

SESION 1 DE OUTUBRO

CLAVES PARA EMPEZAR BEN O ANO ESCOLAR

Para ter un bo ano escolar, hai que comenzalo con pé dereito.

Ademais de definir expectativas, prioridades e rutinas, os pais deben comprometerse en acompañar de forma efectiva o proceso de aprendizaxe dos seus fillos. Logo de todo, eles tamén son responsables do que pasa na aula de clase.

Imos definir unhas pautas de fácil práctica neste proceso.

1. Faga un diagnóstico

Ao empezar pais e fillos deben facer un diagnóstico do ano anterior. O obxectivo é atopar as fortalezas e debilidades académicas que o marcaron, e analizar as súas causas. É clave buscar varias explicacións e, xuntos, definir medidas para superalas.

2. Estableza obxectivos

Poderase facer seguimento ao seu desenvolvemento.

3. Elabore un plan

É necesario fixar metas, xerarquizalas e deseñar estratexias para o seu cumprimento. Isto pode incluír un cronograma. Un propósito para consignar: dedicar tempo para repasar o visto na clase.

4. Fixe horarios

É importante fixar os horarios de descanso, estudo e alimentación, e comunicarllos aos nenos. É clave establecer espazos de estudo e traballo.

5. Cre hábitos

É importante retomar horarios de durmir, acordes coa época de estudos. Deste xeito, é máis fácil pelexar co cambio de rutina e asegurar o máximo rendemento desde os primeiros días de clases.

6. Revise as normas

Desde un comezo hai que abrir as canles de comunicación co colexio e cos docentes. Sería ideal coñecer as expectativas do profesorado, o seu estilo de ensino e que

queren que os seus estudantes aprendan. (Porén falaremos disto noutro dos programas deste mes).

7. Esperte a súa curiosidade

Compre materiais educativos que esperten a curiosidade e o interese dos nenos e nenas pola aprendizaxe. Programe durante o ano visitas a museos e bibliotecas, onde poidan complementar o visto na clase e as temáticas que lles interesan.

8. Axéndese, Importante anotalo todo.

SESION 8 DE OUTUBRO

PRESENTACIÓN DO PROGRAMA MUNICIPAL DE EDUCACIÓN PARA A SAÚDE (PROMESA) DO CURSO ESCOLAR 2015/16

Para esta sesión de Radio, poden acudir a Concellería de Ensino e Xuventude , sita no Centro Cultural A Fábrica.

Falaríase de:

- PROGRAMA DE RADIO
- ESCOLA DE PAIS.
- PROGRAMA DE PREVENCIÓN DIRIXIDO A ESCOLARES.
- PROGRAMA DE FORMACIÓN EN MEDIACIÓN DE CONFLITOS.
- PROGRAMA DE MEDIADORES DE RÚA.
- PUNTO DE ASESORAMIENTO A PAIS E RAPACES. (PAPER)
- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

SESION 15 DE OUTUBRO

SON CONVENIENTES AS CLASES PARTICULARES?

Aínda que a pregunta é moi ambigua, imos tentar dar unha resposta útil para calquera alumno ou alumna que lla faga falla, nalgún momento, se lle pase pola cabeza este interrogante e haxa ter a dúbida de si iso das clases particulares é algo que beneficie ou, pola contra, prexudique ou, en definitiva, non sirva para nada.

Como pescudar si un alumno ou alumna necesita ou non clases particulares?:

Coñecendo o seu nivel. Si o/a estudante carece do nivel que lle corresponde, probablemente, se perda ante as explicacións en clase. Necesita recuperar o nivel polo que é posible que necesite de axuda externa para alcanzalo.

Coñecendo ao profesorado titular. Existe profesorado bó e menos bó. Ante un profesor/a que non é capaz de transmitir con claridade os coñecementos que o alumno/a necesita talvez conveña a axuda de profesorado particular que cubra esa carencia. Ante un profesorado excesivamente esixente, quizais resulte necesario un empurrón por parte de alguén que, de xeito máis directo, máis “particular”, poida botarnos unha man para alcanzar o nivel esixible.

Coñecendo a actitude do/da alumno/a en clase. De que serven clases particulares si no colexio, no instituto o alumno/a está ausente, desconecta, interrompe o ritmo da clase, ata, non asiste en moitas ocasións? Podemos substituír esa actitude mediante clases particulares? A resposta é clara: non.

Coñecendo a capacidade do/da propio alumno/a. Non todas as persoas somos iguais e, en consecuencia, a nosa capacidade difire dunhas a outras. Hai alumnos/as que, aínda que se esforzan e queren, hai algo que lles impide chegar. Necesitan axuda? Claro que si. Estámoslles esixindo algo que, por si mesmos, non poden conseguir. Unhas clases particulares poderían ser, por que non, a solución.

Coñecendo a súa aptitude cara ás asignaturas. Un alumno pode ser bo na asignatura de Historia e “un desastre” na de Matemáticas; ou ao contrario.

