

EL
QUADERN
on
PER FI
em puc
expressar
SENSE
FILTRES

JO I LA MEVA GENT

LAROUSSE

Direcció editorial: Jordi Induráin
Edició: Sofia Acebo
Redacció: Cristian Olivé i Èlia Riudavets
Il·lustracions: Anna Fradera
Disseny de coberta, interiors
i maquetació: RedMood Agency

© Larousse Editorial, S. L.
Rosa Sensat, 9-11, 3a planta (08005 Barcelona, Espanya)
Telf.: 34 93 241 35 05

 larousse@larousse.es

 www.larousse.es

 @Larousse_ESP

 @larousse_esp

 @larousse.esp

Reservats tots els drets. El contingut d'aquesta obra està protegit per la Llei, que estableix penes de presó i/o multes, a més de les indemnitzacions corresponents per danys i perjudicis, per a aquells que plagiessin, reproduïssin, distribuïssin o comunicuessin públicament, en tot o en part i en qualsevol tipus de suport o a través de qualsevol mitjà, una obra literària, artística o científica sense l'autorització preceptiva.

Primera edició: 2021

ISBN: 978-84-18473-82-1

DL: B-9883-2021

1E11

Aquest QUADERN és...

Un espai per a mi i per a nosaltres. Per escoltar, entendre i valorar tot allò que m'envolta. Per descobrir quines persones són imprescindibles per a mi i m'han fet ser qui soc. Per comprendre el que m'agrada de la meva gent, el que compartim i el que admiro de la seva manera de ser. (Espera, jo he dit això?) Una oportunitat per deixar de banda el mòbil durant uns minuts (aviso: no en seran gaires! 😊) i connectar amb mi i els meus.

Un lloc on, per fi, em sentiré capaç de dir el que mai m'he atrevit a expressar en veu alta. Per allunyar-me de les pressions, les etiquetes i les convencions i per descobrir qui vull ser de debò i quin espai ocupo entre la meva gent i el meu entorn, més enllà del postu.

SUMARI

1	La meva gent	8
2	TAG de la FAMÍLIA	12
3	El que diu el seu Insta	16
4	Close friends	22
5	El meu crush	32
6	Els meus influencers sense filtres	34
7	Violència gratuïta	38
8	Provant life hacks virals	42
9	Enquestes ràpides	48
10	Em pixo!	50
11	M'has fallat	52
12	Vlog. Viatge en companyia	54
13	Tips per a gent amb bràquets	58
14	Estar sense mòbil a canvi de... ..	62
15	I jo, què vaig fer malament?	64
16	Sapo	68
17	Jo mai mai	72
18	Bogeries per amor	74
19	No ens conformem	76

20	La meva classe	78
21	Els meus profes	82
22	Què prefereixes?	88
23	L'entrevista	92
24	Ah! Espera! Això és com el que passava a... ..	102
25	Personalitat	106
26	Grups de WhatsApp	110
27	Quin trauma!	114
28	Jo mai mai (versió amics)	116
29	Notes ocultes del mòbil	118
30	Ve el teu crush... actua normal!	122
31	Coses que odio	124
32	El protagonista a casa meva	126
33	En plan... així no	128
34	Mòbils a l'insti... Confessions!	132
35	Qui em coneix millor?	136
36	Quin llibre hi ha a la tauleta de nit de...?	138
37	Me'n vaig a la mani	142
38	Diccionari per a boomers	150
39	Les meves puntuacions	152
40	Dislike	154
41	La meva playlist de Spotify	158

EL
QUADERN
on
PER FI
em puc
expressar
SENSE
FILTRES

JO I LA MEVA GENT



ALGUNA VEGADA M'HE PARAT
A PENSAR COM SÓN LES MEVES
RELACIONS SOCIALS?



