL HOMBRE FELIZ"

<http://www.losmejores cortos.com/el-hombre-feliz/>



Després del visionat del curtmetratge, respon les següents preguntes:



De què va el curtmetratge? Fes-ne un resum.



Amb quin gènere el director explica la història de Pepe Perea Perdignes? (drama, romàntic, western, comèdia, documental, terror...)



Llegeix el següent text extret del curtmetratge:

"Este es Pepe Perea Perdignes: no es un artista multimedia, no es joven, no es alto, no responde al canon anglobotox de belleza, no tiene una mujer que responda al canon anglobotox de belleza, no posee un 2vipers SRT10 descapotable con climatronitizona, ni un chalet en Marbella, ni una masia en el Baix Empordá, su piso no sobrepasa los 60 m2, no tiene un sinfín de amigos, sólo uno: Paco: amistad que conserva desde la infancia, nunca gozó de un éxito de resonancia salvo en 1997 cuando la agrupación Viva Madrid lo

nombró segundo mejor bailarín de chotis. No es famoso. No se ha alojado en el resort excaret de la Rivera Maya sino en Casa Paqui cuando visitó la gruta de las maravillas de Aracena provincia de Huelva. Y sin embargo, a pesar de todo esto y por extraño que parezca, Pepe Perea Perdigones es feliz”.

Segons el text, quines són les coses que ens fan feliços?



Quins són els elements bàsics que creus que et farien feliç a tu? Ets feliç?



Quines són les necessitats bàsiques per viure? Enumera'n 5.

1.

2.

3.

4.

5.



Quines necessitats són creades o imposades per la societat on vivim?
(Digues com a mínim 3)



Creus que la felicitat depèn de les possessions?



Digues si estàs d'acord o no sobre el tòpic 'Els diners no fan la felicitat'.
Explica per què estàs a favor o en contra i posa exemples.

QUÈ ÈS LA FELICITAT

Aquests missioners ens expliquen quina és, per a ells, la clau de la felicitat, i com l'experimenten.



"Les coses no em fan feliç [...] amb molt poca cosa pots ser feliç. El ser feliç no depèn de tenir. Depèn de ser"

Bonaventura Pedemonte



"La felicitat consisteix en oblidar-se d'un mateix"

Antoni Fradera



"Estamos en este mundo para ayudar a los demás y esto produce una felicidad, una entrega a los demás"

Joaquim Salvadó



"Ser feliç: que t'agradi el que fas i el que fas, ho facis de gust i amb carinyo. No hi ha millor recepta que aquesta".

Lluís Maria Roma



"Ser feliç: agradar que Jesús estigui content. Si ell està content, jo també."

Josefina Viñas



"Definitivament sí, sóc feliç, malgrat els moments complicats que suposa seguir sent jo mateixa en un entorn diferent al dels meus orígens".

Gemma Sanz

Després d'escoltar-los, respon les preguntes següents:



Què és per tu la felicitat?



Creus que tu podries trobar la felicitat en els llocs on viuen i treballen?
Raona la resposta



La felicitat és compatible amb unes condicions de vida dures? Per què?



La felicitat passa per les altres persones? Ens calen els altres per ser feliços?



De les sis frases, amb quina t'identifiques més?



Una experiència feliç (treball amb parelles)

Amb la frase que has escollit, explica al company o la companya, un record d'un moment viscut on hagis experimentat el que diu la frase.

SOPA DE LLETRES

Trobeu 6 verbs que tinguin relació amb la troballa de la felicitat.

