

## Com fer més fàcil la realització de les tasques escolars en situació de confinament?

Aquests dies deuen haver observat que als vostres fills/filles els costa més portar a terme la feina que els encomanen des de l'escola donat que la rutina de treball i de classes s'ha vist alterada. Per això, en primer lloc, cal **CREAR HÀBITS I RUTINES** en l'àmbit familiar perquè puguin organitzar-se millor. Us aconsellem que feu un horari que reflecteixi les diferents activitats (acadèmiques, de lleure, hàbits d'autonomia i responsabilitats domèstiques). En aquest sentit, pot ser útil **establir un horari i rutines diàries de manera visual (fent dibuixos en una cartolina o foli) en el cas dels més petits i per escrit per als més grans**. Aquest horari els ajuda a organitzar-se i potencia l'autonomia. Així saben què han de fer sense que l'adult els hagi de dir què toca fer a cada moment.

Cal crear un **ENTORN DE TREBALL** adequat perquè puguin estar molt atents a la feina. Hem de **reduir al màxim els possibles distractors mentre realitzen les tasques escolars** (per ex., sorolls, elements visuals i interrupcions). És preferible **treballar sempre en el mateix espai** (per crear un hàbit) i **tenir a l'abast tots els materials que necessitaran durant l'estudi. Cal que a la zona d'estudi tinguin el material que puguin necessitar i estigui endreçada**. A la taula d'estudi només hi ha d'haver el material per fer els deures i estudiar. En la mesura del possible, és recomanable que **la il·luminació sigui natural i/o tenir un punt de llum directe a la zona de treball**.

Els alumnes que tenen **telèfons mòbils**, cal que els deixin fora de l'espai d'estudi. Els únics aparells electrònics que es recomana que estiguin connectats són els que es necessitin per realitzar les tasques escolars. Durant l'estona de feina, **la televisió ha d'estar apagada**.

Per adquirir l'hàbit de treball durant l'estada a casa, **cal que l'horari d'estudi sigui molt semblant cada dia**. En general, **és preferible fer les tasques al matí, quan estan més atents i descansats**. Cal evitar que es posin a fer deures o estudiar a últimes hores de la tarda perquè el cansament pot interferir-los la capacitat d'atenció.

Per ser efectiu en l'estudi cal emprar diferents tècniques d'estudi i estratègies d'aprenentatge, com les que ara us descrivim. **Fer un llistat de la feina que tenen**, de tal manera que identifiquin **la feina que és urgent** i els **treballs que s'han de lliurar en un termini determinat**. Cal prioritzar les feines en què el termini és immediat o a curt termini. Paral·lelament, però, dels treballs que tenen data de lliurament, **cal fer-ne un índex i planificar quins apartats aniran fent cada dia**.

Una altra estratègia també útil és **començar** les estones d'estudi diari per aquelles **tasques més complexes** i que menys els agraden per afavorir els processos d'atenció i motivació.

Establirem unitats de treball, aproximadament, d'entre 30-45 minuts en funció de l'edat. Posteriorment, farem un descans d'uns 10 minuts i tornarem a establir una altra unitat de treball. Els infants amb dificultats d'aprenentatge o d'atenció poden requerir descansos més freqüents. Els podem fer propostes de descans que poden realitzar per assegurar-nos que no ocupen més que el temps preestablert (per ex., beure aigua, anar al lavabo, parlar amb els pares, mirar per la finestra, jugar amb el gos, el gat...). Cal que les activitats que realitzin en el descans no siguin tan engrescadores ni addictives com perquè els distreguin de la feina que han de continuar fent; per tant, cal evitar mòbils i pantalles.

Cal que establiu com supervisareu les tasques i quins seran els criteris de finalització. Per exemple, corrector passat, totes les preguntes acabades, desenvolupament complet dels exercicis segons el que demanin, etc.

