

## LES TÈCNIQUES D'ESTUDI (2)

Per estudiar, has d'estar en forma. Això vol dir que has de tenir les condicions físiques i emocionals adequades.

Estar en BONA FORMA FÍSICA millorarà el teu rendiment acadèmic. Per estar en plena forma:

-Descansa les hores necessàries: Convé dormir entre 7 i 9 hores (és important marcar-te un horari fix a l'hora d'anar a dormir i a l'hora d'aixecar-te).

-Menja de forma variada, quantitat suficient i sense abusar de res.

-Practica qualche esport L'exercici físic millora l'oxigenació del cervell, el ritme respiratori, la concentració,...

-Realitza't revisions mèdiques periòdicament (cada any): oculista, otorrí, dentista, etc.

**L'estudi requereix atenció i concentració.**

Hi ha **factors que distreuen** la teva atenció: renous, dificultats de la matèria, ansietat i preocupacions, coses pendents, cansament físic,...

**Exercicis per millorar l'atenció:**

- **Estudia tots els dies al voltant de la mateixa hora i al mateix lloc**

-**Planifica el teu estudi: procura que el nombre d'activitats que realitzes al llarg del dia sigui el que realment pots abraçar.** Tenir una elevada quantitat de qüestions a atendre provoca fatiga, dificultat temporal i dispersió, aspectes que dificulten considerablement la concentració.

- **Segueix una pauta o mètode d'estudi.**

- Estudia en **bones condicions físiques:** descansat, ben alimentat...

- Estudia en **bones condicions ambientals:** en silenci, amb bona il·luminació...

-Estudia **de forma activa i dinàmica:** amb bolígraf, retoladors, prenent nota, subratllant, fent esquemes, cercant al diccionari les paraules que no entenem.

- **Fes exercicis de concentració:** si els practiques 10 minuts de forma diària t'ajudaran a millorar el teu nivell de concentració.

Per exemple: Passatemps de trobar les diferències o similituds, Mots encreuats, etc.

Observa atentament qualche cosa i tracta de reproduir-la mentalment amb tots els detalls. Dibuixa un objecte amb tots els seus detalls.

### «ELS PARES EN LA SEVA TASCA EDUCADORA I LA VEU DELS SEUS FILLS»

**Xerrada compartida amb les mares i els pares dels alumnes**

L'AMIPA ha preparat dues trobades per als pares, que aniran a càrrec de Pere Ribot Mestre. La primera, serà el dimecres, dia 4 de febrer i està adreçada a Primària. La segona, serà, dia 5, dijous, i és per a ESO. Les dues són a les 20 h. Us esperam!

ANY XIX

Núm. 327

Segona quinzena  
de gener



www.beatramonllull.org

C 2  
u 0  
r 0  
s 8  
0  
9

**LA FRATERNITAT:**  
«Som part d'una mateixa mà»



## És hora de parlar de PAU

Cada any quan tornam de les vacances de Nadal, començam ja a pensar amb el 30 de gener que és el Dia Escolar de la No-Violència i la Pau. Enguany sembla fàcil fer reivindicacions, el dia que començarem l'escola, el 7 de gener, l'exèrcit israelià havia bombardejat dues escoles de l'ONU a la Franja de Gaza, hi havia un bon grapat de morts, sobretot infants i dones. No podem més que condemnar qualsevol tipus de violència, solidaritzar-nos amb els innocents que pateixen les seves conseqüències i demanar que els organismes internacionals facin tot el possible per dur la Pau a aquella zona.

Però, hem de fer una passa més, hem de construir una comunitat educativa pacífica si volem col·laborar en la construcció d'un món en Pau, i, si a més volem celebrar el Dia Escolar de la No-Violència i la Pau, ens cal potser conrear un parell d'actituds.

Celebrarem aquest dia si:

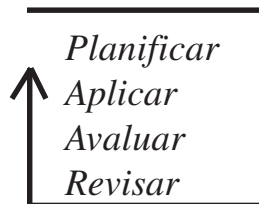
- Evitam els insults o qualsevol altra manera de ficar-nos amb els altres.
- Riem amb els companys i companyes en comptes de riure'ns d'ells.
- Dialogam tot el que poguem.
- Aprenem a millorar allò que no ens agrada.
- Feim lloc a altres en el nostre grup d'amics.
- Reconeixem els nostres errors.
- Som capaços de demanar perdó.
- Sabem arribar a pactes.
- Estam oberts a allò que ens poden oferir altres persones que provenen d'altres indrets.
- No justifiquem les accions violentes.
- ...

Des del Departament de Pastoral vos convidam, d'aquesta manera o d'altres que vosaltres sabeu, a fer que cada dia sigui el Dia Escolar de la No-Violència i la Pau.

## EL SISTEMA DE QUALITAT

Hem fet i seguim fent feina i aviat començareu a poder veure el que està fet. Les famílies i alumnes mitjançant les enquestes us n'assabentareu i, els professors, a més, amb tot el que suposa conèixer i aplicar el Sistema (Política de Qualitat, processos, enquestes, indicadors, activitats...).

