

BAULA  
Salvador Espriu 79, baixos 2a  
08005 BARCELONA

Tel.: 933 540 399  
Fax: 933 540 489  
a/e: comercialbaula@baula.com  
www.baula.com



EMOCIONA'T  
*Educació emocional*

Us presentem *Emociona't*, el nostre projecte d'educació emocional per a Educació Infantil. Aquest material té l'objectiu d'educar el vessant emotiu i social dels nens i nenes, i està pensat perquè adquireixin les actituds i habilitats que els han de permetre viure i conviure satisfactòriament amb si mateixos i en societat.

**El projecte pretén l'assoliment de cinc objectius bàsics:**

- Reconèixer i identificar les emocions bàsiques:

alegria, tristesa, ràbia,  
sorpresa i por.

- Desenvolupar de manera progressiva la consciència emocional, per poder distingir les diferents emocions en un mateix i en els altres.
- Adquirir estratègies i tècniques de regulació emocional, d'autocontrol i de relaxació, que permetin canalitzar adequadament les reaccions emocionals i controlar els propis impulsos.
- Potenciar l'autoestima i la motivació.
- Promoure l'empatia i l'adquisició d'habilitats per a la resolució de conflictes.

# EDUCACIÓ EMOCIONAL



3 4 5

# MATERIAL DE L'ALUMNAT

El material per a l'alumnat consta d'1 carpeta per nivell.

## CARPETA 3 ANYS

- 36 làmines soltes que reflecteixen els continguts tractats en les activitats vivencials realitzades a l'aula.
- 3 carpetes de paper, una per trimestre.
- Adhesius i encunyats per fer les activitats de les làmines.
- Emoticones de l'alegria i la tristesa.
- 1 joc de *memory* de les emocions.
- 3 contes per treballar emocions: *Feliç aniversari* (alegria), *On és l'osset?* (tristesa) i *Tu no, jo primer!* (ràbia).
- 3 targetes amb activitats i amb un qüestionari per a les famílies, una per trimestre.
- Cançons i música ([www.recursos.baula.com](http://www.recursos.baula.com)).



Carpeta 3 anys  
ISBN: 978-84-479-3359-4

## CARPETA 4 ANYS

- 42 làmines soltes que reflecteixen els continguts tractats en les activitats vivencials realitzades a l'aula.
- 3 carpetes de paper, una per trimestre.
- Adhesius i encunyats per fer les activitats de les làmines.
- 8 targetes de respiracions.
- 5 varetes, una per cada emoció bàsica.
- 1 joc de 24 cartes per formar parelles, «Emparellem emocions».
- 3 contes: *Una nit fosca* (por), *Uau! Què és això?* (sorpresa) i *Atura't, petit drac!* (autocontrol).
- 3 targetes amb activitats i amb un qüestionari per a les famílies, una per trimestre.
- Cançons i música ([www.recursos.baula.com](http://www.recursos.baula.com)).



Carpeta 4 anys  
ISBN: 978-84-479-3361-7

## CARPETA 5 ANYS

- 48 làmines soltes que reflecteixen els continguts tractats en les activitats vivencials realitzades a l'aula.
- 3 carpetes de paper, una per trimestre.
- Adhesius i encunyats per fer les activitats de les làmines.
- Un dau de les emocions (encunyats).
- 12 targetes amb postures de ioga.
- 1 joc de 26 cartes, «Endrecem emocions», i un dau.
- 3 contes: *Lesquiro! endreça les emocions* (consciència emocional), *Tal com som* (autoestima) i *Ningú vol ser el meu amic* (empatia).
- 3 targetes amb activitats i amb un qüestionari per a les famílies, una per trimestre.
- Cançons i música ([www.recursos.baula.com](http://www.recursos.baula.com)).



Carpeta 5 anys  
ISBN: 978-84-479-3363-1

# MATERIAL DEL PROFESSORAT

Proposta didàctica, per a cada nivell, que conté:

- Exposició del projecte.
- Blocs de continguts i activitats.
- Proposta de programació d'aula.
- Orientacions metodològiques i pedagògiques.
- Materials, recursos i altres propostes de treball.

En la proposta didàctica, les activitats es presenten agrupades segons el bloc de continguts al qual es refereixen (emocions bàsiques, consciència emocional, autorregulació, autocontrol i relaxació, autoestima i motivació, i empatia i resolució de conflictes).



Llibre del professorat 3 anys  
ISBN: 978-84-479-3360-0



Llibre del professorat 4 anys  
ISBN: 978-84-479-3362-4



Llibre del professorat 5 anys  
ISBN: 978-84-479-3364-8

# MATERIAL DE L'AULA

Juntament amb el material del professorat, el nostre projecte consta d'una caixa d'aula per curs.

## CAIXA D'AULA 3 ANYS

Conté, entre altres elements:

- 3 contes: *Feliç aniversari* (alegria), *On és l'osset?* (tristesa), *Tu no, jo primer!* (ràbia).
- 2 titelles (conills).
- Emoticones de l'alegria i la tristesa.
- 1 joc de *memory* de les emocions.
- 3 pòsters amb situacions que es donen a l'aula.
- Làmines i encunyats per desenvolupar les activitats.
- Cançons i música ([www.recursos.baula.com](http://www.recursos.baula.com)).

## CAIXA D'AULA 4 ANYS

Conté, entre altres elements:

- 3 contes: *Una nit fosca* (por), *Uau! Què és això?* (sorpresa) i *Atura't, petit drac!* (autocontrol).
- 5 varetes d'emocions (encunyats).
- 8 targetes de respiracions.
- 1 joc de 24 cartes per formar parelles, «Emparellem emocions».
- Mirall (encunyat).
- Làmines i encunyats per desenvolupar les activitats.
- Cançons i música, ([www.recursos.baula.com](http://www.recursos.baula.com)).

## CAIXA D'AULA 5 ANYS

Conté, entre altres elements:

- 3 contes: *Lesquiro! endreça les emocions* (consciència emocional), *Tal com som* (autoestima) i *Ningú vol ser el meu amic* (empatia).
- 2 daus amb butxaques per posar les targetes de les emocions/resolució de conflictes.
- 12 targetes de les emocions/resolució de conflictes.
- 12 targetes amb postures de ioga.
- 1 joc de 26 cartes «Endrecem emocions» i un dau.
- Làmines i encunyats per desenvolupar les activitats.
- Cançons i música ([www.recursos.baula.com](http://www.recursos.baula.com)).