

**espai**

**e + c**

**compartit**

## Espai compartit

<b>En vestir-te</b>	<b>60</b>
<b>A l'habitació</b>	<b>64</b>
<b>A l'hora de menjar</b>	<b>68</b>
<b>Al vestuari</b>	<b>72</b>
<b>Sortint amb els amics</b>	<b>76</b>
<b>El teu món</b>	<b>80</b>

En vestir-te, A l'habitació, A l'hora de menjar, Al vestidor, Sortint amb els amics i El teu món formen aquesta secció repleta d'activitats atractives per fer-les a classe amb els teus companys, al pati del centre amb els teus amics o a casa amb els teus familiars. Hi trobaràs opinions de nois i noies de la teva edat que et conviden a reflexionar sobre un tema, preguntes sobre temes que t'interessen per conèixer-te millor, consells molt diversos i espais perquè hi escriguis, hi enganxis fotos o hi guardis records que no vols perdre. Però no has d'oblidar que aquest espai és molt més divertit si el comparteixes, per la qual cosa et convidem a intercanviar aquest quadern i descobrir què saben els altres de tu, què senten per tu o què t'aconsellen.



## En vestir-te

**Sergio**

“ A mi m’agrada la roba skater, perquè és molt guai. La roba skater penja molt al cos, però és molt còmoda. ”

**Elena**

“ Avui m’han dit que sóc horterera, però prefereixo pensar que sóc original. ”

## I a tu, quin tipus de roba t’agrada?

> (...)

...)

## **Com és el teu estil?**

### **Et treus partit?**

#### **Respons tu**

Amb quin tipus de roba et sents còmode o còmoda?

Amb qui t'agrada anar a comprar roba?

En què et fixes a l'hora de vestir-te?

Et costa molt decidir el que et posaràs?

Quina peça de roba no llençaries mai?

#### **Respon el teu amic**

Quins colors predominen en el meu vestuari?

Creus que tracto la meva roba amb cura?

Com definiries el meu estil?

#### **Dóna'm un cop de mà per veure'm millor!**

Quines peces et posaries al meu lloc?

Quins colors creus que m'afavoreixen més?

Si fossis jo, provaries alguna cosa nova?

## Consells

La roba pot ser una manera més de mostrar la teva **personalitat**: elegeix colors i formes amb els quals et sentis còmod@, lliur@ i guap@.

Les teves peces de vestir formen part dels teus **objectes personals**, per això les has de cuidar. Recorda que no cal tenir molta roba; és millor tenir-ne poca però ben escollida. Pensa-t'ho dos cops abans de comprar-te alguna cosa nova!



## Dedicatòries

*El que més m'agrada de la roba de les noies són les sabates. Unes sabates valen més que mil paraules.*

**Sergio**

*Una forma de lligar: sigues tu mateixa i a triomfar.*

**Lucía**



## A l'habitació

### Ángel

“ La meva habitació està plena de llibres, quadres, quaderns i molts CD-ROM. Quan m'avorreixo acostumo a mirar els quaderns. Un d'ells és de dedicatòries. La que més m'agrada és: La bellesa interior és més important que la bellesa exterior. ”

### Tamara

“ La meva habitació és petiteta i ara mateix està plena de pòsters. Tinc un escriptori en el qual m'assec a dibuixar i a escriure a la meva agenda i em poso música. També m'estiro al llit per escoltar-la. La veritat és que sempre em poso música perquè em desfoga, m'agrada molt. ”

## I tu, què fas a la teva habitació?

> (...)

...)

## Com és la teva habitació?

### Com la tens decorada?

#### Respons tu

Quin és l'objecte que més valores de la teva habitació?

Com la tens decorada?

La comparteixes?

Què és el que més t'agrada fer-hi?

Com et sents quan els teus pares entren a la teva habitació?

Consideres que és et teu espai privat?

#### Respon el teu amic

Coneixent la meua manera de ser, creus que tinc la meua habitació ordenada?

Quins pòsters creus que tinc a la meua habitació?

#### Dóna'm un cop de mà per millorar la meua habitació!

Com puc aconseguir tenir ordenada la meua habitació?

Com la podria decorar i pintar?

## Consells

Transforma la teva habitació en un **lloc acollidor** on et sentis a gust. Col·loca els teus pòsters favorits, fotos dels teus amics i aquells objectes que et recordin els millors moments.

La teva habitació pot ser el teu **espai íntim** on fer el que a tu t'agrada: llegir, escoltar música, dibuixar... També pots compartir-la amb els teus amics i gaudir conversant.

