

"CAMINAR QUIET"
DECÀLEG PER A L'ÈXIT EDUCATIU

The logo for 'educatool' features the word 'educatool' in a lowercase, sans-serif font. The letter 'e' is enclosed within a light brown circular shape. The remaining letters are in a dark brown color.

“CAMINAR QUIET” DECÀLEG PER A L'ÈXIT EDUCATIU

Llibre disponible a:

Català: <https://amzn.to/3w43uYG>

Castellà: <https://amzn.to/3FAyOkV>

Tots els llibres de Camina Editorial:
<https://camina.me/#editorial>



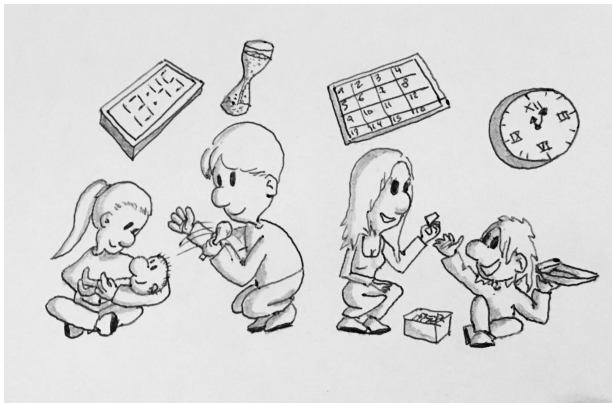
LES TERÀPIES QUE INCLOUEN LA FAMÍLIA EN
LA INTERVENCIÓ OBTENEN FINS A UN 50 %
MÉS D'ÈXIT TERAPÈUTIC



CAMINA

PROFESSOR
LUCRÈCIA
PÉREZ

EINA 1



GESTIÓ DEL TEMPS



El temps dels 0 als 12 anys i a partir dels 12 anys.

1. *HORES DE SON*

1. *HORES DE FAMÍLIA*

1. *HORES DE LLEURE*

1. *HORES ACADÈMIQUES / EDUCATIVES*

El temps dels 0 als 12 anys i a partir dels 12 anys.

