

PETITS CONSELLS PER MILLORAR L'APRENTATGE

Us presentem aquest document que ha estat elaborat per l'equip d'Orientació Educativa de l'Institut de Santa Coloma de Farners amb l'objectiu de donar uns petits consells a totes les persones implicades en l'educació dels/les nostres alumnes.

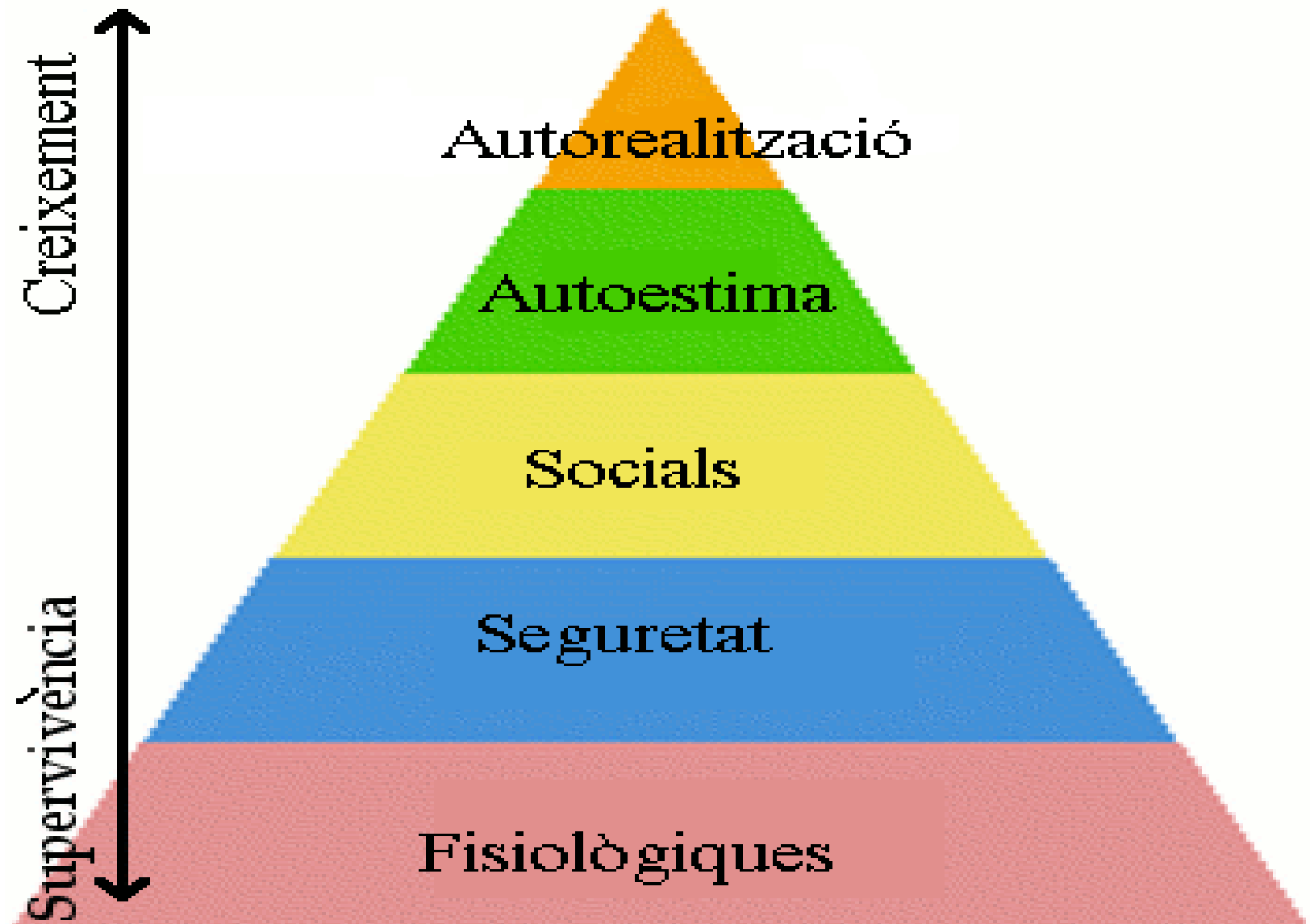
En aquest primer document s'ha volgut incidir en els aspectes més fonamentals i necessaris per a un bon rendiment escolar.

Esperem que us serveixi de guia i restem a la vostra disposició per a qualsevol consulta.

EQUIP D'ORIENTACIÓ EDUCATIVA.

MARÇ 2012.

LA PIRÀMIDE DE MASLOW



ALIMENTACIÓ



LA PIRÀMIDE ALIMENTÀRIA



MALS HÀBITS ALIMENTARIS

- **No esmorzar:** a l'adolescència, l'esmorzar és vital i ha d'incloure nutrients que permetin un creixement sà i l'energia suficient per la jornada escolar. Si no s'esmorza, un parell d'hores més tard tindreu gana i menjareu el primer que trobeu a la botiga.
- El **menjar escombraria:** les hamburgueses, patates fregides, pizzes ,etc.
- Els **llamins:** Massa sucres i greixos no faran altra cosa que portar-los a l'obesitat, als problemes cardiovasculars, la hipertensió o la diabetis entre altres malalties.
- Els **refrescos ensucrats:** així sumen nombroses calories que després es traduiran en quilos difícils d'abaixar.

