

# **Orientacions per a la millora de les actituds i hàbits dels vostres fills i filles**



## Treball i voluntat d'aprendre

- **L'estudi és el deure bàsic de l'alumnat:** els alumnes i les famílies no han de perdre mai de vista aquest principi bàsic, que es concreta en una sèrie d'obligacions (assistència i puntualitat, treball i estudi, portar el material necessari, mantenir una actitud correcta i respectar el dret a l'estudi dels companys).
- **Participació de les famílies:** assistiu a les reunions de pares i mares amb els tutors/es. Preneu consciència de la importància de la implicació en l'aprenentatge dels vostres fills. També voldríem afegir la importància de mantenir un bon canal de **comunicació amb el centre educatiu** dels vostres fills o filles i, en el cas que estigueu en desacord amb alguna de les decisions o actuacions del professorat, la conveniència de no qüestionar-les o desautoritzar-les davant els nois o les noies, sinó sol·licitar una entrevista amb el tutor/a corresponent per parlar-ho.
- **Comunicació amb els fills/es:** manteniu converses periòdiques amb els fills/es referents a les activitats que fan a l'institut i animeu-los a tenir una actitud participativa i constructiva a les classes.
- **Ajuda en els estudis:** animeu-los en el seu treball diari, sense deixar de fomentar la seva progressiva autonomia, ajudeu-los si ho necessiten (si tenen dubtes, si els cal altres fonts d'informació, etc.) i valoreu el seu esforç i progrés. Recordeu que ajudar als fills/es no és fer-los la feina. La responsabilitat última sempre és de l'alumne/a.

## Planificació del treball

- **Horari diari d'estudi:** planifiqueu i pacteu conjuntament amb els nois i les noies un horari de dedicació per al treball acadèmic a casa. Aquesta dedicació hauria de ser aproximadament entre 1 i 1.30 hores diàries per fer els deures, per estudiar i/o per llegir. Encara que puntualment no tinguin deures sempre hauran de estudiar i/o llegir. A l'hora de planificar aquest horari s'han de tenir presents les activitats extraescolars, que caldria dosificar tenint en compte les necessitats escolars que són les que s'han de prioritzar.
- **Espai d'estudi:** faciliteu que els nois/noies disposin d'un espai d'estudi personal que els permeti treballar sense que res els pugui distreure (televisió, mòbil, accés a xarxes socials, etc.)
- **Agenda escolar:** controleu periòdicament l'agenda escolar i comenteu amb ells les feines que han de fer. Ajudeu-los a planificar la dedicació que necessiten per poder tenir les feines acabades en les dates fixades. Recordeu-los la importància d'anotar totes les feines sempre.
- **Deures:** Una bona planificació implica estudiar i fer la feina ben feta en el termini establert. Aquestes feines són obligatòries i molt importants per l'aprenentatge i l'avaluació de l'alumnat

- **Material escolar:** vetlleu perquè disposin de tot el material escolar i perquè se'n responsabilitzin, en tinguin cura i el portin al centre educatiu. Ajudeu-los també a organitzar-lo; procureu que tinguin un espai per anar guardant i arxivant tot el que no necessitin i que es responsabilitzin de dur cada dia només el material que requereixen per realitzar les classes i evitar així carregar un excés de pes.

