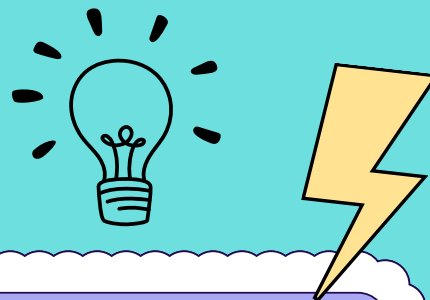


ENLLAÇOS D'INTERÉS

WEB DE L'ESCOLA



AULES

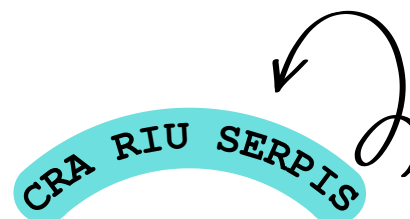


CONTACTE:



AULARI L'ORXA
Carrer La Safor, S/N.
CP: 03860
Tel. 966 52 75 30
E-Correu:
03020952@edu.gva.es

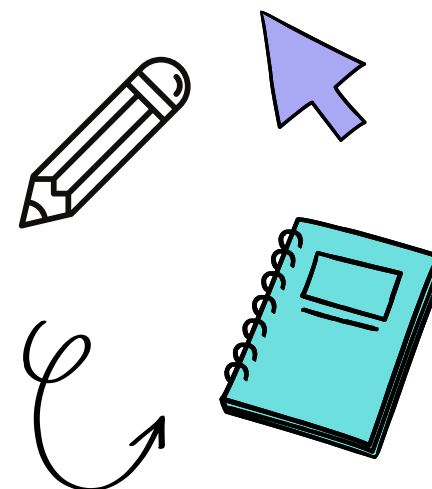
AULARI BENIARRÉS
Partida Huertas, n. 59
CP: 03850
Tel. 966 52 75 30
E-Correu:
03020952@edu.gva.es



RECOMANACIONS INICI DE CURS

CURS 24-25

"ESCOLA RURAL, POBLES VIUS"



HÀBITES SALUDABLES

ALIMENTACIÓ BALANCEJADA

- Incloure fruites, verdures, proteïnes i carbohidrats.
- Evitar consum excés de sucres i aliments processats, que poden generar pics d'energia seguits de fatiga.

ACTIVITAT FÍSICA

- Recordar als infants la importància de beure aigua durant tot el dia, sobretot en moments de concentració i activitat física.
- Activitat física regular (esports, jocs o desplaçaments actius).

GESTIÓ DE L'ESTRÉS

- Ensenyar-los tècniques de relaxació, com la respiració profunda o el mindfulness.
- Mantindre canals de comunicació oberta perquè puguin expressar les seues emocions.

ESTUDI



ESTABLIR UNA RUTINA DIÀRIA

- Fixar horaris regulars per a estudiar, menjar, fer exercici i descansar.
- Designar un espai tranquil i ben il·luminat, sense distraccions.

ORGANITZACIÓ I PLANIFICACIÓ

- Ajudar els infants a usar una agenda o calendari per a anotar tasques, exàmens o activitats importants.
- Dividir els projectes grans en tasques més xicotetes i manejables per a evitar la procrastinació.

TÈCNiques D'ESTUDI EFECTIVES

- Fomentar lectura comprensiva, no sols memorització.
- Resums, mapes conceptuals i targetes.
- Practicar l'autoavaluació
- Descansos regulars
- Prioritzar el somni: 8-10 hores
- Evitar estudiar o usar pantalles abans de dormir, ja que afecta la qualitat del somni.

ÚS RESPONSABLE DE LES TECNOLOGIES

**LIMITAR EL TEMPS ENFRONT
LES PANTALLES I PROMOURE
ACTIVITATS A
L'AIRE LLIURE I EN FAMÍLIA**

**CREAR MOMENTS
LLIURES DE TECNOLOGIA,
COM EL SOPAR
O ABANS DE DORMIR, PER A
DESCONNECTAR I AFAVORIR LA
INTERACCIÓ FAMILIAR**

**FOMENTAR L'ÚS DE JOCS
EDUCATIUS**