TRASTORNIS ALIMENTARIS



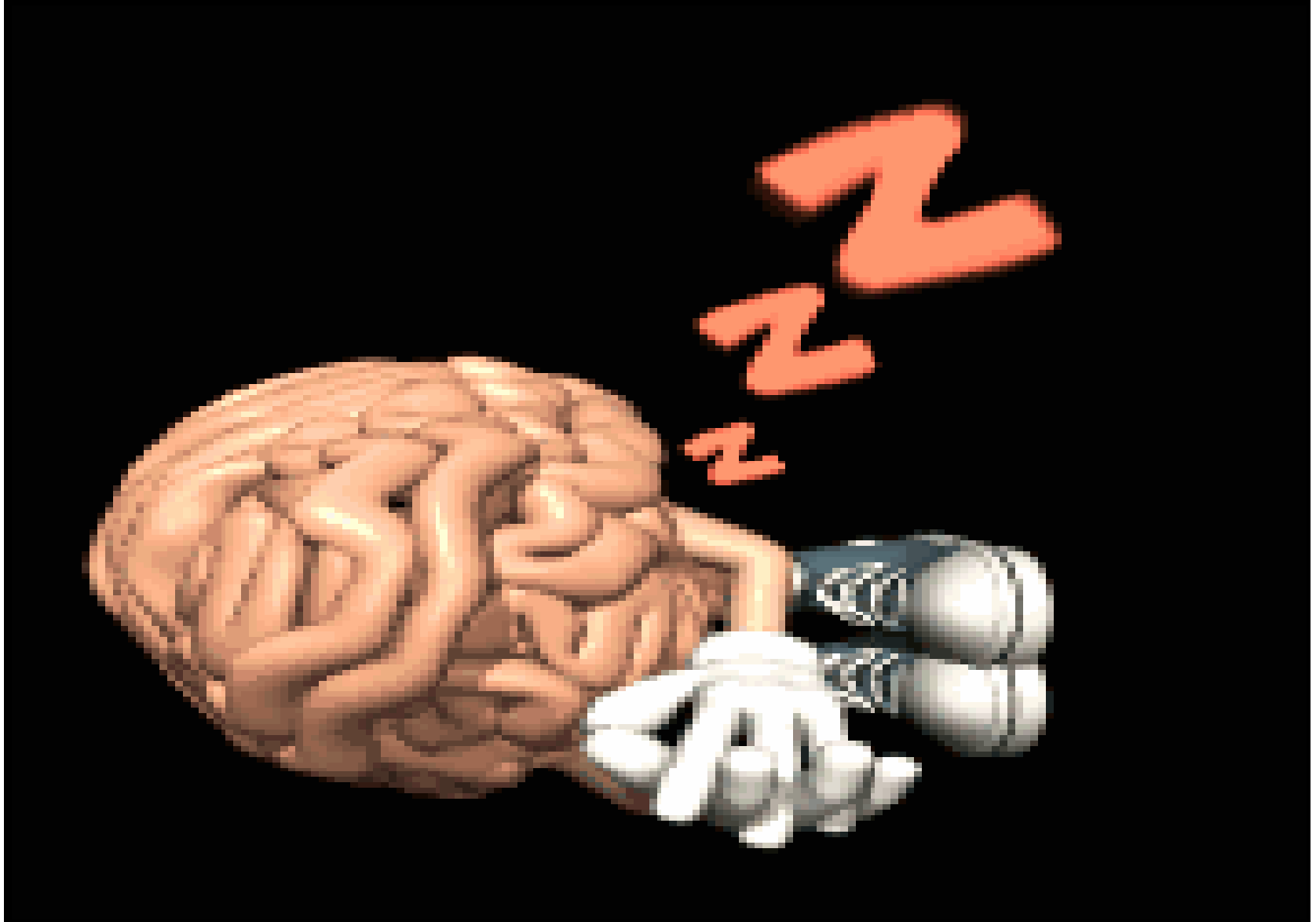
DESCANS



REPOSAR I DORMIR A L'ADOLESCÈNCIA

- El son té una funció reparadora i restauradora de l'energia, essencial per a la normalitat en l'activitat de la vida diürna. Durant el descans nocturn s'alliberen més hormones, imprescindibles per al creixement.
- La mala qualitat del son està vinculada al fracàs escolar, ja que comporta problemes de conducta, disminució de l'atenció i la capacitat d'escoltar, disminució del rendiment cognitiu, etc.
- Es necessita dormir entre **nou i nou hores i mitja diàries** per no tenir dificultats per despertar-se al matí, tenir un bon rendiment fisiològic i afavorir l'equilibri emocional.
- Cal recordar, doncs, que el dia comença la nit anterior

