

RECOMANACIONS PER A PLANIFICAR ELS DIES SENSE CLASSE

Ja que ens esperen unes setmanes sense classe, és important **establir un horari i mantindre una rutina diària**. Això ens ajudarà a no perdre el costum d'estudi i continuar estudiant els continguts establits pel professorat i a su vegada, que el temps que tenim que romandre a casa es faça més suportable.

Transmetre una actitud positiva desde casa cap els estudis és molt important per als nostres fills. Es necessari parar-los l'atenció que es mereixen en aquest tema, valorar els seus assoliments aconseguits i fer-los veure que ells són els responsables; encara que com a pares colaborem, els estudis són cosa seva.

ORGANITZAR HORARIS

La primera cosa que hauran de fer les famílies és **reorganitzar-se**, encara que no serà fàcil en molts casos, més si han de continuar anant al seu lloc de treball. Cada família haurà de fer-lo segons les seues possibilitats i s'haurà de pactar l'organització entre tots.

Cal decidir hora d'alçar-se i gitar-se, dels menjars, activitats durant el dia i de temps lliure, s'aconsella mantindre les rutines el màxim possible.

HORARI D'ESTUDI

- Desde el centre educatiu possarem deures, treballs, repasos, etc.
- Propossem **reservar el matí per a les hores d'estudi**. Normalment la nostra atenció sol estar al màxim de possibilitats pel matí, per tant, és mitjor destinar les tasques intel·lectuals en aqueixa franja horària.
- L'important és fer un horari com si estigueren en l'institut i seguir amb les mateixes pautes.
- En aqueix temps es retiren mòbils i distraccions possibles.
- Hem de proporcionar-los un espai propi a la seua habitació per a l'estudi, amb una il·luminació i temperatura adequada, pot ser que hagen d'utilitzar el mateix lloc de estudi amb germans que comparteixen dormitori. Com fer-ho? El millor és que no compartisquen l'espai. Si és possible, cal habilitar llocs d'estudi. Estudiar tots junts no sol ser adequat perquè les possibilitats de distraccions creixen.
- Al marge de qualsevol circumstància, és recomanable ensenyar als fills a planificar el seu estudi. Això implica, en primer lloc, organitzar el material de cada assignatura. Després, cadascun ha de marcar-se uns objectius: quins resultats vol obtindre, quina assignatura és estratègica, en quina ha de millorar o quina se li resisteix.

PANTALLES

Ara i sempre, l'usual és que els xics estiguen connectats. L'ús de les pantalles (televisió inclosa) dependrà de l'acompanyament adult que tinguen. No és necessari prohibir-les però sí que s'aconsella limitar les hores: aplicar pautes similars a les de la fi de setmana o les vacances per a evitar la temptació de l'ús abusiu.