



**CEIP CARMELO RIPOLL**



**ontinyent**

## ***Recomanacions i orientacions***

***per a desenvolupar les tasques d'estudi  
i acadèmiques a casa***

Des del centre, ***us oferim les següents recomanacions i orientacions*** per a desenvolupar les tasques d'estudi i acadèmiques a casa. En aquestes ***tractem les condicions físiques, ambientals i psicopedagògiques.***

Considerem la ***necessitat de compaginar les tècniques d'estudi amb les tècniques de relaxació*** perquè els xiquets i les xiquetes puguin desenvolupar correctament el procés d'aprenentatge, la motivació mitjançant la modalitat educativa a distància, així com el seu benestar personal, físic i emocional.

***Amb la redacció d'aquestes recomanacions pretenem ajudar a la llavor que les famílies esteu fent a casa. Ens trobem davant una situació complicada i tensa, però cal guardar la paciència, la serenitat i la calma per la salut de tothom.***

# Condicions físiques



**Respectar les hores de somni diàries recomanades des de Sanitat:**

**Infants d'1 a 2 anys D'11 a 14 hores**

**Preescolars de 3 a 5 anys De 10 a 13 hores**

**Escolars de 6 a 12 anys De 9 a 11 hores**

## **Alimentació:**

- Establir una alimentació **variada, adequada i equilibrada**.
- Respectar les **5 menjades diàries**: Desdejuni, esmorzar, dinar, berenar i sopar.
- Disposar d'un **horari habitual** i constant per a les 5 menjades.
- Fer ús de líquids per afavorir la **hidratació** com també de la varietat d'alimentació (carn, peix, llegums, verdures, hortalisses, fruites, cereals...).
- **Controlar les aportacions calòriques** extra (begudes ensucrades, llepolies...).

**Desenvolupar activitats lúdiques**, físiques i dinàmiques perquè ajuden a distraure la ment així com gaudir del moment en família. Les noves tecnologies de la informació i comunicació ofereixen diverses aplicacions i recursos que permeten les mateixes.

# Condicions ambientals



Habilitar un lloc o **espai concret** perquè el xiquet i/o la xiqueta pugui associar el mateix amb la responsabilitat de realitzar les tasques educatives de l'escola. Que compte amb els següents **aspectes**:

- **Il·luminació natural** (preferiblement)
- **Temperatura homogènia** per controlar les sensacions tèrmiques extremes de fred i calor.
- **Mobiliari adaptat** a les condicions físiques del xiquet i/o la xiqueta.
- **Ambient silenciós i tranquil** (evitar sorolls que permeten la distracció ) .
- **Ventilació** perquè l'entrada i eixida de l'aire pugui afavorir l'oxigen.

# Condicions psicopedagògiques



Organitzar el temps de dedicació a les tasques escolars mitjançant la creació d'un "**Horari Setmanal**" perquè pugui anticipar les seues responsabilitats.

## **Recomanen:**

- Seguir des de casa amb l'horari corresponent de classe, ja que contempla totes les matèries d'ensenyança-aprenentatge.
- És important que les hores d'estudi des de casa no superen els 45 minuts consecutius i aprofitar les primeres hores de matí perquè el cervell està més receptiu.
- Establir "**Períodes de Descans**" diaris per evitar sentir símptomes d'angoixa i saturació. Poden oscil·lar entre 5 i 10 minuts, depenent de l'estat de cada xiquet/a. En aquest moment, poden ser aplicades tècniques de relaxació les quals poden ser guiades mitjançant aplicacions mòbils i/o els vídeos a Internet.

# Condicions psicopedagògiques



- **Per als més menuts i les més menudes**, la realització d'activitats educatives (ex: fitxes) ha de comptar amb una **temporalització més breu**.
- L'utilització d'altres **activitats lúdiques i dinàmiques** com: cançons, balls, contes, vídeos educatius, jocs educatius, manualitats, etc., ajuden al benestar i la creativitat.
- Fixar l'**horari rutinari** com de costum per als moments d'alçar-se, desdejunar i iniciar les tasques educatives del dia respectant les hores de somni recomanades.
- Utilitzar les vies de comunicació per **tenir contacte amb les/els docents** com de les plataformes educatives del centre escolar per optar a les activitats, recursos, etc.
- Proporcionar ajuda als nostres fills i a les nostres filles a les tasques educatives si així ho requereixen perquè no puguin sentir que estan sols. No obstant això, allò que pot ser realitzat de manera autònoma, ha de ser respectat.

# Condicions psicopedagògiques



- Fer ús del **temps lliure** per incorporar **activitats manipulatives** (ex: dibuixar, retallar, pintar, llegir, etc.), **de moviment** (ex: saltar, fer mini circuits gimnàstics, cantar, ballar, etc.), **i lúdiques** (ex: jocs de taula com l'escac, trencaclosques...).
- Establir una **temporalització** determinada per a l'ús de les noves tecnologies de la informació i comunicació "TICS" (**mòbils, tablettes, videojocs, ordinadors**, etc) durant el dia perquè no hi haja dependència per les mateixes.
- Hi ha que tenir en compte la recomanació de **no utilitzar** aquests **dispositius electrònics** hores **abans de dormir** perquè la il·luminació de les pantalles d'aquests, entre altres, influencien significativament el somni.

***Vos animem a seguir com fins ara i a comptar amb la vostra participació en tot allò que ha de veure amb el procés d'aprenentatge dels xiquets i les xiquetes. Així doncs, qualsevol necessitat i dubte estem a la vostra disposició.***