EL CERVELL DURANT EL SON



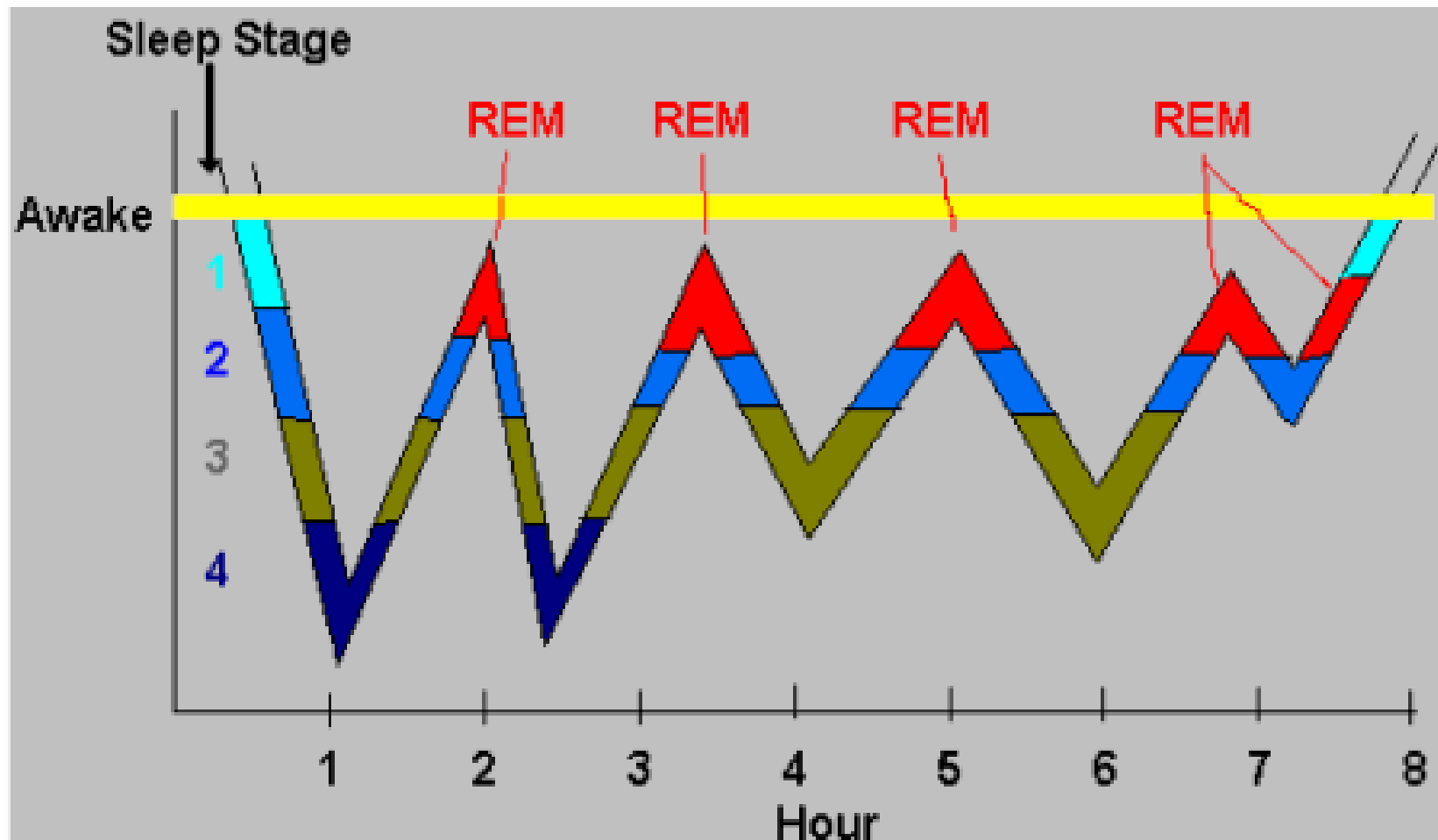
PER ASSEGURAR UN BON DESCANS:

- Reduir les activitats excitants o que requereixin molt esforç mental a les hores prèvies a anar a dormir: no jocs de noves tecnologies ni mòbil.
- Fer alguna activitat agradable i relaxant els últims 30 minuts abans d'anar a dormir.
- Prendre un vas de llet calenta o tèbia o una infusió.
- Les tècniques de respiració o relaxació hi poden ajudar.

DIFICULTATS PER AGAFAR EL SON

- No menjar, no estudiar, no mirar la televisió, no jugar a jocs electrònics ni treballar al llit. Evitar activitats molt activadores 20 minuts abans d'anar a dormir.
- Si fa uns 30 minuts que s'està al llit sense dormir, convé aixecar-se, seure en un lloc tranquil amb poca il·luminació i fer alguna activitat tranquil·la: llegir, escoltar música relaxant o somiar despert.
- Aixecar-se cada dia a la mateixa hora.
- Eliminar la migdiada.
- No prendre cafè ni estimulants (te, begudes energètiques...) o alcohol.
- Fer exercici físic moderat.
- Generar un ritual previ al son i anar a dormir sempre a la mateixa hora.

