

AXUDA AOS TEUS FILLOS NA CASA

1.- HÁBITOS DE ESTUDIO: HORARIOS.- O alumno debe estudar na casa todos os días e de dous a tres horas como mínimo. É moi importante a confección dun horario de estudio pola tarde que o alumno debe respectar escrupulosamente.

Elabora co teu fillo un horario no que se fagan compatibles as horas de estudio coas actividades deportivas, artísticas ou de lecer. Vixía que tal horario se cumpra, e realiza, de acordo co teu fillo, os cambios que consideres oportunos no decurso do ano.

Lébralle ao teu fillo que esas dous (ou máis) horas de estudio deben organizarse en períodos de unha hora, con descansos de 10 minutos entre hora e hora. Non é aconsellable estudar inmediatamente despois das comidas.

2.- O LUGAR DE ESTUDIO.- O alumno debe estudar só, no seu cuarto e nun ambiente de silencio total. Está totalmente desaconsellado estudar nun sofá ou nunha cama, coa televisión ou mesmo con música. Ademais, o lugar de estudio debe ter as condicións que sinalamos:

- Ordenado e limpo.
- Silencioso. Se é posible sería interesante que se apagase o televisor da casa durante as horas de estudio.
- Íntimo, persoal, acolledor. O alumno debe sentir que é **o seu lugar**.
- A temperatura deberá ser próxima aos 20°. Debe terse coidado coas estufas de butano xa que adormecen aos estudantes.
- A mesa debe ser ampla e estar despexada. O asento debe ter o respaldo recto.
- Sobre a mesa debe haber, ademais de libros, libretos, papeis, lapis ou bolígrafos. Non se estuda só con libros.

3.- O SOÑO.- Un estudante de E.S.O debe durmir, por termo medio, 8 ou 9 horas todas as noites. Os pais deberían esixir ao seus fillos que durman as horas necesarias. Non debe ser o televisor o que marque o horario do soño dos estudantes.

Non se deben levar á cama os problemas persoais, familiares ou escolares. Deberíase, dentro do posible, afrontar estes problemas antes de deitarse.

Os alumnos que estuden ata altas horas da madrugada pagarán o seu esforzo no rendemento escolar no Instituto, pola maná.

4.- ALMORZOS E XANTARES.- Nun horario escolar como o que seguen os alumnos neste Centro, coa actividade concentrada pola maná, faise imprescindible un almorzo forte e abondoso. Tense demostrado a relación entre unha boa alimentación e o rendemento escolar.

Cómpre lembrar aquí aquel sabio consello: "Almorza moi ben, come simplemente ben, merenda algo e cea pouco". Seguíndoo no só se mellorará o rendemento pola mañá senón que o traballo pola tarde e o solio pola noite sairán beneficiados.

5.- O DEPORTE.- Un bo estudante debe practicar algún deporte. Non febrilmente, nin con exceso, senón moderada e continuamente. Non dificulte, coa xustificación de que o tempo é necesario para os estudos, as prácticas deportivas dos seus fillos.

6.- A LECTURA.- Obsérvase nos alumnos un baixo nivel de vocabulario e comprensión lectora que se atribúe ao escaso hábito de lectura. Sería recomendable que os pais faciliten e estimulen calquera tipo de lectura (revistas, xornais, novelas, etc.). A práctica da lectura non é unha perda de tempo senón que perfecciona no alumno o principal instrumento para o seu aprendizaxe escolar.

7.- O AFECTIVO.- Un estudante que se sinta ben integrado como fillo ou como irmán está en mellores condicións para render na escola. O estudante debe sentirse aceptado, recoñecido e querido por el mesmo, ao marxe dos seus éxitos ou fracasos escolares.

Ademais os pais deberían esforzarse en propoñer aos seus fillos obxectivos que estean o seu alcance. Non deben pedir aos rapaces logros para os que non están capacitados.

Os pais debe axudar os seus fillos a coñecer as súas limitacións, facéndolles sentir que iso non vai diminuír o cariño que lles profesan. Lembra tamén que:

- Se lle amosas ao teu fillo afecto, valoración e confianza, conseguirás en el sentimentos de satisfacción, vitalidade e seguridade.
- Se lle amosas ao teu fillo atención e apoio moderado e gradual conseguirás que tersa seguridade e fe no éxito.
- Se lle amosas respecto e lle das responsabilidades, o teu fillo logrará autonomía persoal.
- Se estableces normas que legues con firmeza e flexibilidade no seu cumprimento, o teu fillo mellorará no autocontrol.