

LES TÈCNiques D'ESTUDI (3)

LA RELAXACIÓ

Un dels enemics de l'estudi és l'angoixa. Per posar atenció i concentrar-te cal estar relaxat/da. Per això, si et trobes excessivament nerviós, fes algun exercici de relaxació. La relaxació és una tècnica molt senzilla que ens pot ajudar per eliminar la tensió, el nerviosisme, l'ansietat... només has de realitzar els exercicis de relaxació si et trobes excessivament nerviós o amb un nivell elevat de tensió.

LA MOTIVACIÓ: UNA ACTITUD POSITIVA

L'actitud que tens davant l'estudi influeix en els resultats. Si no tens interès en el que estudies et serà molt avorrit, difícil i pesat. Per què aprens les lletres de les cançons, encara que siguin molt difícils, i no aprens el contingut de l'examen?

Perquè hi poses INTERÈS. Per tant, has de trobar la manera que sigui interessant allò que estudies. Tindràs interès si tens aficions, aspiracions o ambicions a la vida, és a dir, alguna cosa que et motivi, alguna cosa que t'empenyi cap endavant.

Les il·lusions són per a la teva vida, el que la benzina per al cotxe.

Per estudiar amb interès has de tenir una actitud positiva. Posa en pràctica alguns dels consells que et donam:

1. **Confia en tu mateix** i en les teves possibilitats.
2. Sigues **responsable** i seriós: els estudis són la teva principal obligació.
3. Formula els teus **propòsits de forma positiva** i no utilitzis expressions com «ho intentaré», sinó «ho faig ara».
4. Fixa't **objectius reals**, capaç de poder-los complir. Que allò que et proposis sigui possible i et permeti tenir qualque èxit aviat. Sigues previsor, sensat i pràctic.
5. **No et desanimis!** Si no saps fer un exercici o no entens algun tema, el professor està per orientar-te. Davant una mala nota, mira que ha passat. Dels errors, s'aprèn.
6. **Planifica el teu estudi** i aprofitaràs molt més el temps. Amb una bona planificació i dedicació pots treure qualsevol assignatura.
7. **Treballa diàriament i de forma constant**. «La voluntat mou muntanyes».
8. **Dóna't premis**, felicita't, i dóna't recompenses per treballs i actes de voluntat a curt termini.
9. Posa **il·lusió** en el que fas!!
10. FES-HO! HO ACONSEGUIRÀS SI HO DESITGES REALMENT.

«ELS PARES EN LA SEVA TASCA

EDUCADORA I LA VEU DELS SEUS FILLS»

Xerrada compartida amb les mares i els pares dels alumnes

Dimecres, dia 4 Per als pares de Primària.

Dijous, dia 5 Per als pares d'ESO.

A les 20 h

ORGANITZA: AMIPA

Dirigeix: Pere Ribot

ANY XIX
Núm. 328
Primera quinzena
de febrer



www.beatramonllull.org

C 2
u 0
r 0
s 8
0
9

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



APORTACIÓ VOLUNTÀRIA

Es convoca l'Assemblea General de Mares i Pares de l'Aportació Voluntària que tindrà lloc **DIMECRES DIA 18 de febrer**, a les **20 h**, a la Sala d'Actes P. Sebastià Rosselló Horrach (entrada carrer Blanquerna), amb el següent,

ORDRE DEL DIA

1. Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta anterior.
2. Presentació de la memòria d'activitats de l'any 2008.
3. Balanç econòmic de l'any 2008.
4. Propostes d'actuació per a l'any 2009.
5. Pressupost per a l'any 2009.
6. Renovació dels membres.
7. Precs, suggeriments i preguntes.



En data 15 de desembre de 2008, la Direcció Gral. de Canvi Climàtic i Educació Ambiental i el Director Gral. d'Innovació i Formació del Professorat han aprovat la nostra participació en el Programa Centre Ecoambientals.

PROJECTE CENTRE ECOAMBIENTAL

DEP. PASTORAL

Es recorda als interessats que les Primeres Comunion a l'església de Sant Francesc seran els dies 10 i 17 de maig, a les 11 h.

V Certamen Beat Ramon Llull

L'AMIPA i els Antics Alumnes han convocat per a alumnes des de 5è fins a Batxillerat els concursos de Narració Curta, Dibuix i Fotografia. Les bases estan en els taulers d'anuncis i a la web.

FORMACIÓ

El curset «Cap a un model democràtic de convivència» es farà ara, per als professors d'ESO i Batxillerat. Serà els dies 30 de gener, i el 6, 13 i 20 de febrer de 15 a 17,30 h. Posteriorment es farà per als professors d'altres nivells. L'impartiran la Sra. Mari Paz Yllera i la Sra. Laura Muñoz, professora i orientadora, respectivament, de La Porciúncula.

