

COM PODEM AJUDAR ELS FILLS EN L'ESTUDI

- Afavorir un entorn familiar de confiança, comprensió, comunicació i diàleg.
- Valorar el treball, l'esforç i la dedicació a l'estudi del fill, no només les notes i qualificacions.
- Fomentar que compregui que els èxits i fracassos en l'estudi depenen de la seva pròpia actuació. Així com els pares compleixen les seves responsabilitats en el treball, ell ha de complir la seva responsabilitat: l'estudi.
- Realitzar un seguiment del seu rendiment durant tot el curs i no només quan du el butlletí de notes o a final de curs.
- Mantenir contacte amb el tutor i informar-lo de qualsevol canvi que observin i que pugui influir en el seu rendiment acadèmic.
- Procurar que els hàbits alimentaris, i sobretot el berenar, siguin adequats, suficients i equilibrats.
- Fomentar que els períodes de descans siguin adequats. S'aconsella dormir com a mínim vuit hores diàries.
- Afavorir l'adquisició d'hàbits d'estudi, ordre i constància. Per això recomanem:
 - **L'AMBIENT D'ESTUDI:** a l'hora d'estudiar l'ambient és molt important i, per això, s'han de tenir en compte una sèrie de factors que afavoreixen la concentració i el rendiment:
 - **Lloc:** l'alumne s'ha d'acostumar a estudiar sempre al mateix lloc, on ha de tenir a mà tot el que necessiti per l'estudi: llibres, diccionaris, material escolar...
 - **Taula i cadira:** la taula ha d'estar ordenada i sense objectes que el puguin distreure. La cadira ha de tenir respall recte que li permeti mantenir la columna vertebral en una posició correcta.
 - No ha d'estudiar ajagut al llit, ni en terra ni al sofà, ja que aquestes postures propicien el descans i no l'estudi.
 - **Silenci:** l'ambient d'estudi ha d'ésser silenciós, enfora de converses, del televisor o del telèfon mòbil. La concentració no es pot aconseguir en un ambient amb renou. Per tant, no és aconsellable estudiar amb música. Només per a determinats tipus de feines (com el dibuix, els treballs manuals...) és tolerable una música ambiental a un volum baix.
 - **Il·luminació:** l'ideal és treballar amb llum natural, sabem que això no sempre és possible, en aquest cas en què s'ha de treballar amb llum artificial és aconsellable col·locar un llum damunt la taula a la part contrària de la mà amb la que escriu l'alumne, per evitar que es faci ombra.
 - **Estat emocional:** a l'hora d'estudiar és aconsellable que l'alumne no tingui maldecaps ni preocupacions que el distreguin o puguin dificultar la concentració. Si l'alumne té algun problema important l'hem d'animar a què el comparteixi amb alguna persona de confiança que el pugui orientar. Així segurament minvarà la seva tensió i ansietat i podrà estudiar millor.
 - **En general el treball ha d'ésser personal.** Tot i això algunes vegades l'alumne s'haurà de reunir amb altres companys per elaborar treballs en grup. En aquest cas l'hem d'animar a escollir companys treballadors i responsables, conscients de la feina que s'ha de fer.
 - **COM S'HA D'ORGANITZAR I PLANEJAR EL TEMPS D'ESTUDI:** per aconseguir un millor rendiment del temps d'estudi, primer l'haurem d'ajudar a organitzar-se.
 - En començar el curs s'ha de fer un **horari d'estudi setmanal**, tenint en compte l'horari de l'Institut i les activitats escolars o de reforç a les quals assisteix l'alumne. Diàriament l'alumne ha de dedicar part del seu temps a l'estudi i, si és possible, a les mateixes hores. No t'excusis dient: avui no he d'estudiar perquè els professors no m'han posat tasca. Segur que tens esquemes per fer, repassar temes difícils, treballs pendents, llegir llibres,...Una vegada fet l'horari d'estudi l'alumne l'ha de col·locar a un lloc visible, per exemple damunt la seva taula d'estudi, i l'ha de seguir amb constància i fidelitat.
 - Un bon pla d'estudi ha d'incloure **el temps d'estudi, el d'oci i el de descans**. Hem d'ésser conscients que dedicar massa temps per exemple a mirar la televisió o a l'esport li pot llevar hores d'estudi o de descans. Quan de temps he d'estudiar?
 - De 4 a 6 anys: 15-20 minuts al dia, de 3 a 5 dies a la setmana.
 - De 7 a 12 anys: de 30 minuts a 2 hores al dia, els 5 dies.
 - De 13 a 16 anys: de 2 a 3 hores al dia, els 5 o 6 dies per setmana.
 - A partir dels 17 anys...tot el que sigui necessari.
 - Encara que algunes activitats complementàries (idiomes, informàtica, esports...) són importants i recomanables, també s'han de saber mesurar, perquè **l'objectiu principal és treure el curs endavant**.
 - Durant les sessions d'estudi és adequat que cada hora l'alumne faci un descans d'aproximadament deu minuts.
 - **ÚS DE L'AGENDA.** Aquest curs l'institut ha regalat una agenda a cada alumne per organitzar-se la feina. A l'agenda cada dia hi ha d'anotar les tasques que ha de fer de cada assignatura, els treballs i exercicis i els temes que ha d'estudiar. A més aquesta agenda és un mitjà de comunicació entre les famílies i el centre ja que permet sol·licitar entrevistes, fer-hi anotacions referents a l'alumne...

Per qualsevol dubte estam a la vostra disposició. Atentament:

Tutor/a:

Orientadores: Margalida Llull Perelló Margalida Bauzá Ribot