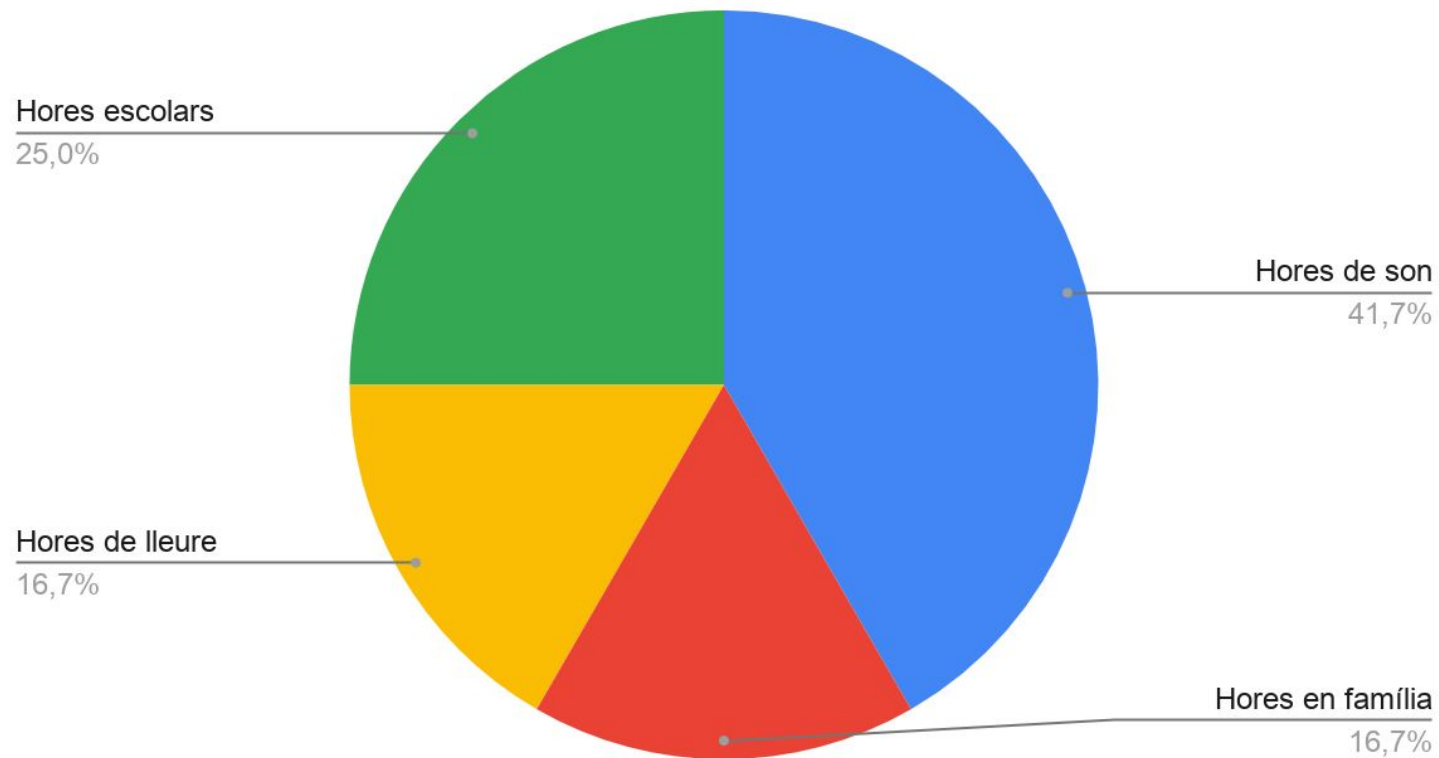
HORES DE SON

Els experts recomanen les hores de son diàries següents en funció de l'edat de la persona

