

In corpore sano

Vicent Sanhermelando
 Il·lustracions de Carles Barrios
 176 pàg.
 978-84-1358-362-4

Com tants altres joves de la seua edat, Joan s'obsessi-ona amb el seu físic. És una persona esquifida, que vol posar-se fort com el seu cosí Luca, que viu a Nàpols i estudia per a entrenador personal. Quan Joan va a Itàlia a passar les vacances d'estiu amb els seus familiars, decideix seguir els consells del cosí per a millorar la seua condició física. Però, a poc a poc, els dos s'adonaran que no tot és l'aparença.

TEMÀTICA: la salut, el creixement, les inseguretats, l'autoestima i la cultura italiana.

GÈNERE: narrativa.

EDUCACIÓ EMOCIONAL: l'exploració corporal, la falta d'autoestima, les relacions sentimentals i la importància de la salut física i mental.

CLAUS PER A LA LECTURA

L'aparença física

Joan està obsessionat amb l'aparença física, però poc a poc s'adonà que aquesta condició no és la més important de totes, o almenys l'única que importa. Al llibre es parla sobre els perills de caure en el culte al cos.




Diversitat cultural

Durant el viatge a Itàlia, el protagonista descobrirà les diferències existents entre cultures. Una mirada que ens ajudarà a ser més tolerants i a ampliar els nostres coneixements.

L'autoestima

Joan comença a tindre una autoestima més alta a mesura que va millorant el seu físic. El seu cosí Luca li ensenya que no tot és el físic. A més d'exercitar el cos, s'ha d'alimentar la ment amb cultura i coneixements.

MÉS RECURSOS

-  Debat sobre la importància de la salut mental i física. Es pot fer a través d'experiències personals per tal que els alumnes interactuen entre ells.
-  Tertúlia dialògica sobre els Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA), molt lligats a la salut física i mental i de gran importància per al públic al qual va dirigida l'obra.
-  «Que t'agradi veure'm», de La Pegatina, una cançó que parla sobre l'autoconeixement i l'autoestima.

