



## **SUXERENCIAS PRÁCTICAS PARA AS FAMILIAS**

O éxito escolar dun alumno depende da calidade do ensino que recibe, da intelixencia e o esforzo do propio neno, pero tamén dun **ambiente familiar que favoreza o estudo**.

A información que lle expoñemos a continuación axudará aos seus fillos a un mellor aproveitamento escolar:

### **1. Hábitos de descanso:**

.Durmir entre oito e dez horas.

.Deitarse a unha hora fixa

.Antes de que durma, lerlle algo todos os días, falar con eles, e disfrutar dun momento de tranquilidade.

### **2. Hábitos de alimentación:**

Os nenos deberían facer cinco comidas ao día, ben repartidas e que satisfagan ás súas necesidades nutricionais.

Un neno que empeza a xornada escolar sen estar correctamente alimentado, manifesta un baixo nivel de concentración que reduce o seu rendimento escolar. O desaiuno ideal debe conter lácteos (leite, iogur, queixo), cereais (pan, galletas, copos, tostadas) e froita (enteira ou en zumo feito no momento). Ademais, é moi importante o 2º desaiuno, a media mañán deberán comer un bocadillo con queixo, xamón ou paté, que lle aporta ferro co que evitan o cansancio e posible anemia, e pode completarse cun batido ou unha peza de froita. Así inxiren, ao final do día, menos grasas e menos calorías, evitando así a obesidade infantil.

A mediodía, a comida principal debe incluír verduras, legumes, peixe, froitos secos... Pola tarde deberían comer outro bocadillo e outra peza de froita.

Pola noite cear lixeiro, verdura, tortilla, queixo, embutidos...

É convinte ter **un horario de comidas fixo**. A hora de comer é para comer e para falar, polo que **non é recomendable que esté encendida a televisión**.

Ao mesmo tempo deberán fomentar hábitos de hixiene como lavarse as mans antes e despois de comer, lavar os dentes despois das comidas...

### **3. Exercicio físico:**

Convén que os nenos realicen algunha actividade física de xeito moderado e habitual: xogar ao aire libre, andar en bicicleta, practicar algún deporte... Non impoñerlle nunca como castigo deixar de facer deporte.

#### 4. Hábitos de estudio:

É importante que teñan **un lugar fixo** para o estudo, lonxe de ruídos para que poidan concentrarse (nin televisión, nin radio, nin falar en voz alta), cómodo e con boa luz.

Dende o momento en que comenza o curso, os pais deben pactar cos fillos a **hora mais convinte para todos para adicarlla as tarefas escolares**. Deberá ser **sempre a mesma**. **Os pais deben supervisar esas tarefas** pois é importante que sepan as dificultades que poden ter os seus fillos, coñecer como evolucionan e demostrarlles que se interesan por eles e polas súas tarefas. Nesa hora debe haber sempre un momento para a **lectura, uns quince minutos diarios**.

O horario de clases debe estar á man para saber as áreas do día seguinte.

O material escolar deberase organizar na mochila ao rematar as tarefas. O alumno será o responsable de facelo pero sempre será supervisado polos pais.

Os pais deben contactar co titor, acudir ás reunións que sexan convocadas, interesarse pola marcha escolar do fillo e informar ao centro sobre aspectos que sexan importantes para o seu rendemento escolar

#### 5. Ambiente familiar:

Os pais deben intentar estar cos fillos o máximo **tempo** posible, sexa o que sexa o que están facendo, ademais das tarefas escolares, acompañalos nalgún momento que estén vendo a televisión, xogar con eles, falarlles,...

Manter un **mesmo criterio entre os pais** á hora de esixir ao fillos disciplina e responsabilidade.

**Mostrarse firmes** no fundamental, combinando comprensión e tolerancia. Ser firmes non significa ser duro e intransigente. O autoritarismo e a violencia nas expresións ou no comportamento non conducen a resultados positivos. Os castigos non son necesarios, pero se se usan non deben implicar dano físico nin trato humillante. Acostumar aos nenos a que pensen no que fixeron, cando foi algo malo, e que se disculpen, da mellores resultados.

Darlle **afecto e seguridade, alabarlle** as cousas que fai ben e valorar os seus **esforzos**.

**Conversar** moito cos fillos, non reducir a comunicación a dar ordes (levántate, come, vístete...), falarlles con cariño e contarse cousas de forma tranquila.

**Ser constantes** na esixencia do cumprimento das normas.

**A educación é unha tarefa diaria, na que estamos implicados profesores e pais, e que require tempo e pacencia.**