Una bona manera de mantenir les teves **coses ordenades** és reciclar aquelles capses que hi ha a casa i que ja no serveixen. Agafa'n una i decora-la al teu gust: folra-la d'algun paper bonic, pinta-la o enganxa-li les teves fotografies preferides. Hi podràs guardar els teus llapis, els teus quaderns o els teus CD.



## Dedicatòries

*La meva habitació està plena de pòsters, els meus calaixos de discs, el meu armari de roba i tot va la mar de bé!*

**Elena**

*La meva habitació és gran, amb molt pòsters. Em poso a escoltar música, perquè m'encanta la música. Hi passo tots els dies de la meva adolescència.*

**Araceli**



## A l'hora de menjar

### Florencia

“ Tinc companyes que es preocupen molt per si estan grasses o primes, jo no em preocupo, no em fixo en el que menjo, si m'engreixa o no. Si m'agrada, m'ho menjo. De beure, prenc el de sempre, aigua, sucs... ”

### Cristina

“ Ara em fixo més en coses com si vaig bé i de vegades em pregunto què pensen els altres de mi, si tinc el cos bonic..., si es nota que em cuido... ”

**I a tu, què és el que més t'agrada menjar?  
I beure?**

> (...)

...)

## Com són els teus hàbits alimentaris?

### T'alimentes bé?

#### Respon tu

Menges tot tipus d'aliments (verdures, fruites, peix, cereals, etc.)?

Què t'agradaria menjar el dia del teu aniversari?

Què t'agrada més: l'aigua o els refrescs?

T'agrada "picar" entre àpats?

Et saltes àpats per costum?

#### Respon el teu amic

Quin és el meu menjar favorit?

Què creus que m'agrada més, el dolç o el salat?

Quina beguda demano quan sortim a fer un tomb?

Si hagués d'escollir un lloc per menjar, on creus que m'agradaria anar?

#### Dóna'm un cop de mà amb la meva alimentació!

Creus que podria millorar els meus àpats?

Creus que menjo massa dolços?

Penses que menjo aliments que em convenen encara que no m'agradin?

Penses que menjo aliments que m'agraden encara que no em convinguin?

## Consells

Ara que estàs en ple creixement has de **menjar de tot** i de manera sana. El teu cos necessita proteïnes, ferro i calci (carn, peix, productes lactis i ous), hidrats de carboni (patates, pa, pasta, llegums i arròs) i vitamines i minerals (verdures i fruites fresques).

És important que **masteguis** bé els aliments per poder digerir millor i assaborir-los més.

Malgrat que es poden menjar de tant en tant, no s'ha d'abusar dels **dolços** (pastissos i laminadures) ni de les **begudes amb bombolles**. És preferible prendre aigua.

No et saltis cap àpat i recorda que l'**esmorzar** és el més important, perquè és el combustible que et permet funcionar durant tot el dia.



## Dedicatòries

*La teva mare devia de ser pastissera,  
perquè un bombó com tu no el fa qualsevol.*

**Arcadio**

*Si no et cuides i no menges de tot,  
se t'espalllarà el cos i quan et facis gran  
et costarà quedar-te amb un cos bonic.*

**Laura**



## Al vestuari

**David**

“ De físic jo em veig bé. Sóc baixet, ros i bastant guapo. A mi no m’importa com em vegin els altres... A més de divertir-me, el futbol va bé per al cos, fa que tinguem bon aspecte físic, que estiguem en forma. Però després de fer exercici cal rentar-se i tenir una bona higiene. ”

**Manuel**

“ No entenc la gent que es passa la vida comparant-se físicament. Aquesta vida és per a tu, per a mi, per als alts i els baixos, guapos o menys guapos, forts o menys forts. Al cap i a la fi, tots som iguals, no? Tots tenim un cor. ”

**I tu?, cuides els teu cos?  
Cuides la teva higiene?**

> (...)

...)

## Com et veus?

### Com et veuen físicament?

#### Respons tu

El que més m'agrada del meu físic és...

Crec que la gent em veu...

M'agrada cuidar-me, per això (faig esport, utilitzo certs productes, surto amb els meus amics, cuido les meves coses, tinc les meves afeccions...)

Quin és el teu esport favorit?

Amb quina freqüència el practiques?

#### Respon el teu amic

Quina és la part del meu cos que més t'agrada?

Si fos una peça de roba, quina peça seria: d'esport, de festa, de diari?

Si fos una vamba, quin tipus de vamba seria?

#### Dóna'm un cop de mà per veure'm millor!

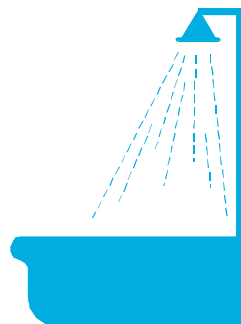
Com em podria cuidar més?