FASES DEL SON

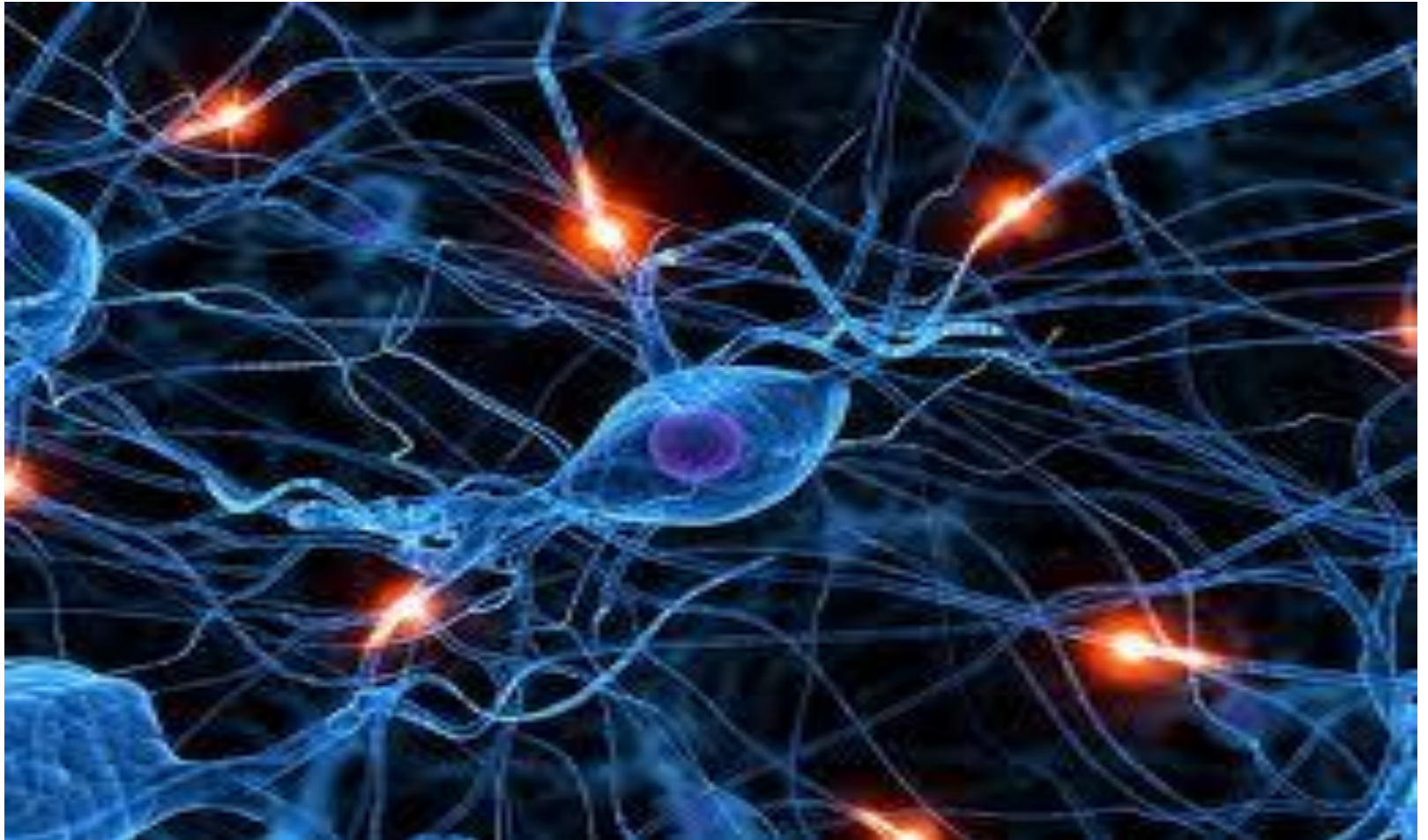


FUNCIÓ DELS SOMNIS

- Regeneració orgànica i cerebral.
- Regeneració dels processos mentals: fixació de l'atenció i totes les habilitats cognitives.
- Emmagatzemen la informació que rebem diàriament.
- Ens ajuden a resoldre problemes.
- Tenen un gran valor terapèutic, perquè ens ajuden a veure i a solucionar conflictes interiors. Ens mostren l'altra cara de la realitat.
- Ens envien missatges de l'inconscient: ens informen així del nostre estat interior que és la base de la nostra actitud quotidiana.
- A vegades, inclús, caricaturitzen el que pot ocórrer si persistim en conductes i emocions inadequades: poden arribar a tenir un caràcter didàctic.



NEURONA



TEORIA DE L'ACTIVACIÓ DE SÍNTESI

- Els nostres somnis no són més que subproductes sense sentit, es generen a l'atzar durant el somni REM.
- Aquesta teoria promou que l'excitació del nostre cervell posterior durant la fase REM crea missatges aleatoris que activen el cervell.
- Com a resultat d'això sorgeixen missatges a l'atzar que és la millor forma d'usar els sentiments i records emmagatzemats.
- Segons aquesta teoria **els somnis** serien un intent del nostre cervell per donar sentit a estímuls percebuts durant el somni, tal com podem fer durant el dia quan veiem un conjunt de núvols en el cel i ens semblen formen una cara, que no és sinó una il·lusió òptica.

EXERCICI FÍSIC



Piràmide de l'activitat física a la infància i a l'adolescència

MÉS EXERCICI "mens sana in corpore sano"

Fernando Gómez Pinilla (Universitat de UCLA):

- Quan fas exercici físic envies substàncies químiques al cervell, les proteïnes IGF-1, que fan créixer connexions i ajuden a la comunicació entre cèl·lules.
- L'exercici físic i la dieta incideixen en la ment: S'aprèn més i es millora la memòria.
- Es redueix el risc d'Alzheimer i altres malalties degeneratives i emocionals: depressió, trastorn bipolar. També, un correctiu de la dislèxia.