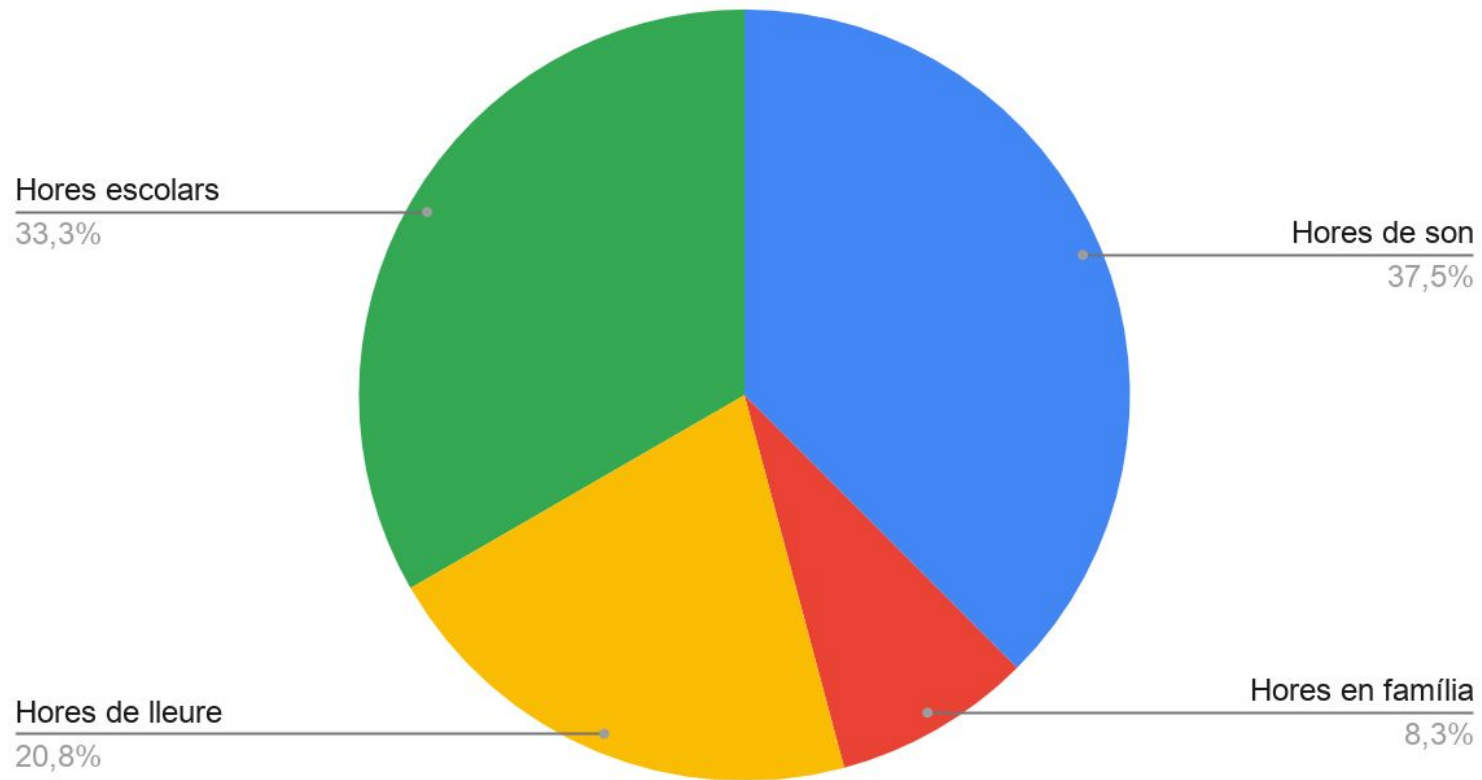
| | | | |
|---|---|---|---|
|  Nadons 14 - 17 hores |  1 a 2 anys 11 - 14 hores |  6 a 13 anys 9 - 11 hores |  18 a 64 anys 7 - 9 hores |
|  4 - 11 mesos 12 - 15 hores |  3 a 5 anys 10 - 13 hores |  14 a 17 anys 8 - 10 hores |  > 65 anys 7 - 8 hores |

ENTRAR A LES 8 o A LES 10 HORES?

6-12 anys



12-16 anys



AFFECTACIONS PSICOLÒGIQUES DE LA GESTIÓ DEL TEMPS.

BONA GESTIÓ

- Bon estat d'ànim
- Bona autoestima
- Bon autoconcepte
- Èxit acadèmic
- Bon desenvolupament emocional
- Millora del desenvolupament cognitiu
- Millora en les relacions socials

GESTIÓ DEFICITÀRIA

- Ansietat i estrès
- Baixa autoestima i trets depressius
- Baix autoconcepte i irritabilitat
- Fracàs acadèmic
- Desenvolupament emocional deficitari.
- Baix desenvolupament cognitiu
- Dificultats en les relacions socials

PANTALLES I SON. EL MAL DEL SEGLE XXI.

El 69% dels alumnes espanyols de 15 anys asseguren que se senten «realment malament» si no es connecten a internet.

Informe: *“El benestar dels estudiants” (2017).*

"La pluja de fotons a la qual exposem els nostres ulls en mirar la pantalla" li diu al nostre cervell "que encara no és hora d'anar al llit". La llum que emet el mòbil provoca, entre altres efectes, que es deixi de secretar melatonina -hormona que intervé en la regulació dels cicles del son- i fa que ens quedem desperts fins més tard.

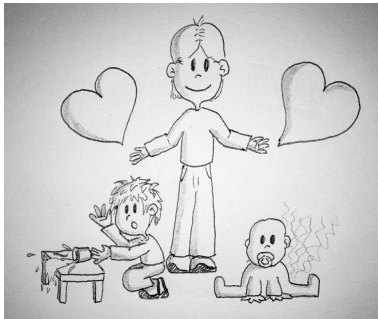
Dan Siegel, psiquiatra.

