

Dinàmica d'inici de curs

AIXECA LA MIRADA

“Una creu que abraça el món”

OBJECTIUS	• Prendre consciència de com vivim moltes vegades “amb la mirada baixa”, atrapats per la inèrcia diària, les rutines i les pantalles. • Descobrir el significat de la creu oberta d'Antoni Gaudí com a símbol d'obertura, connexió i vida. • Reflexionar i aprofundir en les quatre direccions de la mirada: cap amunt (Déu i el sentit de la vida), cap endins (un mateix), cap als altres i cap al món. • Generar un compromís personal concret i amb sentit per orientar el nou curs escolar. • Construir identitat de grup i sentit de comunitat des dels primers dies de classe.
MATERIALS	• Projector, altaveus i connexió a internet. • El cartell oficial del lema. • Una creu gran de paper o cartolina de quatre braços (estil Gaudí) dividida en 4 seccions per al treball grupal. • Miniatures de la creu de Gaudí impreses en paper o cartolina (una per a cada alumne). • Bolígrafs, retoladors i cola o cinta adhesiva. • Càmera de fotos o telèfon mòbil per al gest final.
RECURSOS WEB	• https://www.youtube.com/watch?v=BfVRA3tq4-g • Spot "Metro"



El cartell

Aquest cartell plasma visualment i directament l'essència del lema d'aquest curs. Al primer pla, l'ull d'un jove esdevé la finestra de l'ànima i el reflex de la nostra actitud davant de la vida. A la pupil·la no s'hi reflecteixen les pantalles ni les preocupacions quotidianes, sinó la imponent creu de quatre braços d'Antoni Gaudí retallada contra un cel lluminós.

La imatge ens recorda que els nostres ulls estan fets per a la llum, per a la sorpresa i per a cercar horitzons alts. La creu, situada estratègicament a la base del cartell i reflectida a l'ull, no és un símbol de patiment tancat, sinó un eix obert que connecta les quatre dimensions essencials de la nostra existència: la transcendència (a dalt), la identitat (a dins), la fraternitat (els altres) i el compromís (el món).

El cartell és, en definitiva, una invitació a viure desperts, a enfocar la mirada en allò que realment importa i a descobrir que, quan aixequem el cap, el món sencer es converteix en un espai per estimar i transformar.

El lema

Vivim en un món accelerat, on sovint caminem amb la mirada baixa, atrapats per les rutines, les pantalles i les preocupacions. Ens costa d'aturar-nos, ens costa de contemplar, ens costa descobrir el sentit profund del que vivim. Per això, el lema d'aquest curs, **“Aixeca la mirada”**, ens convida a fer un gest senzill però profundament transformador: aixecar el cap i mirar més enllà.

Quan ho fem, descobrim un símbol que pot il·luminar el nostre camí: la creu oberta de Gaudí, que s'enlaira sobre la ciutat i s'estén en quatre direccions. No és una creu tancada en el dolor, sinó una creu que s'obre, que abraça, connecta. Aquesta creu ens proposa un estil de vida, una manera de situar-nos davant de Déu, davant de nosaltres mateixos, davant dels altres i davant del món.



En primer lloc, la creu ens convida a **mirar enlaire**. Aixecar la mirada és reconèixer que la vida té un sentit, que no estem sols, que hi ha una presència que ens acompanya. Mirar el cel és obrir-se a Déu, confiar, descobrir que som estimats i que la nostra vida té un valor únic. Enmig del soroll i la pressa, aquesta mirada ens dona profunditat i esperança.

En segon lloc, la creu ens convida a **mirar endins**. Alçar la mirada també vol dir atrevir-nos a entrar al nostre interior, escoltar el que sentim, reconèixer les nostres llums i les nostres ombres. La creu ens recorda que la vida inclou dificultats, esforços i moments de dolor, però també ens ensenya que tot això pot tenir sentit. Només qui es coneix pot créixer i estimar de debò.



