

EQUIP D'ORIENTACIÓ

A causa de la situació actual que estem vivint al país, des del centre educatiu Lluís Vives d'Ontinyent, us oferim les següents recomanacions i orientacions per a desenvolupar les tasques d'estudi i acadèmiques a casa. Ens aquestes tractem les condicions físiques, ambientals i psicopedagògiques.

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

Respecte a les condicions físiques:

- Cal respectar les hores de somni diàries recomanades des de Sanitat segons l'edat dels xiquets i les xiquetes:

<u>INTERVAL D'EDAT</u>	<u>HORES DE SOMNI RECOMANADES</u>
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

- Cal 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...).
 - Evitar en la mesura del possible, l'excés de les aportacions calòriques extra (begudes ensucrades, llepolies...).
- Cal 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.

Respecte a les condicions ambientals:

- Cal l'habilitació d'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.
- Cal que aquesta zona d'estudi, 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 (l'evitació de sorolls i d'altres elements que permeten la distracció afavoreix la concentració).
- Ventilació perquè l'entrada i eixida de l'aire pugui afavorir l'oxigen.

Respecte a les condicions psicopedagògiques:

- Cal organitzar el temps de dedicació a les tasques escolars mitjançant la creació d'un **“Horari Setmanal”** perquè el xiquet i/o la xiqueta pugui anticipar les seues responsabilitats diàriament.

Des de l'escola recomanen:

-En la mesura del possible, seguir des de casa amb l'horari corresponent de cada xiquet i/o xiqueta el qual hi té reflectida l'hora d'inici i finalització d'una tasca educativa determinada. En aquest, es contempla totes i cadascuna de les matèries d'ensenyança-aprenentatge. D'aquesta manera, afavorim una correcta organització, funcionament i coordinació amb els/les docents.

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.

-Dintre d'aquest horari, comptar amb l'establiment de **“Períodes de Descans”** diaris perquè el xiquet i/o la xiqueta no pugui sentir símptomes d'angoixa i saturació.

Aquests 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 les aplicacions mòbils i/o els vídeos a Internet.

-Per als més menuts i les més menudes, la realització d'activitats educatives (ex: fitxes) ha de comptar amb una temporalització més breu. És convenient tenir en compte l'atenció sostinguda de cada xiquet i/o xiqueta davant les mateixes per a no produir angoixa. L'utilització d'altres activitats lúdiques i dinàmiques com: cançons, balls, contes, vídeos educatius, jocs educatius, manualitats, etc., ajuden al benestar i la creativitat d'aquests i aquestes.

-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.

-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, tabletas, 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, influeixen significativament en el somni.

Amb la redacció d'aquestes recomanacions pretenem ajudar una mica més a la llavor que les famílies esteu fent a casa amb els vostres fills i/o les vostres filles. Ens trobem davant una situació complicada i tensa, però cal guardar la paciència, la serenitat i la calma per la salut de tothom.

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.

Sara Gandía Revert
Orientadora del CEIP Lluís Vives