EXERCICI FÍSIC I MEMÒRIA



ESTUDIAR AMB CONDICIONS

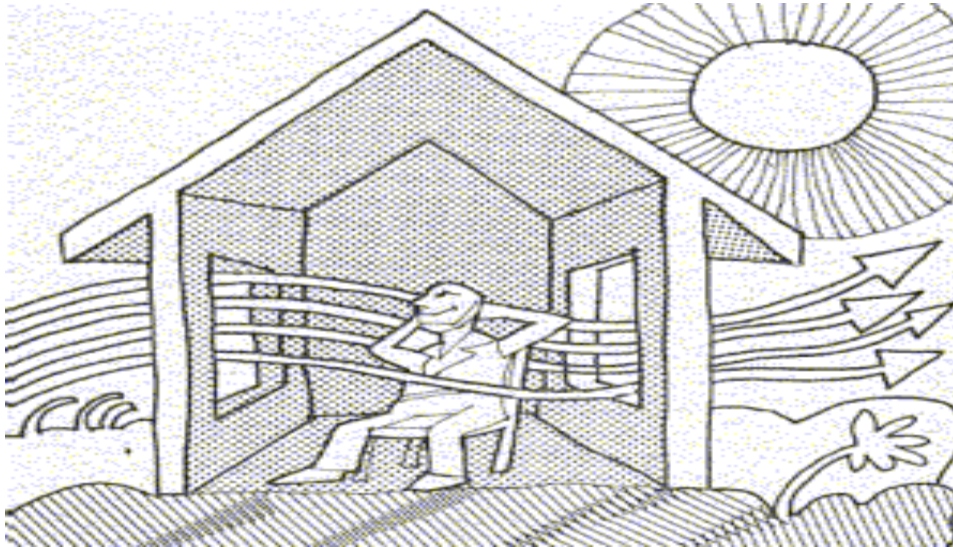


ESTUDIAR AMB CONDICIONS

- Físiques: ventilació, temperatura, il·luminació, silenci, bona postura.
- Psíquiques: concentració, atenció, memòria.

Saber tècniques de relaxació i descansar adequadament.

CONDICIONS DE L'ESPAI D'ESTUDI



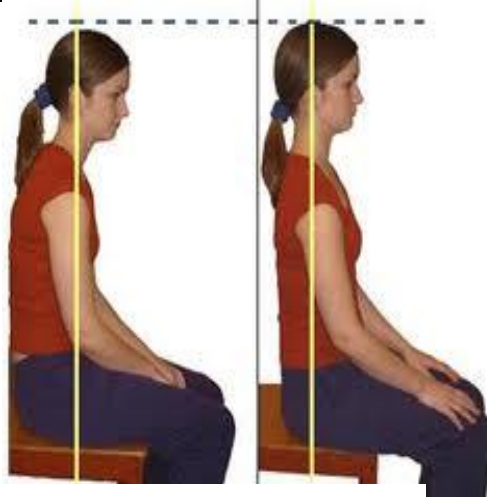
© Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com



"I'm just exercising my first amendment rights."



L'ESTUDI: CONDICIONS FÍSiques



Así no

CONDICIONS FÍSiques

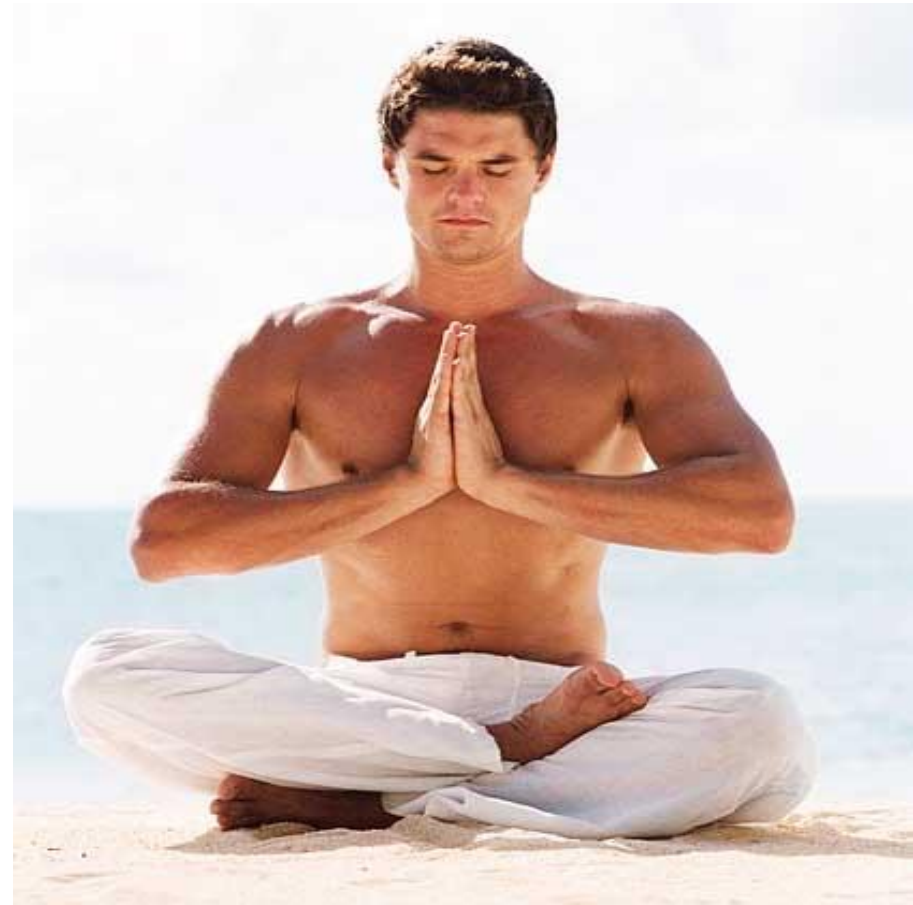
- Cal estudiar en una habitació il·luminada i senzilla. Apagar l'ordinador quan no sigui necessari. Tenir una bona postura a la cadira i la taula endreçada.
- El silenci i l'organització són dues de les claus de l'èxit per poder-se concentrar.
- Evitar les distraccions: mòbil, Internet, TV, música. El silenci és necessari. Potser que sigui avorrit però això no significa que no sigui fonamental i indispensable. Si no tens la força de voluntat per complir aquestes normes, pots estudiar a la biblioteca.
- Si t'has acostumat a estudiar amb música, de manera excepcional pots posar-ne una de suau de fons (clàssica) per realitzar alguns exercicis pràctics que no requereixin massa concentració. Però, per estudiar i comprendre la teoria és necessari sentir la veu del silenci.

