

# COM AJUDAR ALS NOSTRES FILLS I FILLES A CASA

## CEIP PINEDO

### CUIDA LES SEUES HORES DE DESCANS

*L'horari escolar i el treball diari suposen una esgotament físic. És fonamental un bon descans a la nit. Si es fica al llit tard el rendiment l'endemà serà més baix.*

### CUIDA LA SEUA ALIMENTACIÓ

*A través dels aliments, els xiquets i xiquetes obtenen l'energia que necessiten perquè el seu cervell es mantinga actiu, i en les condicions més òptimes, adquirint amb una major facilitat tots els coneixements que s'aprenen en el col·le cada dia.*

### TECNOLOGIA RESPONSABLE

*El nombre excessiu d'hores davant un ordinador, videojoc, mòbil, televisió i altres tecnologia repercuteix negativament en l'avanç acadèmic. És necessari un ús responsable.*

### ESCOLTA I CONTRASTA

*Escolta el que et conte sobre la seua vida acadèmica i contrasta amb nosaltres la informació en cas que et sorgisca algun problema. Si parlem trobarem solucions.*

### INTERESSA'T PER LES SEUES EMOCIONS

*Escolta, dialoga, conversa, aconsella, orienta, ajuda, guia, comparteix amb el/ella les teues emocions, ensenya-li a ser conscient de les seues, a conèixer-les i a gestionar-les.*

### PROPORCIONALS EXPERIÈNCIES

*Proporcionar-los varietat d'estímuls i experiències, partir dels seus interessos per a visitar museus, exposicions, fer excursions, visitar llocs, assistir al teatre, etc*