En tercer lloc, la creu ens obre a mirar **cap als altres**. La mirada que s'enlaira no es pot quedar en un mateix, sinó que descobreix el rostre de l'altre. La creu és signe d'amor que es lliura, de servei i de generositat. Ens convida a sortir de nosaltres mateixos, a veure qui ens necessita, a fer-nos propers i a esdevenir persones que cuiden i transformen la vida dels altres.

Finalment, la creu ens impulsa a **mirar cap al món**. Aixecar la mirada és no quedar-nos en la queixa o en la indiferència, sinó comprometre'ns. El món necessita esperança, necessita persones que creguin que és possible fer-ho millor. La creu ens recorda que fins i tot enmig de les dificultats hi ha futur, hi ha camí i hi ha possibilitat de canvi.

Així, la creu gaudiniana esdevé per a nosaltres molt més que un símbol: és un mapa per a la vida. Ens ensenya a mirar enlaire per trobar sentit, endins per a créixer, vers els altres per estimar i cap al món per transformar-lo.

Aquest curs volem viure amb la mirada alta. Volem aprendre a contemplar, confiar, estimar i esperar. Perquè quan alcem la mirada, descobrim que no estem sols, que la vida té sentit i que tots nosaltres podem formar part del canvi.

Aixeca la mirada: hi ha esperança, hi ha camí, i tu formes part d'aquesta història.

1. Introducció i contextualització

L'educador inicia la sessió convidant els alumnes a seure i a fer un petit moment de silenci, deixant de banda motxilles i telèfons mòbils. Se'ls exposa el missatge d'obertura:

"Vivim en un món accelerat. Caminem pels passadissos, pel carrer i a casa amb la mirada baixa, atrapats per les rutines, les notificacions i les nostres pròpies preocupacions.

Ens costa aturar-nos a contemplar.

Per això, el lema d'aquest curs ens fa una proposta radical: Aixeca la mirada".

2. Visualització del vídeo i posada en comú

Es projecta el recurs multimèdia seleccionat per trencar el gel i connectar amb la realitat quotidiana. Després de veure'l, l'educador obre un breu espai de diàleg guiat amb les preguntes següents. Us proposem dues possibilitats:

<https://www.youtube.com/watch?v=BfVRA3tq4-g>

- Les xarxes socials ens acosten realment a les persones o ens fan sentir més sols?
- Quines experiències importants de la vida podem estar perdent pel fet de passar massa temps mirant una pantalla?
- Quina és la diferència entre "estar sol" i "sentir-se sol"?
- Quin exemple estem donant als infants i adolescents amb el nostre ús del mòbil i les xarxes socials?
- Què significa per a vosaltres la frase: «Dóna a les persones el teu amor, no el teu like»? Hi esteu d'acord? Per què?

<https://www.youtube.com/watch?v=eBsdHq6CSZU>

- Quantes vegades al dia caminem o estem al transport públic mirant fixament una pantalla?
- Quantes vegades ens aturem a mirar de debò allò que tenim davant, o les persones que ens envolten?
- Quines coses importants (detalls, persones, paisatges, oportunitats) ens podem perdre quan vivim sempre mirant cap avall?

3. Presentació de les quatre direccions

Es projecta el cartell oficial i s'enllaça amb l'explicació de la creu de Gaudí:

El lema d'aquest curs ens convida a fer un gest senzill però totalment revolucionari: aixecar la mirada. Prenent com a referència la creu oberta de Gaudí que apareix al cartell, us proposem d'aixecar el cap en quatre direccions fonamentals. Quan ho fem, descobrim que la vida té molt més que oferir-vos:

- **CAP AMUNT** (sentit i transcendència): Reconèixer que no estem sols, obrir-se a Déu, confiar i tenir esperança enmig del soroll de la vida.
- **CAP A DINS** (Interioritat): Escoltar les nostres emocions, acceptar les nostres llums i les nostres ombres, i conèixer els nostres límits per poder créixer.
- **CAP ALS ALTRES** (Amor i Servei): Sortir del nostre propi melic, descobrir la cara de l'altre, veure qui ens necessita a classe o a casa i cuidar les relacions.
- **CAP AL MÓN** (Compromís i Transformació): Deixar de banda la queixa estèril o la indiferència; actuar davant de les injustícies, cuidar el planeta i creure fermament que el canvi és possible.