Hem de seguir preparant la nostra feina i sempre hem de tenir ben present que caldrà passar pel cicle de la millora contínua.



Trobareu informació en la web del Centre.

### MEDI AMBIENT

• El reciclatge de toner. És un material que conté elements altament contaminants. Per cada 100.000 cartutxos usats que reciclam, podem estalviar: 10 tones d'alumini i 40 tones de plàstics, equivalents a 1 milió de litres de petroli!

No tireu al fons de cada dia el material de rebuig de les impressores. Val la pena dur-les als punts de reciclatge! Cuidem l'entorn.



La pluja recollida en el centre des de dia 1-IX-08 fins dia 23-XII-08 ha estat de 308 l/m<sup>2</sup>. Si l'haguéssim poguda recollir tota en tendríem per a tot l'estiu!

NETEJA DE PATIS, Ed. Primària

Del 19 al 23	5è A
Del 26 al 30	4t C
Del 2 al 6	4t B

### FORMACIÓ

S'està organitzant un curset sobre «Mediació i disciplina». Es farà al llarg d'un grapat de divendres en el Centre. Us donarem més informació.

### EL COL·LEGIAL

Es demana a tots els professors i alumnes que tengueu material fet dins el 1r trimestre per publicar a la revista «El Col·legial», que ho faceu arribar per mail, dins aquesta segona quinzena de gener a: [egarcia@beatramonlull.org](mailto:egarcia@beatramonlull.org) o [pvallespir@beatramonlull.org](mailto:pvallespir@beatramonlull.org)

Gràcies!

### REINCORPORACIÓ

El proper dia 26 es reincorporarà a la feina l'Educadora Social, la Sra. Aina Rosselló. Esperam que es trobi tan bé entre nosaltres com s'hi ha trobat fins ara amb el seu filllet. Ànim i coratge, que els joves de l'escola ja t'enyoren.

### ALUMNES EN PRÀCTIQUES

El dilluns 26 començaran els alumnes de Magisteri que enguany han de fer pràctiques amb nosaltres. Els que cursen 2n estaran fins dia 20 de febrer; i els de 3r, fins dia 6 març.

## EDUCACIÓ INFANTIL

\* Els nostres alumnes visitaran els dies 20, 21 i 22 el Museu de Ciències Naturals de Sòller. Coneixeran el Món dels bolets i d'aprofundir en tot el que envolta un jardí botànic.

\* Dia 30 es celebrarà el dia escolar de la Pau i la No-Violència i els més petits s'encarregaran de demanar Pau, treballant el valor a l'aula i enviant el missatge al món amb els seus dibuixos.



## EDUCACIÓ PRIMÀRIA

\* **1r cicle.**

- Els alumnes que amb un dibuix han pres part en la campanya «El comerç del meu poble» de la Fundació Ibi Comerç, poden veure en els comerços d'Inca els seus treballs.

- Us recordam que la reunió de pares per informar-los de la Rueta es farà dia 21, a les 18:30 h.

### ESO

**2n curs.**

Dia 19 de gener els alumnes aniran a fer una visita a «Coca-Cola», on els explicaran les bases per al concurs de redacció al qual participaran.

**3r i 4t curs.**

Dia 23 de gener els grups de Diversificació visitaran la Mostra de

### REUNIONS

Dijous, dia 22 Jornada d'orientadors de Centres del TOR a La Porciúncula.  
Divendres, dia 23 Seminari sobre TDAH (trastorn per dèficit d'atenció amb o sense hiperactivitat). Serà al llarg de l'horabaixa.

Formació Professional convidats per l'organització. Es fa en el recinte Firal de Palma i està oberta del 21 al 24. Va adreçada també a Batxillerat i es recomana també la visita dels pares.

### **Assignatures pendents.**

Els alumnes de 2, 3r i 4t, convé que ja prepareu ja els exàmens de dia 6 de març.

## BATXILLERAT

**1r curs.**

Visita a la Fira d'Universitats dia 29.

**2n curs.**

El dimarts, dia 27, l'Institut Europeu de Disseny informarà als alumnes sobre els estudis que ofereix.

### DEP. D'ORIENTACIÓ

\* Divendres, dia 23, reunió de tutors de 2n de batxillerat.

\* Dia 2 de febrer, uns representants del Centre assistiran a la Jornada sobre l'espai europeu d'educació superior que la UIB ofereix en el Centre Bit d'Inca.

\* **Seguiment programa «Entre Tots»:**

- Dilluns, dia 19, tutores de 1r d'ESO.

- Dimecres, dia 21, tutors de 3r.

*Sessions familiars del programa*

**per a pares i mares**

- Dijous, dia 22, a les 20 h, 1r d'ESO «Informació sobre les drogues i estratègies per prevenir l'abús».

- Dimarts, dia 27, a les 20 h, 3r d'ESO «L'adolescència i la rebeldia».