Coñecendo o hábito e a forma de estudo do alumnado. O estudo é un exercicio mental e, como tal, require un adestramento. Pero, como todo bo adestramento, ha de facerse atendendo a unha serie de estratexias, ás chamadas técnicas de estudo. Non é que se nos dean mal as matemáticas, o inglés, a física ou a química? é,

sinxelamente, que non sabemos estudar e, si non sabemos estudar, as clases particulares dunha asignatura concreta servirannos, pero de pouco.

En definitiva, as clases particulares só son boas se se necesitan en realidade. Pescudar a orixe das súas carencias para poder determinar si lle conveñen ou, pola contra, non está nas clases particulares a solución ao problema.

SESION 22 DE OUTUBRO

A IMPORTANCIA DAS NORMAS

A primeira pauta que recomendo aos pais cando falamos de mal comportamento no fogar adoita ser que o/a neno/a teña unhas normas. Parece sinxelo, pero aí adoitan comezar os problemas? e a solución.

Efectivamente o/a neno/a debe dispoñer dunhas normas para poder educalo e para axudarlle a controlar o seu comportamento. Estas son algunhas das características que deben cumprir as normas:

- Deben ser moi sinxelas e concretas, é dicir expresar claramente que ten que facer o neno. Normas do tipo: “sei bo”, “pórtache be” cumpren estas características.
- As normas deben estar adaptadas á idade do/da neno/a e á súa capacidade. Xa que logo, ser realistas á hora de propoñerlle as normas.
- Adoitan estar referidas a como tratar ás persoas significativas (pais, irmáns, amigos), respectar horarios (hora para comer, de xogar, de estudar, de durmir), referido a obxectos (mobiliario de casa, propias pertencenzas)
- Debe haber acordo entre a parella respecto de as normas que se lle propoñen ao/á neno/a e a súa esixencia.
- Hai que ser constantes na súa aplicación e esixencia: moitos/as nenos/as ao principio, intentan incumplilas.
- É necesario ser coherentes na súa aplicación. Si dicimos que o/a neno/a recolle os seus xoguetes debe ser o/a neno/a o que os recolla, non papá ou mamá.

- As normas débense razoar co/ca neno/a, explicarlles o seu por que e beneficios.
- As normas deben propoñerllas ao/á neno/a máis como un privilexio que como unha imposición. Razonamentos do tipo, “como xa vas sendo maior, tes que recoller a túa roupa sucia e botala no cesto”, son máis efectivos que simplemente impoñerlle a norma.

SESION 29 DE OUTUBRO

A IMPORTANCIA DO DEPORTE INFANTIL

Cales son as vantaxes clínicas do deporte infantil?

O máis importante é que os patróns de actividade física establecidos durante a infancia continúan na idade adulta. Ademais, practicar algún exercicio asóciase con menores taxas de hipertensión arterial. E, finalmente, redúcese a graxa corporal e as taxas de obesidade e sobrepeso.

Existe o deporte ideal?

En realidade o fundamental é individualizalo e adaptalo ás necesidades de cada neno/a. Hai que tratar que sexa o suficientemente atractivo como para estimular ao/á neno/a a que o practique con asiduidade. Pero tamén ter en conta que non todos os/as nenos/as son "atletas de medalla": o que importa non é que sexan os mellores e compitan por eles, senón que o pasen ben. Por outra banda, non hai que esquecer que a actividade física infantil é a excusa perfecta para practicar deporte en familia.

Pódese falar dunha pirámide do exercicio físico, semellante á alimentaria?

Si, o certo é que non todos os exercicios son igual de beneficiosos nin se deben practicar coa mesma frecuencia. De forma orientativa, o ideal é:

- Todos os días: correr, xogar ao aire libre ou substituír o ascensor polas escaleiras.

- Entre 5 e 7 días por semana: actividades recreativas como os xogos ou ben aeróbicas como os deportes tipo fútbol ou baloncesto.
- Uns 3 días por semana: actividades que exerciten a forza e a flexibilidade como poden ser o baile, os saltos, as artes marciais, etc.

Que bebida deben tomar cando fan deporte?

Auga, sen máis. É certo que, en ambientes calurosos, si o exercicio foi moi intenso, tamén se pode optar por unha bebida isotónica, pero non o que non se recomenda en ningún caso son as bebidas gaseosas nin os zumes azucarados.

Se practican un deporte con regularidade, necesitan unha dieta especial?

Non, a dieta debe ser simplemente equilibrada e saudable. Como sempre, os hidratos de carbono deben constituír a base da alimentación, sen esquecer un pequeno pero razoable porcentaxe de proteínas e graxas. En calquera caso, si de adica ao deporte de competición, entón si necesitará incorporar maior cantidade de alimento, xa que a súa taxa metabólica será tamén maior.

Recomenda o deporte aos nenos especiais?

Por suposto. O importante é elixir un deporte adaptado, que permita que os/as nenos/as con discapacidades ou enfermidades crónicas se vexan como un máis, e non como un distinto. O mellor é consultar ao pediatra, que indicará cal é o máis axeitado.