## Hàbits personals

- **Assistència i puntualitat:** fomenteu la puntualitat com un hàbit de serietat i respecte. Responsabilitzeu-vos que els vostres fills faltin només quan sigui inevitable i acostumeu-los que justifiquin formalment les absències i retards. Procureu que mostrin interès per les feines que s'han fet durant la seva absència.
- **Temps d'oci:** participeu en la gestió del temps d'oci dels fills/illes; pacteu-lo, afavoriu-ne la diversificació i, en la mesura que pugueu, compartiu amb ells visites a biblioteques, museus, cinemes, teatres, exposicions.
- **Ordinadors i internet:** assegureu-vos que els nois/noies facin un bon ús dels ordinadors. Vetlleu perquè diferenciïn l'ús lúdic de l'acadèmic i superviseu els webs i jocs que utilitzen. És recomanable que a casa l'ordinador estigui situat en una zona comuna on fàcilment es pugui controlar quines pàgines web visiten. És important pactar i limitar les hores que els nois/noies passen davant de l'ordinador.
- **Mòbil:** el mòbil ha d'estar apagat i ben desat mentre l'alumne/a estigui a classe, podent-lo fer servir a petició expressa del professorat per realitzar algun tipus d'activitat. Aquest es podrà fer servir en les estones de lleure. Tal com s'ha comentat en un apartat anterior, el mòbil no ha d'estar disponible pels nois i noies mentre fan deures i estudien.
- **Descans:** assegureu-vos que dormin les hores necessàries per a la seva edat. Procureu que disposin d'una estona prèvia per llegir una mica abans de dormir.
- **Alimentació:** vigileu que els nois/noies esmorzin a casa abans d'anar a l'escola i portin un petit entrepà i/o una peça de fruita per a l'hora de l'esbarjo. Recomanem evitar l'ús del paper d'alumini per embolicar l'entrepà donat que és un material difícil de reciclar (millor emprar una carmanyola, una funda reutilitzable o paper). Eviteu que consumeixin pastisseria industrial o d'altres productes que no s'adiuen amb una dieta sana. Procureu compartir, almenys, un àpat al dia.
- **Activitat física:** per reduir la incidència de problemes cada vegada més freqüents entre els adolescents, com l'obesitat, és molt recomanable que els nois/noies practiquin algun esport de manera regular o, en tot cas, evitin els hàbits sedentaris i realitzin una activitat física diària (caminar, muntar en bicicleta, etc.).

- **Indumentària personal:** segons les normes de convivència del centre, la indumentària personal de l'alumne/a no pot dificultar o impedir la seva identificació, la realització de totes les activitats lectives ni distorsionar o alterar el desenvolupament de les classes. Us preguem que vetlleu perquè, al marge de les modes, els vostres fills/es assisteixin a l'institut portant una vestimenta adient i discreta, evitant peces de roba que dificultin els seus moviments o que puguin arribar a provocar distraccions o distorsions en el normal desenvolupament de les activitats. Per altra banda, els dies que tinguin educació física, cal que els nois/noies portin la indumentària necessària per a la pràctica esportiva.

## Convivència

- **Normes de convivència del centre:** interesseu-vos a conèixer les normes de convivència del centre i col·laboreu amb el professorat perquè es compleixin. Feu entendre als fills que establir uns límits de comportament és necessari per al seu creixement personal. Existeix un díptic informatiu amb un resum de les normes de convivència que es reparteix a tot l'alumnat a principi de curs.
- **Resolució dels conflictes:** feu veure al vostres fills que les diferències i els conflictes sempre s'han de resoldre a través del diàleg. Deixar ben clar que cap circumstància pot justificar una agressió verbal o física.
- **Prevenició dels maltractaments entre iguals:** transmeteu la necessitat d'informar als adults de qualsevol cas d'agressió verbal o física que pateixin o en tinguin coneixement.
- **Respecte a les persones:** potencieu el respecte a les persones i rebutgeu les conductes i actuacions prepotents i la discriminació de qualsevol tipus: per raons econòmiques, d'edat, sexe, ètnia, intel·lectuals o psíquiques.
- **Respecte a les instal·lacions del centre:** potencieu el respecte a l'entorn escolar i l'adequació de l'actitud personal a l'espai i al moment concret.
- **Normes de cortesia:** valoreu les formes de tractament i cortesia i la utilització del to i el registre adequat com una manifestació de respecte als altres. Especialment recordeu-los les normes bàsiques com la salutació en entrar i sortir d'un lloc, demanar les coses *si us plau*, i donar les gràcies en acabar, i utilitzar un tractament adequat, en general, als adults.

Aquestes orientacions han estat elaborades per l'equip de treball de **coordinació primària-secundària** i són un seguit de recomanacions, normes a seguir i tasques educatives per portar a terme amb els vostres fills/es; val a dir, però, que molt sovint educa molt més, i té més importància el model que donem com a adults, als nostres nois/noies, que no totes les normes i recomanacions que els argumentem.