A QUI LI EXPLICARIA
UN SECRET INCONFESSABLE? _____



QUI HI ÉS SEMPRE
PER ESCOLTAR-ME QUAN
MÉS HO NECESSITO? _____



A QUI AJUDARIA
SENSE PENSAR-M'HO? _____



AMB QUI EM PASSARIA
HORES PARLANT
PELS COLZES? _____



QUI EM DONARIA SUPORT DAVANT
DE QUALESVOL DECISIÓ, ENCARA
QUE FOS MOLT BOJA? _____



AMB QUI PASSO HORES
PARLANT PER WHATSAPP? _____



QUI EM FA LES
BROMES MÉS GRACIOSES? _____



A QUI LI RIURIA QUALESVOL GRÀCIA
ENCARA QUE (OH, VAJA!)
NO FOS GENS GRACIOSA? _____



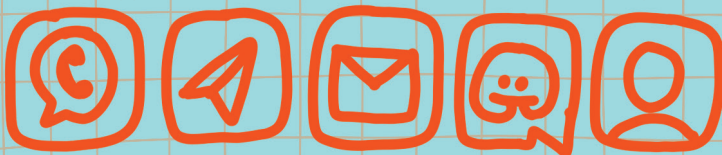
DE QUINA AMISTAT
PODRIA NÉIXER L'AMOR? _____

es, això no passaria mai!

MIREM LES ESTADÍSTIQUES
(Com? Estadístiques? Números?
Però aquest quadern no era d'escriptura?)

QUINA DIRIA QUE ÉS LA VIA
DE COMUNICACIÓ MÉS HABITUAL
ENTRE ELS MEUS AMICS?

WhatsApp DM Gmail Discord En persona



100%

75%

50%

25%

0%

ENS VEIEM IGUAL DURANT ELS MESOS
D'INSTITUT QUE DURANT L'ESTIU?

SÍ

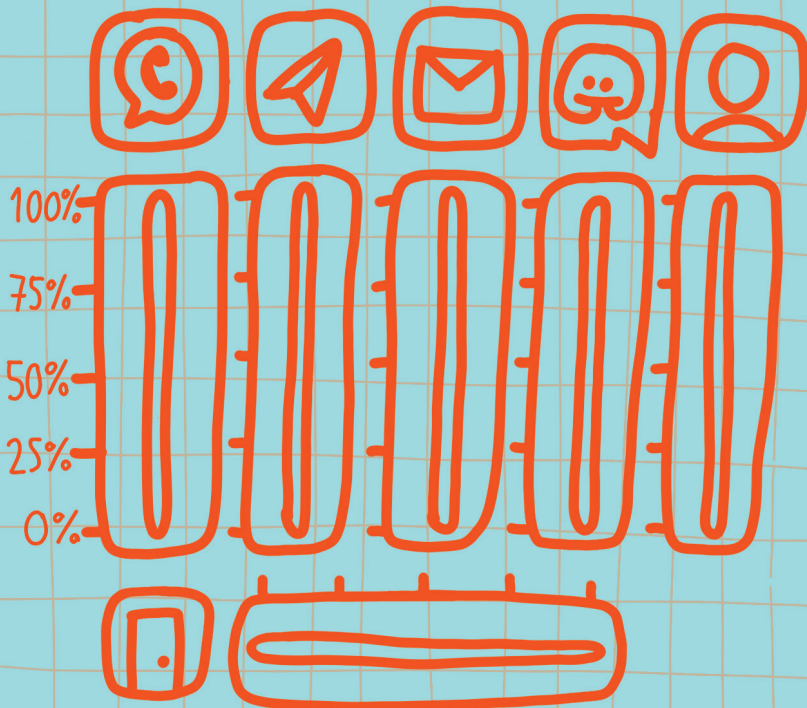
NO

M'AGRADARIA QUE FOS D'UNA
ALTRA MANERA?

SÍ

NO

COM QUEDARIA L'ESTADÍSTICA
EN EL CAS DE LA MEVA FAMÍLIA?
QUIN ÉS EL MITJÀ QUE FEM
SERVIR MÉS HABITUALMENT
PER COMUNICAR-NOS?



CLOSE FRIENDS



AQUESTA ÉS LA MEVA LLISTA DE CLOSE FRIENDS (A L'INSTA I A LA VIDA):

☰ CLOSE FRIENDS LIST

	_____		_____	ELIMINAR
	_____		_____	ELIMINAR
	_____		_____	ELIMINAR
	_____		_____	ELIMINAR
	_____		_____	ELIMINAR
	_____		_____	ELIMINAR

lleial

simpàtica

tímid

sincer

impulsiva

QUINA ETIQUETA ESCOLLIRIA PER A CADA UN?