EVITAR DISTRACCIONES



L'ESTUDI: CONDICIONS PSÍQUIQUES

- Concentració, atenció, memòria.
- Saber tècniques de relaxació i descansar adequadament



PLANIFICACIÓ

- Fixar objectius concrets i compromís per aconseguir-los.
- Distribuir els temps
- Obligar-se a un treball diari
- Evitar la indecisió de què estudiar
- Racionalitzar els esforços i evitar els d'última hora en els exàmens
- Control de tasques realitzades.

EVITAR ESFORÇOS D'ÚLTIMA HORA



FORMAR NOUS HABITS D'ESTUDI

- 1.- Estudiar sempre a la mateixa hora. Les hores millors són de 6 a 9 de la tarda i els matins (cap de setmana) de 10 a 1 hores.
- 2.- Estudi els 5 dies de la setmana de forma regular i no descuidis el cap de setmana. No facis excepcions.
- 3.- Hem de tendir a dedicar entre una hora i mitja i 3 hores d'estudi i deures diari.
- 4.- Abans de començar prepara tot el material que necessites.
- 5.- Decideix la feina a fer i compleix el que t'has proposat.
- 6.- Comença per una assignatura no gaire difícil, continua per una de difícil i acaba per la matèria més fàcil.

AGENDA I ATENCIÓ A CLASSE



AGENDA

- Tenir l'agenda oberta sobre la taula.
- Anotar tots els deures a l'agenda tan bon punt ho digui el/la professor/a.
- Anotar els deures en el dia que cal entregar-los.
- Marcar les feines realitzades.
- Procurar mantenir l'agenda polida, clara i neta per a poder-hi escriure bé els deures.
- Tenir l'horari de classe anotat a l'agenda.
- Destinar un espai per posar-hi les notes dels exàmens i els treballs.

ORGANITZAR EL TEMPS: AGENDA ESCOLAR



TREBALL A CASA: ORGANITZACIÓ

- Consultar l'agenda.
- Horaris i tasques a realitzar: respectar l'horari de treball que t'has marcat i els objectius.
- De cada àrea que t'has proposat treballar, primer repassar-la i després fer els deures.
- Anotar els dubtes i així els podràs consultar a la propera classe.
- Cal saber-se recompensar (reforç moral o material) quan s'ha realitzat correctament la tasca.
- Preparar la motxilla pel dia següent.