Dinàmica Cooperativa "Els Quatre Braços de la Creu"

A l'aula es disposen quatre taules de treball, cadascuna assignada a un braç de la creu de cartolina gran (DALT, DINTRE, ALTRES, MÓN).

Es divideix la classe en quatre equips homogenis. Cada grup comença en un dels braços de la creu. Disposaran de 5 minuts per estació. En aquest temps, l'equip ha de debatre i plasmar amb retoladors a la cartolina:

- **L'Obstacle:** Què ens impedeix avui dia (als joves, a la societat) mirar en aquesta direcció?: (enlaire, endins, l'altre, el món)
- **L'Acció:** Quins gestos reals i concrets podem fer a l'escola aquest curs per activar aquesta mirada?

Rotació encadenada: En sonar un senyal, els grups roten al següent braç. El nou equip que arriba ha de llegir en veu alta allò que va escriure el grup anterior i, a continuació, ha d'ampliar la reflexió afegint un nou obstacle i una nova acció.

En acabar les quatre rotacions, es reconstrueix la gran creu unint els quatre braços. Un portaveu de cada grup llegeix les conclusions finals d'una de les direccions i es penja la creu al suro de l'aula al costat del cartell del lema.

4. Gest Individual i Compromís

L'educador reparteix a cada alumne una petita reproducció de la creu gaudiniana de quatre braços. Es genera un ambient d'interioritat i d'introspecció (es pot posar música ambiental).

Cada alumne reflexiona individualment sobre quina mirada necessita reforçar més en la seva vida personal de cara a aquest nou curs i redacta el seu compromís de manera confidencial al revers de la petita creu, seguint aquesta estructura fixa:

"Aquest curs,
decideixo **AIXECAR LA MIRADA** cap a _____ per a"
(Exemples: "...cap als ELS ALTRES per no deixar que ningú se senti sol al pati"
o "...cap A DINTRE per aprendre a valorar-me més i a no ser tan dur/a amb mi mateix/a quan alguna cosa em surti malament").

Acció simbòlica:

D'un en un i en silenci, els alumnes s'acosten al suro i enganxen la petita creu al voltant de la gran creu de la classe. Això esdevindrà el recordatori visual diari que els seus objectius personals sostenen i formen part d'una comunitat molt més gran.

Per concloure la dinàmica, l'educador llegeix el manifest final amb força i convicció per enviar els alumnes motivats a les assignatures respectives:

***Aquest curs volem viure amb la mirada alta.
Volem aprendre a contemplar, a confiar, a estimar i a esperar.
No us conformeu a caminar mirant cap a terra, atrapats per la inèrcia.
Quan alcem la mirada, descobrim que no estem sols,
que la vostra vida té un sentit únic
i que cadascun de vosaltres és una peça clau per a transformar el món.
Aquest any podem caminar mirant a terra...
o podem caminar amb la mirada alta.
Podem quedar-nos tancats en nosaltres mateixos...***

o obrir-nos a Déu, als altres i al món.

*La creu oberta de Gaudí ens recorda que la vida té més horitzons
dels que veiem a primera vista.*

*Aquest curs volem viure amb la mirada alta,
el cor obert i l'esperança encesa.*

*Alça la mirada: hi ha esperança, hi ha camí,
i tu formes part d'aquesta història.*

Bon inici de curs a tots!

Gest Final de Grup:

Com a colofó d'or per fixar la identitat del grup classe, l'educador demana a tots els alumnes que es col·loquin junts davant de la càmera. ***A la de tres, en lloc de mirar endavant, tots els alumnes faran el gest físic d'alçar la mirada cap amunt amb un somriure.*** Aquesta fotografia s'imprimirà i es penjarà al mural de l'aula al costat del cartell i les creus durant tot el curs escolar, segellant el pacte de caminar junts i amb el cap ben alt des del primer dia.



Curs 2026/27

ESO / BATXILLERAT



Més materials i informació a:
www.pastoral.manyanet.org





