

PETITES ACCIONS PER AL

BENESTAR EMOCIONAL



PER QUÈ HO FEM

Com cada any, des de Team Consum volem unir esforços amb els centres educatius i ocupacionals per **sensibilitzar sobre qüestions relacionades amb el desenvolupament sostenible**. Els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) són una crida universal a l'acció per posar fi a la pobresa, protegir el planeta, assegurar la prosperitat de la societat i garantir el benestar per a tothom.

En aquesta nova edició del Concurs de Vídeos, amb les vostres petites accions, junts **promourem la salut i el benestar emocional** i contribuïrem a l'ODS 3, ja que per cada treball s'aportaran 10 euros a projectes socials promoguts per l'**Obra Social Sant Joan de Déu**, per a millorar la salut i el benestar emocional de les persones més vulnerables ateses als seus centres, als quals Consum sumarà 5.000 euros més.

En la 7a edició del Concurs, que commemora el Dia Mundial del Consumidor, us animem a enviar-nos vídeos amb aquelles petites accions que feu al vostre centre o a la vostra comunitat en el dia a dia, i que condueixen al benestar emocional de tothom.

Com a exemples d'aquestes activitats poden ser tallers de relaxació o mindfulness, rutines saludables, espais per a expressar i reconèixer el malestar emocional, accions per a posar fi a l'estigma que pesa sobre la salut mental... En definitiva, qualsevol activitat que millori la nostra resiliència per a sentir-se més bé físicament i emocionalment.

Perquè cuidar la salut mental és fonamental!

DATA D'INSCRIPCIÓ
FINS AL 2 DE MARÇ DE 2026

DATA DE LLIURAMENT
FINS AL 6 DE MARÇ DE 2026



QUI HI POT PARTICIPAR

L'**alumnat** de segon i tercer cicle d'educació primària, educació secundària obligatòria, formació professional bàsica, grau mitjà formatiu, batxillerat, educació especial i usuaris de centres ocupacionals d'**Andalusia, Castella-la Manxa, Catalunya, la Comunitat Valenciana i la Regió de Múrcia**.

L'alumnat i els usuaris hauran d'estar coordinats pels docents o educadors i hauran de **treballar en equips** formats per un mínim de 3 alumnes o usuaris.

QUÈ CAL FER

Un vídeo, d'entre 90 i 120 segons de durada, en format horitzontal, acompanyat de la **Fitxa de Treball** corresponent, on expliqueu les petites accions que porteu a terme al centre, al municipi o als vostres espais comunitaris per contribuir a una bona salut mental, tal com defensa l'ODS 3 Salut i benestar.

El vídeo no pot incloure cap contingut subjecte a drets d'autor, fer servir marques comercials o esmentar-ne, vulnerar drets fonamentals ni estar gravat en un establiment comercial.



COM ES VALOREN ELS TREBALLS

El jurat del concurs estarà compost per experts en consum, salut, educació i audiovisuals, i tindrà en compte els punts següents a l'hora de fer la valoració:

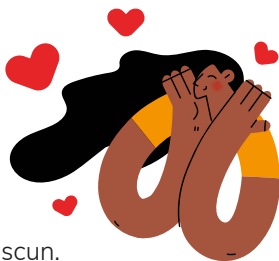
- 1 Termini:** el 6 de març és la data màxima per a presentar els treballs.
- 2 Característiques tècniques:** el vídeo ha d'estar en format horitzontal i ha de tenir una durada màxima de 120 segons. No pot incloure continguts protegits per drets d'autor ni que vulnerin els drets fonamentals.
- 3 Idea, contingut i participació:** l'originalitat de la iniciativa, l'interès i l'organització de la informació, la capacitat per a motivar i el treball en equip.
- 4 Qualitat** de les imatges, del so i, en general, del missatge que transmeti.

PREMIS

El concurs està dotat amb
5 premis de 1.000 euros cadascun.

A més, tots els docents, i pel sol fet de participar-hi, rebreu **un exemplar del joc Sostenipoly** de Team Consum.

Si voleu, podeu descarregar-vos els materials i el tauler per a pissarra digital aquí.



El mes d'**abril** donarem a conèixer els **treballs finalistes** que triï el jurat. Estigueu atents a la bústia de correu.

El **lliurament de premis** tindrà lloc entre el mes d'abril i maig, en un esdeveniment en línia on descobrirem els treballs guanyadors i hi haurà **sortejos de material escolar**. A més, donarem a conèixer l'aportació destinada a projectes de benestar emocional, liderats per l'Obra Social de Sant Joan de Déu. **No us ho perdeu!**



ALGUNES CLAUS PER A TREBALLAR AMB L'ALUMNAT

1 Què són els Objectius de Desenvolupament Sostenible?

Descobriu-ho **completant aquest Quiz** de Genially.

2 Què és el benestar emocional?

Si voleu saber-ne més, **navegueu per aquest monogràfic** de la plataforma SOM SALUT MENTAL promoguda per Sant Joan de Déu.

3 Quina petita acció porteu a terme al centre o a la comunitat per a promoure l'ODS 3 Salut i benestar emocional?

Preneu nota de tota la informació rellevant: qui ho organitza, qui hi participa, des de quan, en què consisteix i com impacta en les persones.

4 Com cal inscriure's en el concurs?

Escriviu-nos abans del 2 de març a **teamconsum@consum.es** indicant el nom del centre, el municipi i el nivell educatiu.

5 Com cal organitzar la informació?

Pugeu el vídeo a Youtube o Vimeo. És imprescindible omplir tota la informació de la Fitxa de Treball. I no oblideu les autoritzacions d'imatge de totes les persones que surten al vídeo.

6 Com s'ha de presentar el treball a concurs?

Envieu-nos la Fitxa de Treball a **teamconsum@consum.es** abans del 6 de març. Cada docent pot presentar un màxim de 5 treballs. I no us oblideu de descarregar els diplomes personalitzables per a l'alumnat o els usuaris.

7 Si voleu més propostes per a treballar a l'aula, a la nostra web teniu una pila d'idees.



BASES COMPLETES, MATERIALS I TOTA LA INFORMACIÓ, AQUÍ



<https://www.consum.es/va/entrenosotros/teamconsum>



SI TENS CAP DUBTE,
ESCRIU-NOS A

teamconsum@consum.es