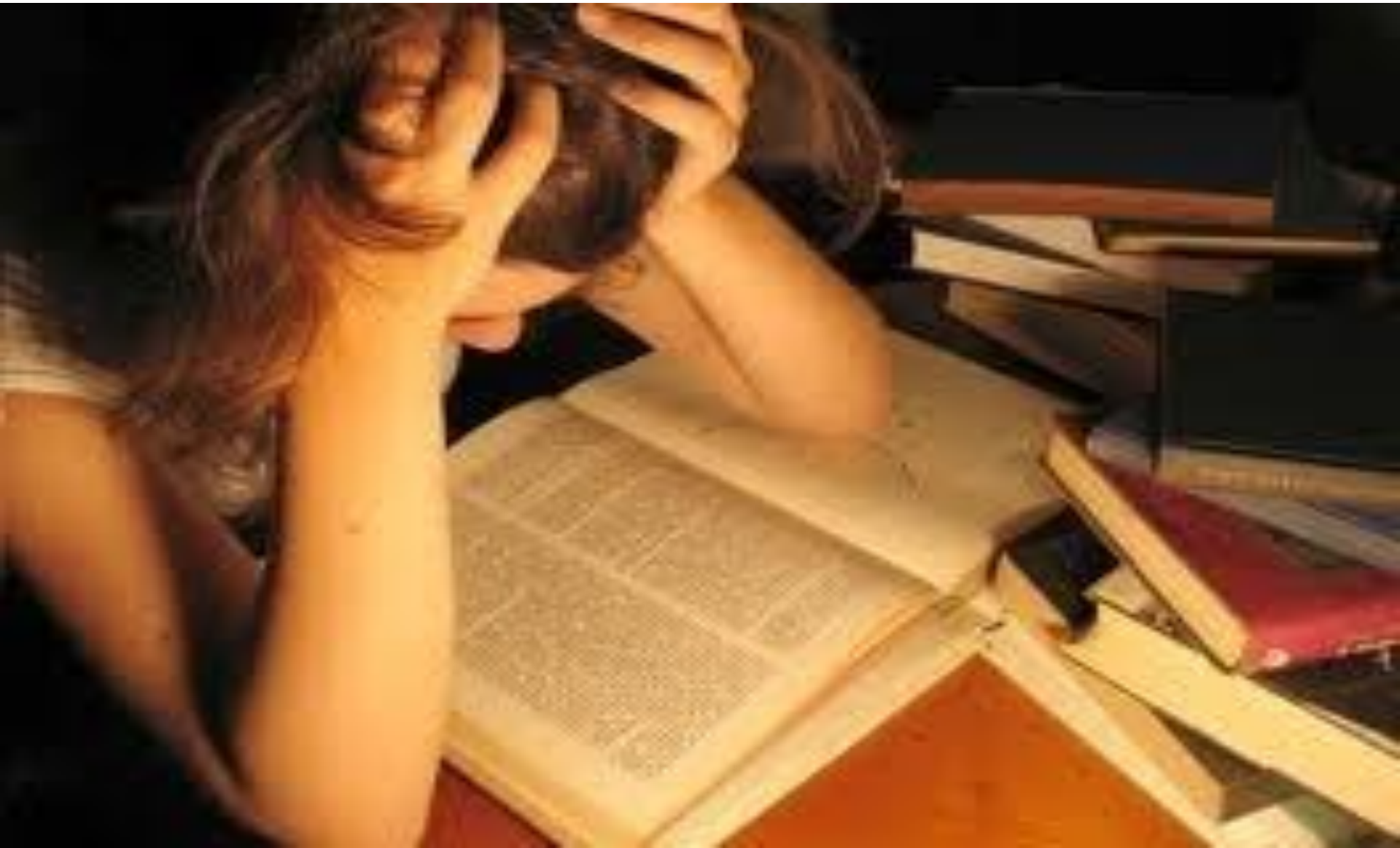
HORARI EXTRAESCOLAR

Hores (exemple)	Dilluns De 17 a 21 h.	Dimarts De 17 a 21 h.	Dimecres De 15 a 21 h.	Dijous De 17 a 21 h.	Divendres De 15 a 21 h.	Dissabte	Diumenge
15-15,30	XXXXXX	XXXXXX		XXXXXX			
15,30-16	XXXXXX	XXXXXX		XXXXXX			
16-17	XXXXXX	XXXXXX		XXXXXX			
17-18							
18-18,30							
18,30-19							
19-19,30							
19,30-20							
20-21							

HORARI EXTRAESCOLAR

- Has de tenir en compte tot el que fas al llarg del dia.
- Confecciona un horari realista i que puguis complir.
- Reserva temps per al descans.
- No t'oblidis de comptabilitzar els períodes de transport, menjar, lleure, etc.
- Confecciona'l el diumenge per a tota la setmana.
- Recorda que has d'estudiar tots els dies.
- Converteix el teu horari en quelcom que has de complir per rutina i veuràs com al cap del temps tindràs més temps per a tot, però ben organitzat.

I QUAN ARRIBEN ELS EXÀMENS...