La visualització de pantalles abans d'anar a dormir tenen relació amb la presència d'alteracions del ritme cardíac i les hormones, la diabetis o l'obesitat i la depressió.

Richard Stevens, científic.

EINA 2

API



EINA 2

EFFECTE PIGMALIÓ O ROSENTHAL

FASE 1

**300 ALUMNES
SECUNDÀRIA**

TEST QI

**GRUP ALEATORI
AMB INFORMES
FALSOS**

FASE 2

**300 ALUMNES
SECUNDÀRIA**

TEST QI

**GRUP ALEATORI VA OBTENIR
RESULTATS MOLT SUPERIORS A LA
RESTA EN QI I EN RESULTATS
ACADÈMICS**



EINA 3



AMB AUTORITAT

EINA 3

SUPORT/LLIBERTAT

CONTROL/LÍMITS

AUTORITARI



INDULGENT

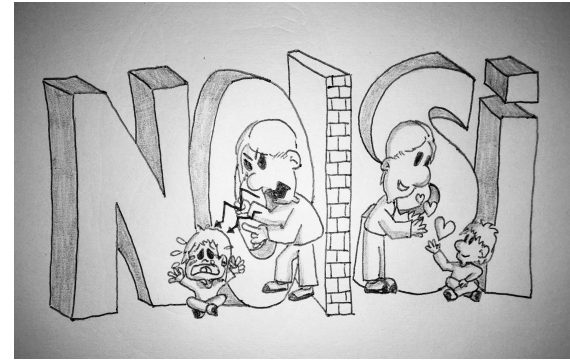


NEGLIGENT



AMB AUTORITAT





CNV

EINA 4

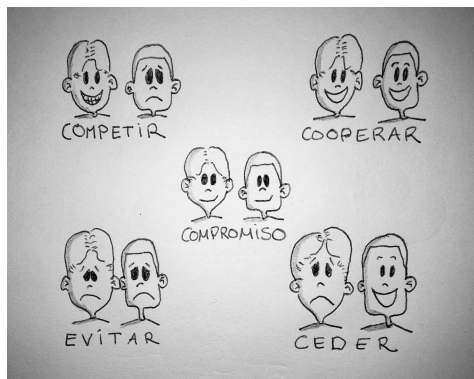
EINA 4



1. INFORMACIÓ
2. EMOCIONS
3. NECESSITATS
4. PETICIONS

EINA 5

COOPERAR





EINA 5

POSICIONAMENT

Submissió



Tu hi guanyes - Jo hi perdo

Evasió



Tu hi perds – Jo hi perdo

Competició



Tu hi perds – Jo hi guanyo

Cooperació



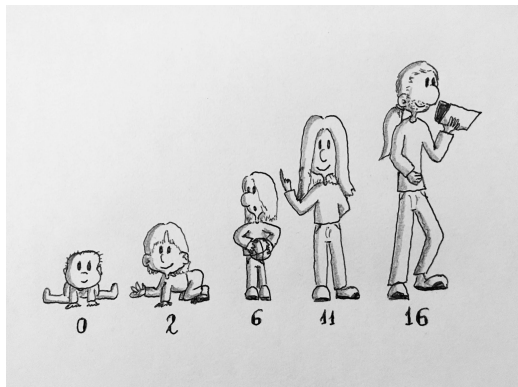
