




# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballesker 17-17 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)



ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

## COM PLANIFICAR EL MOMENT D'ESTUDI DURANT EL CONFINAMENT

GUIA REALITZADA PER L'EQUIP PSICOPEDAGOGIA DE AYA ESPAI

Anna Ribó, Montse Arana

#emquedoacasa 1

## COM PLANIFICAR EL MOMENT D'ESTUDI DURANT EL CONFINAMENT

- ✓ La **planificació** és **una de les part més importants de l'estudi**.

Suposa anticipar-se als esdeveniments, ser capaç de saber què farem cada dia per treballar en el que vindrà. Ajuda a optimitzar el temps i poder dedicar una estona a aquelles activitats que ens agraden

- ✓ Pensar **quin** creieu que **és el millor moment del dia per** realitzar les **tasques escolars** i intentar que sigui sempre el mateix.
- ✓ Es recomana que **l'espai de treball sigui sempre el mateix**. Assegurar que estigui endreçat, amb llum natural, el mínim d'elements distractors
- ✓ **Fer ús de l'agenda**. Anotar les tasques que es demanin des de l'escola, o des de l'e-mail que us enviïn, les dates límit de presentació o entrega,... Cada dia la revisarem i li dedicarem una estona abans de començar a fer els deures per planificar i prioritzar les tasques, calcular de manera aproximada quanta estona li dedicarem a cadascuna,...
- ✓ La **concentració** té una durada màxima de 30-40 minuts. Així que, de manera general:
  - Entre els 3-6 anys es recomana començar amb períodes de 10-15 minuts
  - Als 8 anys iniciar amb períodes de 30 minuts
  - Als 10 Anys iniciar amb períodes de 45 minuts
  - A partir dels 12 anys, períodes de fins a 1 hora

Per tant, **per a un millor rendiment és important anar alternant les tasques amb temps de descans**.

**MÉS TEMPS DE DEDICACIÓ NO ÉS EQUIVALENT A MÉS PRODUCCIÓ**

Per exemple, en un nen/a de 7-8 anys, una opció podria ser realitzar períodes d'estudi de 25 minuts sense distraccions seguit d'una pausa de 5 minuts per descansar la vista, estirar les cames o els braços, fer quatre pilotades.. Passats els 5 minuts de descans, repetiríem el cicle de 25 minuts i 5 minuts de descans fins finalitzar la tasca proposada.

A l'acabar cada tasca, es pot premiar amb gomets, proposant un repte o bé amb alguna activitat que li resulti motivant, per exemple: una partida al seu joc preferit.

✓ Per tal de **mantenir la motivació**, organitzarem les tasques en funció de la seva dificultat/esforç:

- començarem amb les tasques de dificultat/esforç mitjà,
- després les tasques de dificultat/esforç alt i,
- finalment acabarem amb les tasques de menor dificultat/esforç.

DEIXAR LES TASQUES QUE MÉS LI AGRADEN O QUE LI RESULTEN MÉS FÀCILS AL FINAL  
COMPENSA EL CANSAMENT ACUMULAT

**No hi ha una planificació única, adequada i útil per a tots els nens/es.** És important que s'adapti a les característiques i necessitats de cada nen/a.




- ✓ És difícil mantenir la rutina habitual en una situació excepcional. La **planificació ha de ser realista i flexible**, es recomana baixar les expectatives i respectar els tempos que el nen/a vagi marcant.
- ✓ És important mantenir un **equilibri entre les tasques** escolars i les altres activitats. Combinar jocs creatius i d'imaginació, joc individual, familiar, activitats de relaxació i descans, exercici físic,...
- ✓ Aquests dies les **xarxes socials i Internet** estan plenes d'iniciatives i activitats. Hi ha tot un seguit de **recursos lúdics**, que no són en llapis i paper, per estimular i potenciar moltes de les habilitats dels nostres fills/es.

Per exemple: jugar a endevinalles, mirar una pel·lícula i explicar-la a algú, jugar al penjat, dir paraules que comencin amb una lletra determinada, descriure objectes i que els altres l'endevinin, sortir al balcó i comptar quants cotxes de cada color hi ha, sumar les matrícules dels cotxes, etc.

- ✓ Si bé el paper de la família suposa un punt de suport i dona recolzament, no ha de suplir la funció del nen/a; és a dir, **no hem de realitzar les tasques per ells/a**. És important que tinguin una participació activa, que cada cop siguin el més autònoms possible, de manera que, els suports dels pares, s'haurien d'anar retirant de forma progressiva.



ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## RECULL D'ENLLAÇOS ON PODEU TROBAR DIFERENTS RECURSOS

### ATENCIÓ

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/discriminacion-visual-de-n%C3%BAmeros.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/02/atencion-agudeza-visual.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/01/Trabajamos-la-atenci%C3%B3n-focalizada-en-formas-geometricas.pdf>

### MEMÒRIA

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/TRABAJAMOS-LA-MEMORIA-VISUAL-CON-DIBUJOS.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/06/EJERCICIOS-PARA-TRABAJAR-LA-MEMORIA.pdf>

### LENGUATGE

<https://www.orientacionandujar.es/2020/03/30/bonitas-sopas-de-letras-de-animales/>




<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/01/estimulacion-cognitiva-adultos-y-ni%C3%B1os.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/tarjetas-que-harias-si.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/01/tarjetas-diferentes-usos.pdf>



ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  73046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## LECTOESCRITURA

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/tarjetitas-para-estimulacion-lenguaje-frases-doble-sentido.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/02/10-Refranes-comprensi%C3%B3n-lectora-y-estimulaci%C3%B3n-cognitiva-VOL-1.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/10-Refranes-comprensi%C3%B3n-lectora-y-estimulaci%C3%B3n-cognitiva-VOL-4.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/01/69-cuentos-cortos-y-guia-actividades-de-comprension-lectora.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/02/atencion-comprension-lectora-dibujos.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/04/50-ejercicios-de-comprension-lectora-.pdf>




<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/01/COMPRESION-LECTORA-palabras-desaparecidas.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2018/12/Mini-lecturas-comprensivas-10.-MIS-JUGUETES.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/01/tarjetas-para-trabajar-las-descripciones.pdf>



ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  73046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## CÀLCUL

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/ACTIVIDADES-DE-LA-PRIMAVERA-PRIMARIA.pdf>

<https://i1.wp.com/www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/wp-content/uploads/2017/05/Ejercicios-de-Matem%C3%A1ticas-conteo-sumas-restas-Primero-Primaria-2.jpg?ssl=1>

[https://es.ixl.com/?partner=google&campaign=1414723171&adGroup=52451758541&clid=EAlaIqobChMIhJO21NvC6AIVDxYbCh3H9QYCEAEYASAAEgKg8vD\\_BwE](https://es.ixl.com/?partner=google&campaign=1414723171&adGroup=52451758541&clid=EAlaIqobChMIhJO21NvC6AIVDxYbCh3H9QYCEAEYASAAEgKg8vD_BwE)

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/Coleccio%CC%81n-de-cuadernillos-para-trabajar-las-tablas-de-multiplicar3.png>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/01/operaciones-con-formas-geometricas.pdf>

## FUNCIONS EJECUTIVES

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/01/Funciones-ejecutivas-cuaderno-para-relacionar-conceptos.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/01/FUNCIONES-EJECUTIVAS-I-flexibilidad-y-atenci%C3%B3n.pdf>

## ALTRES

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/>

<https://www.orientacionandujar.es/>

<http://xtec.gencat.cat/ca/recursos/>

<http://www.edu3.cat/>

<http://www.edu365.cat/>