

Sabies que...

Curiositats i aportacions dels
col·laboradors Llis i Ras
Fanzine ADAP

Els estudiants **hiperactius** no haurien de consumir xuxes ni aliments rics en sucre perquè són excitants?

Departament de suport

L'esquena fa mal perquè no tenim una bona posició corporal quan treballem a l'ordinador o a la taula d'estudi. Per evitar-ho, hem d'escollir una cadira apropiada que ens permeti obrir les cames (la posició de pujar a cavall). És aquesta posició la que obliga l'esquena a estar recta.

Departament de suport

Un nen sense normes és un nen que pot arribar a presentar dificultats escolars, com també, pot arribar a manifestar un trastorn de conducta.

Les normes en un nen li permeten accedir a una tranquil·litat interna i entre diferents guanyos hi ha:

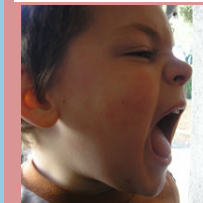
1. accedir a una bona integració escola
2. sentir-se estimulat per l'estudi
3. mantenir una bona relació amb els companys.

Les normes són els límits entre els quals una persona viu la seva vida interna i externa.

Àngels Petit

Per ser un **estudiant eficaç** s'han de tenir unes **òptimes condicions físiques i fisiològiques** (dormir el necessari, una alimentació adequada, practicar algun esport de manera constant, relaxar-se...), **una bona salut mental i psíquica** (marcar-se una fita per treballar amb il·lusió, conèixer les pròpies capacitats i limitacions, envoltar-se d'amics estudiosos que contagien la motivació i l'interès pels estudis...) i unes **tècniques i hàbits de treball i estudi** (ordre, organització, memòria, resumir, esquematitzar, prendre apunts, preparar exàmens, esposar temes...).

Mercè Buquet



Quan cridem fort pot picar el coll.

Per tal que això no passi s'ha de tenir en compte la posició corporal. El cap i el cos han d'estar alineats amb la resta de la columna. Així podrem cridar bé

Marisa Garcia

Si uns pares no provoquen **espais de diàleg** amb els fills, aquests no aconseguiran trobar els moments per a poder plantejar els seus problemes.

Els moments de conversa, els pares els han d'anar construint des del principi; si ho volen fer quan els fills són adolescents s'adonaran que aquests no senten confiança en ells, i la falta de costum de posar en joc les seves preocupacions els porta a no tenir paraules per expressar-se.

Àngels Petit

Quan **s'acaben les vacances**, sobre tot els adolescents han de saber organitzar el seu temps lliure, trobant estones per disfrutar amb la família, altres per treballar i repassar tot el que s'ha après durant el curs, i unes altres per descansar i estar amb els amics

Mercè Buquet

Moltes **dificultats d'articulació** són degudes a males posicions dels llavis i/o la llengua, incorrectes respiracions, falta de vibració de la llengua, escapades d'aire pel nas o la boca, etc. Si aquests defectes de pronunciació no es corregeixen, poden acabar reflexant-se en l'escriptura i augmentar, per tant, les dificultats en l'àrea del llenguatge.

Mercè Buquet