ALUMNES EN PRÀCTIQUES

Donam la benvinguda a Antònia Perelló, Marta Tortella, Maria A. Crespi que estan a Infantil; Noelia Rodríguez, Marina Miquel i David Redondo, a més dels especialistes Jaume Gomila (anglès) i Jaume Fiol (música) a Primària. Són alumnes del Centre d'Estudis Superiors Alberta Giménez i els desitjам que es trobin bé entre nosaltres i facin una bona feina.

NETEJA DE PATIS, Ed. Primària

| | |
|--------------|------|
| Del 2 al 6 | 4t B |
| Del 9 al 13 | 4t A |
| Del 16 al 20 | 3r C |

DEP. D'ORIENTACIÓ

- * Xerrades per a Batxillerat
- Dimarts, dia 3: A càrrec de l'Institut Superior de Disseny .
- Dimarts, dia 10: Conferència «Accès a la UIB» (2n Batx.) i xerrada dels Estudis de la Facultat de Ciències (1r Batx.).
- * «Entre Tots». A les 20 h, xerrada per als pares dels alumnes de 3r d'ESO a càrrec de la Tècnica del programa.
- * Reunions de tutors:
- Dimecres, dia 4: 3r d'ESO.
- Dijous, dia 5: 4rt d'ESO.
- Divendres, dia 6: 2n de Batxillerat.
- Dilluns, dia 9: 1r d'ESO.
- Dimarts, dia 10: 2n d'ESO.

PROVA CANGUR (edició 10)

En total sereu 71 (24, 21, 17 i 9) els alumnes de 3r i 4t d'ESO i de 1r i 2n de Batxillerat els qui prendreu part en l'esmentada prova de Matemàtiques que es farà dia 25 de març a Inca. A la web www.xeix.org/Proves-d-edicions-ant anteriors hi trobareu activitats per entrenar. Ànim i sort!

EDUCACIÓ INFANTIL

- * En Toni Soler i na Yassine El Ouarili (de 3r curs) han estat els qui millor escriviren les Cartes als Reis d'Orient.
- * Els nins i nines d'Infantil estan ben enfeinats retallant, aferrant i pintant per confeccionar-se unes disfresses ben divertides i així poder celebrar una gran festa a l'escola, on segur ens ho passarem d'allò més bé cantant, ballant i jugant.

EDUCACIÓ PRIMÀRIA

* 1r cicle

Les cartes als Reis d'Orient premiades amb una caixa de pintures eren de: Miguel L. Cerdà, Joan Curient i Ivan Valero (de 1r) i Lluàcia Femenies, Lluís Martín i Joana Ma. Perelló (de 2n). Enhorabona!

* 3r cicle

Els alumnes de 6è han fet cartells alusius al DENIP, amb la intenció de fomentar valors com la tolerància, solidaritat i respecte als Drets Humans.

* A millorar resultats!

Ja hem vist com ha anat la primera avaluació i, per a millorar els resultats d'aquesta segona avaluació que fa estona va començar, estam repassant l'horari de feina amb tots els alumnes de 4t, 5è i 6é, per tal de treure el millor rendiment de la feina de casa. També, com heu pogut veure s'han donat unes orientacions per als pares. Gràcies per la vostra col.laboració!

ESO

* 2n curs

El passat dijous els alumnes assistiren al Conservatori de Palma per gaudir d'una activitat musical.

* 4t curs

- «Jo també anava en moto» és el títol d'una xerrada adreçada a la prevenció d'accidents en motocicleta, que també té una part de música. Serà dia 11, a les 11 h, a la sala d'actes.

REUNIONS

Dia 5 Reunió dels Grups de Qualitat dels Centres Franciscans TOR a La Porciúncula.

- Dia 18, a la mateixa hora es farà la conferència, «Motivació universitària», per conscienciar de la importància de tenir formació i coneixements de cara a poder aspirar a un bon futur.

Assignatures pendents.

Tornam a recordar que els alumnes de 2, 3r i 4t, tenen la segona oportunitat per aprovar les pendents dia 6 de març.

BATXILLERAT

* Exàmens de pendents

Seran el capvespre del dijous 12 de febrer i recordau que és la darrera ocasió de poder aprovar abans de juny.

* IV OLIMPIADA DE BIOLOGIA

Hi tndrem una representació ben femenina, quatre al.lotes: Laura Villalonga, Maria de Lluc Morro, Neus Cladera i Yasmina March. Se celebrarà dia 11. Gràcies pel vostre interès! Sort!

* ENHORABONA, Laura!

Na L. Villalonga Serra, alumna de 2n B, ha estat seleccionada, juntament amb una altra al.lota de Balears per anar a la III fase de les Beques Europa de la Universitat Francisco de Vitoria. Que els dies 20, 21 i 22, per Madrid, juntament amb els altres 199 companys de tot Espanya, siguin profitosos i rics en experiències.

* SELECTIVITAT ANTICIPADA

Enguany, les ditxoses proves s'avançan una setmana. Serà els dies 10, 11 i 12 de juny.