**Es donarà per finalitzat el temps d'estudi quan les tasques estiguin acabades segons els criteris establerts i això és el que donarà pas a seguir amb les activitats d'oci (Play, televisió, jocs de taula, etc.).**

**Fins a 2n de Primària i amb els alumnes amb dificultats d'aprenentatge o d'atenció, és recomanable que els pares planifiquen les tasques que han de fer i hi estiguen al costat per ajudar-lo en el que calgui, en la mesura del possible.** És aconsellable agafar un full i ajudar-lo a fer una llista amb les tasques que ha de fer i en l'ordre en què les realitzarà; la llista l'ajudarà a saber què fer en cada moment, evitarà possibles distraccions entre el canvi de tasques i podrà anar ratllant o posant una creueta en aquelles feines ja acabades, motivant-lo a finalitzar cadascun dels deures. La idea és començar ajudant-lo a fer la llista però, progressivament, potenciar-li l'autonomia a l'hora de fer-la. Cada vegada que acabin una feina, us la poden ensenyar i així podeu supervisar-ne el compliment adequat. Si ho han realitzat correctament i tal com els ho hem demanat, és important elogiar-los i encoratjar-los a continuar.

En el cas de nens i nenes **a partir de 3r de Primària, i sense dificultats d'aprenentatge o d'atenció, podeu acordar amb ells les tasques a prioritzar, donar ajut quan us el demanin i supervisar-ne l'execució dintre del temps estipulat per fer-ho. Recordeu sempre d'elogiar la tasca ben feta, d'aquesta manera els motivem a treballar.**

Una estratègia que podem utilitzar per augmentar la seva autonomia és l'ús de les **autoinstruccions** (adaptades de *Meichenbaum*, 1974):

- 1) **Llegeixo** l'enunciat.
- 2) Què és el que **em demanen**?
- 3) Com ho **faré**?
- 4) **Trio** la manera de fer-ho que crec que és la més adient.
- 5) **Començo** a fer-ho.
- 6) **Comprovo** que he fet **tota** la feina tal com hem pactat.
- 7) **M'autoavaluo**: Ho he fet bé? Genial!! Si no és així, **REPASSO** tots els passos i ho corregeixo. Segur que la pròxima vegada no cometré aquesta errada!

**En el cas de l'alumnat de Secundària i Batxillerat, és important que vagin fent apunts/resums del que van treballant durant la setmana** a les classes en línia (si és el cas) o en la realització de les diferents tasques proposades des de l'escola. Si han de mirar vídeos, cal que facin un resum i posterior esquema del contingut. Cal tenir present les **diferents estratègies d'aprenentatge i tècniques d'estudi** que ens poden ajudar més en cada matèria (veure annex del final del document).

Sabem que la **lectura** és una activitat essencial en l'estudi. La major part de la informació necessària per a l'adquisició de coneixements es troba en documents escrits: llibres, articles, diccionaris, apunts... Una lectura eficaç implica entendre el que es llegeix i adequar la velocitat de lectura al seu propòsit i al nivell de dificultat del text, com veurem més endavant.

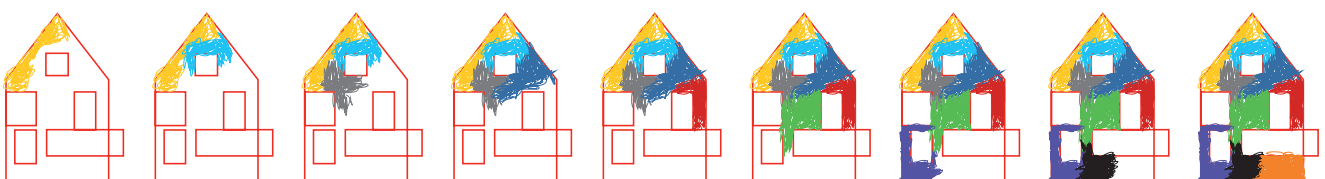
Per optimitzar la comprensió del contingut d'un text, cal que la lectura sigui:

- Reflexiva: entenent i reflexionant sobre el que llegim.
- Activa: discriminant la informació essencial, prenent apunts i relacionant continguts.
- Flexible: a una velocitat adequada, amb temps per entendre i assimilar les idees.
- Exhaustiva: abastant tot el text.