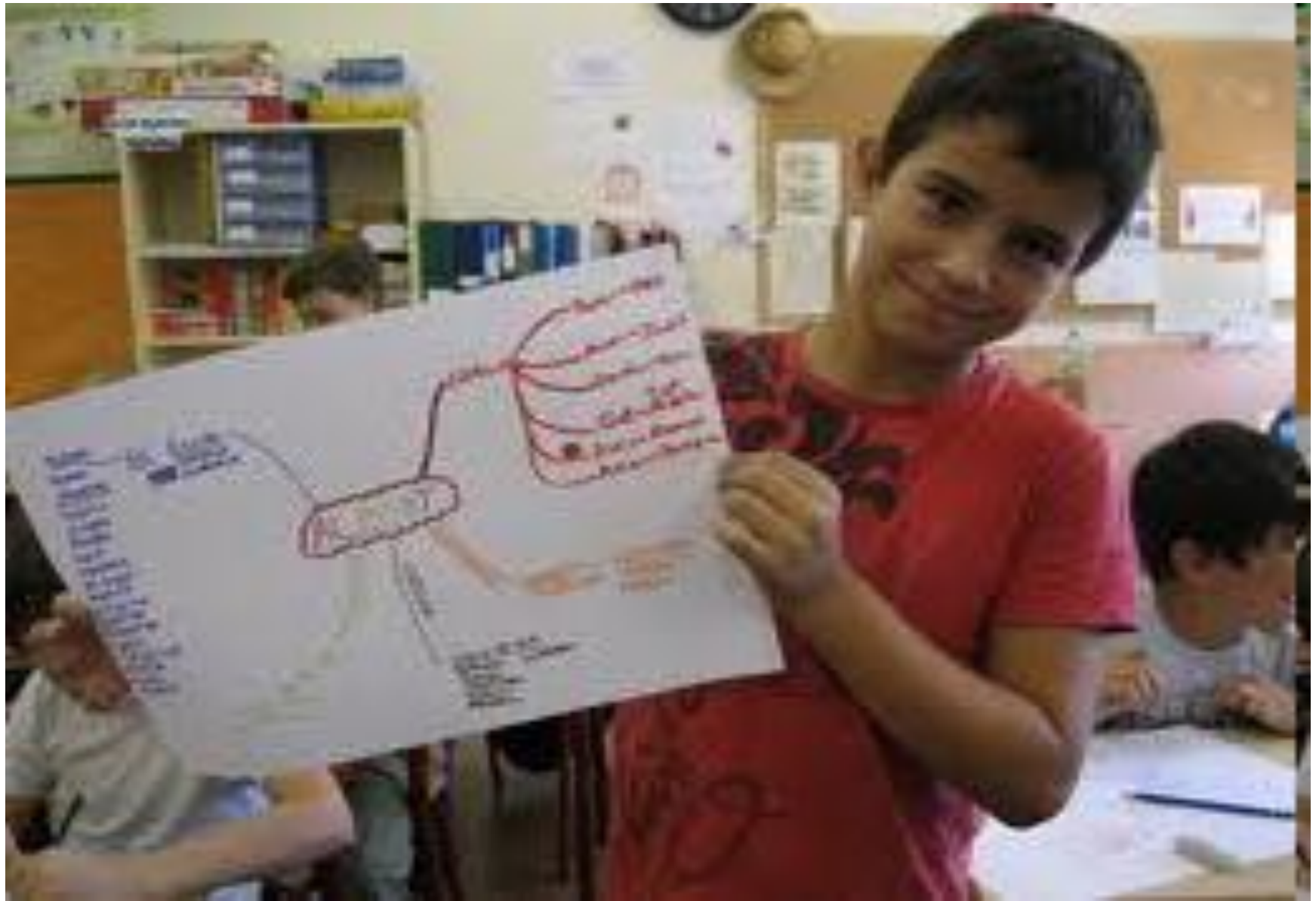
I QUAN ARRIBEN ELS EXÀMENS...

- Partim de la base que cada dia hem repassat una mica la matèria.
- Quan sabem la data, ens organitzem el temps per no deixar-ho per l'últim moment (poden sortir imprevistos).
- Procurar descansar les hores necessàries el dia anterior a l'examen.
- Si el dia anterior a l'examen estàs nerviós, aplica alguna tècnica de respiració o pren alguna infusió relaxant.
- El dia de l'examen aixeca't amb temps i esmorza bé.
- Si en el moment de l'examen et bloqueges o et quedes en blanc, fes tècniques de respiració, pensa quelcom agradable i comença per la pregunta més fàcil.
- Distribueix-te bé el temps de què disposes per fer totes les preguntes (si cal, ajuda't d'un rellotge).
- Si estàs satisfet amb el resultat de l'examen, felicita't.

PREFERENTMENT, COM APRENC?

- A.- VIA VISUAL
- B.- VIA AUDITIVA
- C.- VIA KINESTÈSICA

VIA VISUAL



VIA VISUAL

Quan el professor explica recordo més:

- Les imatges
- Els esquemes
- Els dibuixos

Quan estudio recordo més si:

- Faig esquemes
- Faig com una foto del que estudio
- Haig de tenir l'espai d'estudi endreçat

Quan faig l'examen:

- Tinc dins del meu cap com una foto del que he estudiat.

VIA AUDITIVA



VIA AUDITIVA

Quan el/la professor/a explica recordo més:

- El discurs
- El to de veu, el ritme i l'entonació
- Puc recordar fins i tot les frases del/la professor/a

Quan estudio recordo més si:

- Si em pregunten o em faig preguntes i responc oralment
- Si m'aprenc la lliçó si la llegeixo en veu alta, si l'enregistro i l'escolto
- Necessito silenci, sinó em puc distreure

Quan faig l'examen:

- Recordo les explicacions orals o el meu discurs de quan estudiava

VIA KINESTÈSICA



VIA KINESTÈSICA

Quan el/la professor/a explica recordo més:

- De l'expressió no verbal del/a professor/a, com gestos, moviments
- Activitats que impliquen moviment: debats, laboratori, taller

Quan estudio recordo més si:

- Passejo o faig moviments rítmics (moure la cama)
- Si puc manipular algun objecte (bolígraf)

Quan faig l'examen:

- Recordo més la idea general que els detalls

AL QÜESTIONARI

Les respostes són si has marcat:

1-a) auditiu	b) visual	c) kinestèsic
2-a) auditiu	b) kinestèsic	c) visual
3-a) Kinestèsic	b) visual	c) auditiu
4-a) visual	b) auditiu	c) kinestèsic
5-a) auditiu	b) kinestèsic	c) visual
6-a) visual	b) kinestèsic	c) kinestèsic
d) visual	e) auditiu	f) auditiu