Si fossis jo, quina part del meu cos ressaltaries més?

## Consells

És important que et cuidis, per això, si practiques algun **esport**, et sentiràs més àgil i t'ajudarà a desencaparrar-te després d'un dia dur. Després de fer exercici, no oblidis dutxar-te i posar-te roba neta.

Una **dutxa diària** et farà sentir net, fresc i més còmode. A més, els teus amics, companys i tots els que estiguin al teu voltant ho agrairan. No oblidis posar-te desodorant i tampoc rentar-te les dents després de cada àpat i mantenir les teves mans i les teves ungles en bones condicions.



## Dedicatòries

*Amb el mirall, l'autoestima m'ha canviat,  
i el meu cos ja he apreciat.*

**Lorena**

*Jo em veig guapa i accepto l'opinió  
dels altres sobre el meu cos, perquè em sento  
bé. El físic no m'importa. Ara confio més  
en mi i allò que em proposo, ho faig.*

**Cristina**



## Sortint amb les amics

**Jordi**

“ M’agrada el futbol i, quan surto, vaig al cine o a donar un tomb. També acostumo a connectar-me a Internet i parlar amb els meus amics. ”

**Elena**

“ Aquest any m’he sentit de tots colors, però quan pitjor em vaig sentir va ser quan la meva amiga Ainhoa va deixar de ser la meva amiga i això em va fer sentir malament. Ara ja estic millor, perquè ja tornem a ser amigues. ”

**I tu?, què fas amb els teus amics?**

> (...)

...)

## Tens molts amics?

### Creus que et coneixen bé i t'aprecien?

#### Respons tu

Què t'agrada fer quan surts amb els teus amics?

On t'agrada quedar?

Tens un grup d'amics? Qui són?

Quin missatge de mòbil enviat per un amic no esborraries?

#### Respon el teu amic

Quan temps fa que em coneixes?

Te'n recordes de com em vas conèixer?

Te'n recordes del primer que ens vam dir?

Quin és el dia del meu aniversari?

Què és el que més m'agrada del món?

Què ha estat el millor que ens ha passat junts?

Dues coses que t'agraden de mi...

#### Dóna'm un cop de mà per a fer més i millors amics!

Diries les coses clares als amics encara que els pugui ferir?

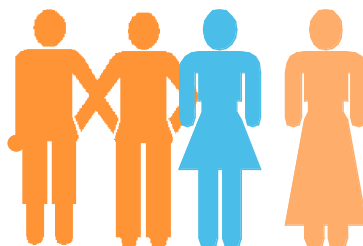
Creus que cal compartir tots els gustos i afeccions amb els amics o cadascú pot tenir els seus?

## Consells

No oblidis que els tres pilars en què es basa l'amistat són una bona **comunicació, confiança i respecte** perquè ens ajuden a superar els problemes amb els amics.

De vegades és difícil distingir entre el que tu vols i el que volen els teus amics. Una amistat vertadera i **desinteressada** mai obliga a fer el que no es desitja.

L'amistat no és només sortir de festa i divertir-se. Si algun amic està passant una mala temporada, demostra-li que t'importa **donant-li suport en els moments difícils**.



## Dedicatòries

*Busca un bon amic en  
qui puguis confiar perquè  
sempre estigui amb tu quan  
el necessitis.*

**Brenda**

\* *Jo et regalaria un mirall,  
perquè el més bonic després de  
tu és el teu reflex.*

**Iván**

## El teu món

Hi ha dies en què et sents molt bé i altres, no tant. Algunes vegades tens la necessitat d'expressar el que et passa, però potser que no tinguis ganes d'explicar-ho a ningú. Per això, és possible que et vingui de gust escriure un diari íntim o, simplement, un poema o una frase que resumeixi el teu estat d'ànim. De vegades, un poema o la lletra d'una cançó et poden alegrar el dia, o pot ser que t'agradi llegir-lo quan estàs trist. Però no tot s'acaba amb escriure; un dibuix o una foto poden tenir el mateix efecte que algunes paraules. Fins i tot els sentiments més profunds es poden dibuixar.

Hi ha qui guarda les entrades de totes les exposicions o concerts als quals va, o els bitllets d'autobús de les diferents ciutats que visita. També hi ha qui prefereix fer llistes de les coses que li agraden: títols de llibres llegits, noms de pel·lícules vistes o les cançons que l'emocionen. Tu pots utilitzar aquest espai per expressar i guardar les coses que per a tu són importants.

**Expressa el teu món en aquest racó...**

*Si hagués de triar entre  
el meu món i tu, triaria  
el meu món, perquè el meu  
món ets tu.*

Inmaculada