**Per als alumnes amb dificultats lectores, cal tenir present una eina molt útil per millorar la velocitat i la mecànica lectora a través del joc i mitjançant l'ordinador: el mètode *Glifing*.** Aquest mètode permet millorar la lectura a més d'altres aspectes essencials com la motivació per aprendre i l'autoestima dels nens. Alguns dels nens i nenes que fan reeducació a l'Institut de Psicologia continuen fent les sessions de *Glifing* i tenen programades més sessions per què cada família pugui fer-ne tantes com necessiti. Per a aquells infants que encara no treballen amb aquest mètode, és un bon moment donada la situació de confinament. Per a afavorir que durant aquestes setmanes puguin aprofitar-lo més nens i nenes, Glifing ha fet una darrera oferta, activa fins al 31 de març, amb l'alta gratuïta (per a més informació podeu consultar amb la secretaria de l'Institut de Psicologia). També teniu a la vostra disposició l'aplicació **ReadUp**, que consisteix en un joc amb diferents activitats per a millorar la lectura.

Donada la quantitat d'hores que hauran d'estar a casa, és preferible **realitzar primer les tasques escolars i després dedicar temps a l'esbarjo**, d'aquesta manera incrementem la seva col·laboració i motivació. És molt important que **limitem el temps que passen davant les pantalles** (televisió, tauletes, ordinadors i mòbils). Cal pactar un límit de temps d'ús al dia. Entenem que aquestes dies podem incrementar l'estona de pantalles però tot i així hi ha d'haver un control i un límit. També podeu aprofitar el temps que teniu aquests dies amb els vostres fills i filles per a **fer diferents jocs educatius** (com la lectura de llibres, fer jocs de taula, jocs conjunts de la play, aplicacions que pauten activitat física o aplicacions didàctiques).

FUNDACIÓ INSTITUT DE PSICOLOGIA  
Barcelona, 27 de març de 2020



## ANNEX I: ESTRATÈGIES D'APRENTATGE I TÈCNIQUES D'ESTUDI

### MATEMÀTIQUES i alguns aspectes de química i física

- Resum de conceptes
- Llistat de fórmules
- Descripció pas a pas dels procediments
- Entrenament en selecció d'informació rellevant
- Estratègies per centrar l'atenció en aspectes clau
- Repassar els exercicis fets, revisar en quins m'he equivocat i tornar a fer-los
- Senyalar els dubtes

### CATALÀ i altres llengües

#### LÈXIC

- Llistat de cada unitat amb definicions
- Revisar exercicis de lèxic: sinònims, antònims...

#### GRAMÀTICA

- Llistat de normes gramaticals
- Llistat de conceptes
- Revisar exercicis

#### ORTOGRAFIA

- Llistat de normes ortogràfiques
- Revisió d'exercicis fets
- Practicar exercicis
- Preparació de dictats: tancar els ulls i visualitzar, subratllar les dificultats, copiar, reescriure, autocorregir-se...

#### EXPRESSIÓ ESCRITA

- Preparar les expressions escrites
- Pluja d'idees, de què parlaré?
- Estructura: qui sortirà?, quan?, què passarà?, introducció, nus i desenllaç

#### LITERATURA:

- Resums
- Esquemes
- Preparar temes en format d'expressió escrita

## MEDI SOCIAL I NATURAL

- Lectura comprensiva
- Subratllat
- M'explico el que vol dir
- Resum: resumir vol dir:
  1. Llegeixo
  2. Subratllo
  3. M'ho explico en veu alta
  4. Sense mirar el llibre ho explico amb les meves paraules i en el menys espai possible
  5. Repasso mirant el llibre
  6. Amplio, corregeixo...
- Esquemes
- Llistat de definicions de cada tema: situar en el temps, explicar allò que caracteritza al concepte i el diferencia
- Línies del temps

## Com fem un esquema?