_____ ÉS SINCER/A _____ ÉS DIVERTIT/IDA

_____ ÉS CALMAT/ADA _____ ÉS SIMPÀTIC/A

_____ ÉS RESPONSABLE _____ ÉS TÍMID/A

_____ ÉS LLEIAL _____ ÉS INTEL·LIGENT

_____ ÉS GRACIOSET/A _____ ÉS BOIG/BOJA

_____ ÉS IRÒNIC/A _____ ÉS IMPULSIU/IVA

Te'm falta alguna? Afegeix-la aquí!

_____ És _____

_____ És _____

_____ És _____

M'HAS FALLAT



A mesura que em faig gran, sento que hi ha gent important a la meua vida que se'n va. Alguns se'n van perquè no vam saber tornar a la normalitat després d'alguna discussió (continuo pensant que jo tenia raó, tot i que mai van deixar que m'expliqués), d'altres perquè vam entendre que érem massa diferents (és llei de vida, suposo...) i d'altres van marxar sense avisar i, fins i tot, sense motius (i ara ja ni em saluden...). Sé que em seguirà passant sempre, però això no vol dir que no em faci mal cada vegada que m'hi trobo.

Si penso en totes les persones que han ocupat un paper important a la meua vida i que ja no són a prop meu, m'adono que moltes m'han decebut. I el que més ràbia em fa és el fet de quedar-me amb la sensació de no haver pogut expressar el que sentia.

I si escrivís un correu a aquella persona que em va decebre i li expliqués com em sento? Segur que si miro d'endregar tot el que em passa pel cap em sentiré molt millor.



PER A: _____

ASSUMPTA: _____ 1

MISSATGE:

2

3

----- 4

----- 5

Notes per enviar un correu: ----- ✈

- 1 No t'oblidis de l'assumpte del missatge
- 2 Comença amb una salutació
- 3 Escribe els detalls de manera ordenada i amb paràgrafs
- 4 Afegeix-hi un comiat
- 5 Signa

Què et respondria, aquesta persona? Et donaria la raó? La seva versió seria diferent? Si vas a la plana 64, trobaràs la resposta a les teves preguntes.

PROFES

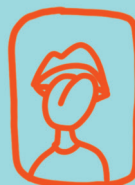
Com podria descriure els profes que tinc aquest any amb una frase divertida?

Sobretot: amb aecte!



PROFE DE MATES _____

_____ PROFE DE LLENGUA





PROFE DE MÚSICA _____

_____ PROFE D'ANGLÈS






PROFE DE VISUAL I PLÀSTICA _____

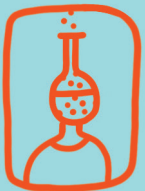
_____ PROFE DE TECNO




 PROFE D'EDUCACIÓ FÍSICA _____

_____ PROFE DE SOCIALS

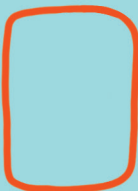
_____ 

 PROFE DE CIÈNCIES _____

_____ TUTOR/TUTORA

_____ 

En falta algun?

 _____

AH! ESPERA!



AIXÒ ÉS COM EL QUE VA PASSAR A...

AH! ESPERA!



A vegades tinc la sensació que el que estic vivint ja m'ha passat abans. Potser perquè ho he vist en alguna sèrie o pel·li... o potser ho dec haver llegit en un llibre. Per això em penso que és real.



Repte: Reacciona a les situacions següents anotant el títol de la primera pel·li, sèrie o llibre que et vingui al cap. I si proves de fer-ho amb els amics? Sereu capaços de proposar el mateix títol?

QUAN LLANÇO
UNA NOTETA AL
MEU COMPANYY
A CLASSE

QUAN EM BARALLO
AMB ALGÚ QUE
M'IMPORTAVA

QUAN M'EMPRENYO AMB LA
MEVA FAMÍLIA PERQUÈ
VOLEN SER MASSA INTRUSIUS
AMB LA MEVA VIDA

QUAN ENS
ENFADEM A
CLASSE AMB EL
PROFE PERQUÈ
ENS POSA MASSA
DEURES

CADA VEGADA QUE M'AGRADA
ALGÚ I NO SÉ QUÈ FER

QUAN ALGÚ
M'AJUDA
EN UNA
SITUACIÓ
COMPLICADA

EL PRIMER DIA
D'INSTITUT

QUAN S'ACABA
L'ÚLTIM CAPÍTOL
DE LA MEVA SÈRIE
PREFERIDA