Tu hi guanyes – Jo hi guanyo

EINA 6

MODELATGE



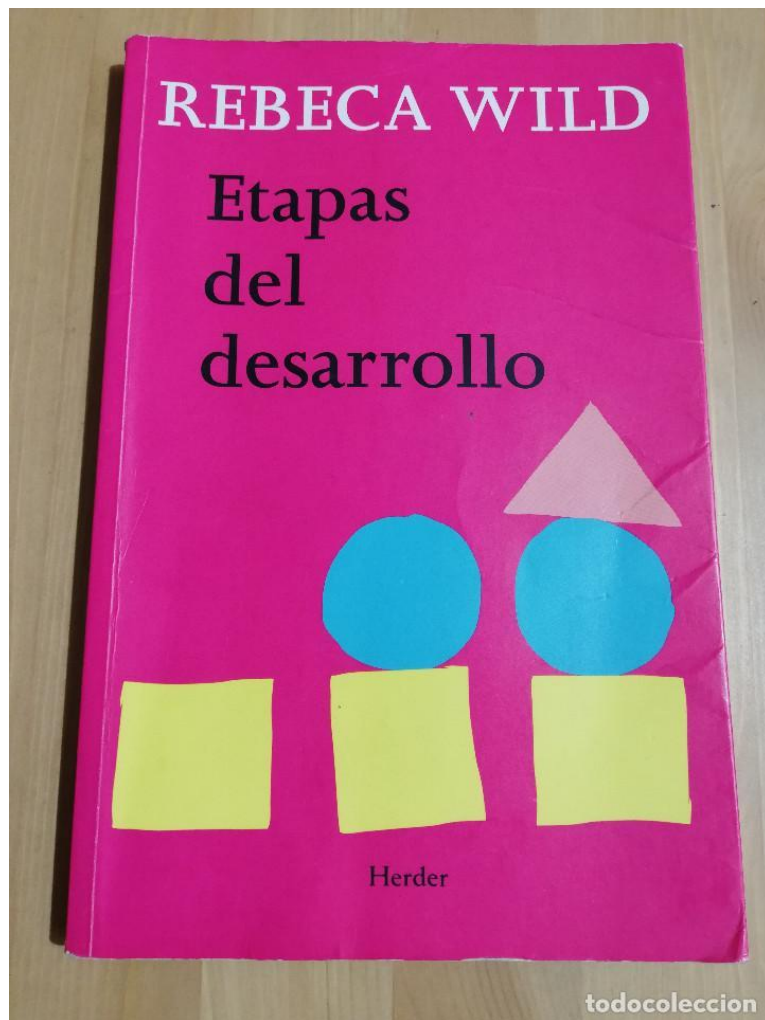
EINA 7



ETAPES



EINA 7



EINA 7

TAULA MONTESSORI DE TASQUES DOMÈSTIQUES PER A NENS SEGONS LA SEVA EDAT

Als 2 i 3 anys

Guardar les seves joguines en caixes i prestatgeria
Netejar la tauleta i els mobles
Llençar les coses a les escombraries
Ajudar a recollir el rentaplats
Estireu l'edredó del vostre llit
Posar la taula de manera senzilla
Regar plantes
Menjar sol o sola
Desar els seus contes

Als 4 i 5 anys

Endreçar la seva habitació
Netejar i guardar bé els plats
Ordenar els coberts
Recollir el rentaplats
Doblegar la roba senzilla
Posar la taula al complet
Vestir-se sol o sola
Rentar-se

Als 6 i 7 anys

Recollir les escombraries
Fer amanides
Preparar senzills plats de cuina
Doblegar roba més complicada
Preparar la motxilla

Als 8 i 9 anys

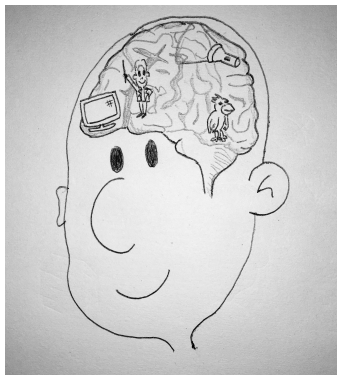
Posar el rentaplats
Aspirar la catifa
Canviar bombetes de llums baixetes

Als 10 i 11 anys

Netejar el bany en profunditat
Fer costures senzilles
Començar a planxar la roba

A partir dels 12 anys

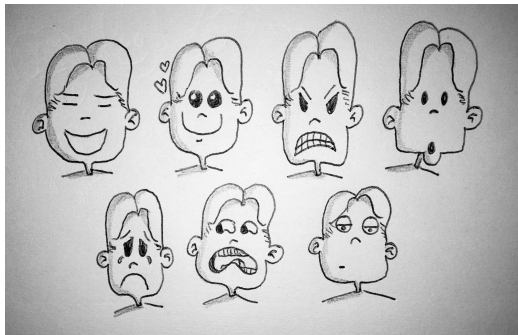
Planxar la roba
Pintar les parets
Realitzar reparacions senzilles a casa



**EL SEU
MOMENT**

EINA 8





EINA 9

GESTIÓ EMOCIONAL

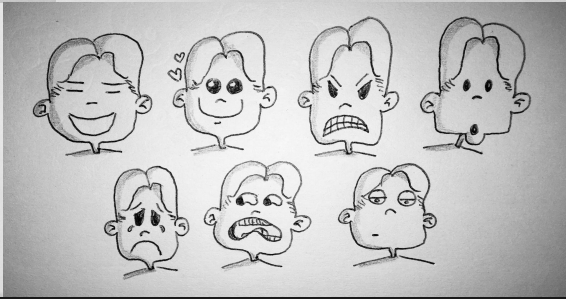
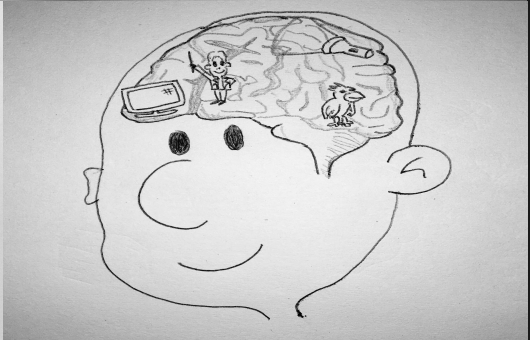
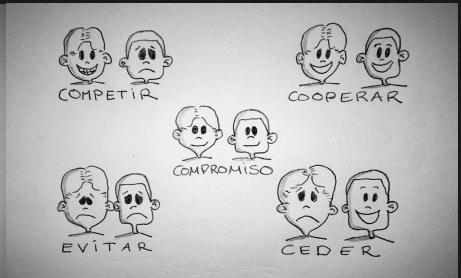
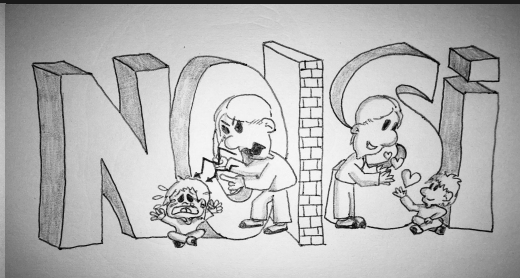
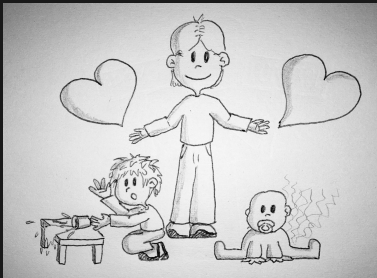


EINA 10



COM ESTIC JO?





EN RESUM...

AVALUA'T A: [www.educatool.CAT](http://www.educatool.cat)



educatool Inici Serveis ▾ Qui som? Preguntes freqüents (FAQs) Idioma ▾    

Avalua i millora la teva manera d'educar.

Educatoool és una eina educativa per a pares i mares, docents i professionals de la psicologia i l'educació basat en treballs científiques que duen a l'èxit educatiu.

PROMOCIÓ DE LLANÇAMENT - QÜESTIONARI GRATUÏT.

PREMIO RAMON MOLINAS

#SpinUOC 2021
MEJOR STARTUP DE IMPACTO SOCIAL

L'EDUCACIÓ ÉS L'EINA MÉS
PODEROSA PER CANVIAR EL MÓN.

NELSON MANDELA

MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA ATENCIÓ

Em podeu trobar a
aletosa@uoc.edu **i**

@alexletosa **a**

