



tot

TORNADA A L'ESCOLA

SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:

el
tot
Número 1784

MATARÓ

I MARESME

Any XXXVII ■ De l'1 al 7 de setembre de 2017 ■ www.totmataro.cat

Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.CAT

 portalmataro.com

FOSBURY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOTESPORT.CAT
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA



SETEMBRE VOL DIR OPORTUNITAT

Cal encarar el retorn a les classes amb optimisme

Avui mateix hem passat fulla al calendari i ja som a setembre, el mes d'inici del curs. Un mes en el qual els nens tornaran a la rutina diària i tota la família entrarà en una normalitat horària i organitzativa que durarà fins Sant Joan. En espera que comenci el curs, però, ara és el moment de la planificació d'aquesta tornada a l'escola. Planificar despeses, horaris, extraescolars. Recuperar a poc a poc les rutines. Fer cops de cap i propòsits perquè el profit que traiem del nou curs sigui, aquest any, exactament el que hem imaginat.

La planificació del curs, a tots els nivells, és un exercici familiar del tot necessari



Escola Bressol

Desitgem un bon començament de curs pels ex-peques i una ràpida adaptació als nous peques

Edat **0** **3** anys

375€
tot el dia, amb dinars i bebenas de l'escola

Centre autoritzat pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya

Horari: 7:15h - 19:00h · Cuina pròpia · Anglès · Psico.
TEL 937 901 546 · Rierot, 2-4, Mataró · www.escolabressolpeques.es



ESTÀS BUSCANT UNA ESCOLA
D'ANGLÈS DE **QUALITAT?**
t'esperem al british



BAi

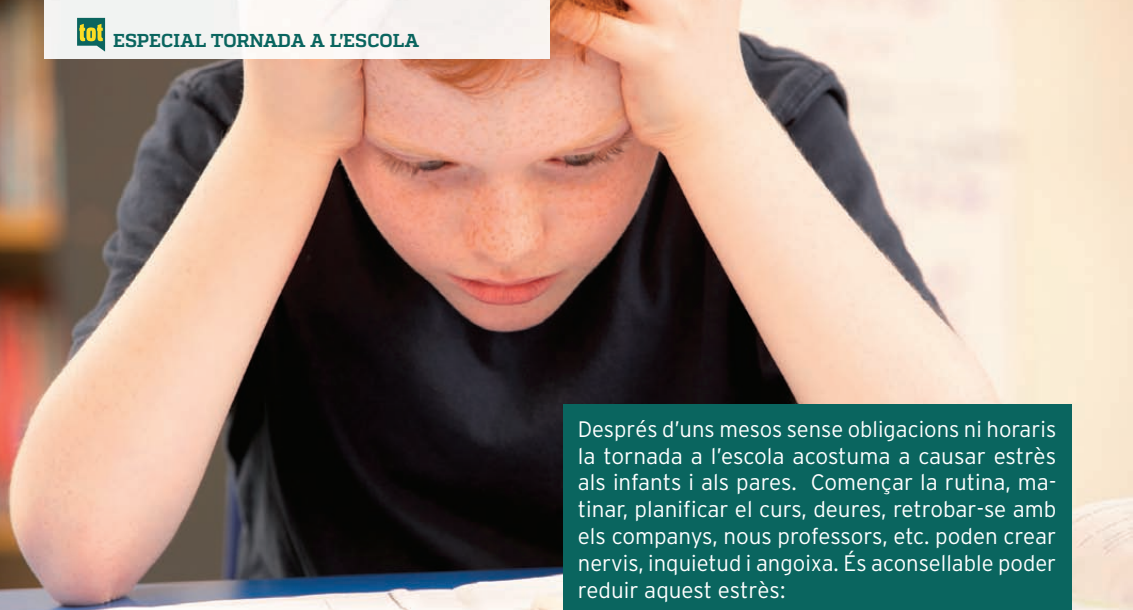
BRITISH AMERICAN INSTITUTE

La Riera, 22 - 08301 Mataró (BCN)

93 790 49 89

bai@baimataro.com

www.baimataro.com



Després d'uns mesos sense obligacions ni horaris la tornada a l'escola acostuma a causar estrès als infants i als pares. Començar la rutina, matinar, planificar el curs, deures, retrobar-se amb els companys, nous professors, etc. poden crear nervis, inquietud i angoixa. És aconsellable poder reduir aquest estrès:

COM REDUIR L'ESTRÈS EN LA TORNADA A L'ESCOLA

1. La son i el descans són indispensables. Es recomana dormir un mínim de 8 hores cada dia. Anar a dormir i despertar-se a la mateixa hora crea seguretat i tranquil·litat. Si al nen li costa dormir podem ensenyar-los mètodes per relaxar-se.

2. L'organització és primordial perquè l'infant vagi agafant petits hàbits que l'ajudin a ordenar-se. Mantenir una rutina de les activitats diàries (vestir-se, rentar dents, dutxar-se, preparar la cartera,

fer deures, jugar, etc.) és clau per un major benestar emocional i psicològic.

3. Hàbits alimentaris. Els nens gasten molta energia durant el dia i és important que es nodreixin bé. Una alimentació saludable i equilibrada ha d'incloure gran varietat d'aliments. Es recomana realitzar cinc àpats diaris i que no hi hagi un interval de temps massa ampli entre àpats ni se'n supprimeixi cap.

4. Salut emocional. És important una actitud positiva davant d'anar a l'escola. Si nosaltres estem estressats probablement contagiem aquests nervis als nostres fills. També és important crear una bona



Centre d'Investigació, Formació i
Desenvolupament de la Intel·ligència Emocional
FUNDACIÓ RAMÓN ROSAL



Vine a conèixer les nostres activitats d'aula de família!

- Psicoteràpia infantil i juvenil.
- Reeducacions.
- Tècniques d'estudi.
- Educació emocional i en valors.
- Robòtica Educativa.
- Matemàtiques amb lego.
- Tallers sensorials.



comunicació, escoltar a l'infant, preguntar com es sent, contestar amb sinceritat, entendre el que necessita, etc. reforçarà la seva autoestima i confiança i enfortirà els vincles familiars.

5. Les activitats extraescolars són importants sempre que li agradin i serveixin per millorar la seva autoestima. Si necessita reforç escolar és important buscar espais on es senti còmode, fomentin

la seva motivació i l'ajudin a gestionar les seves emocions.

Però recordeu que els nens són nens i també necessiten moments per jugar i desconnectar.

Núria Garcia
(CIDIE Fundació Ramón Rosal)

Reforç Escolar Logopèdia Anglès Tutories

Grups reduïts Atenció personalitzada

Preparació Selectivitat Robòtica Scratch

TEENS CENTER
CENTRE DE FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

MATRÍCULA OBERTA
CURS 2017/18

Fem 15 anys!
#laTevaAcadèmiaAmaró

Xees-regal de 50€ que podreu bescanviar en finalitzar el curs vigent (2017-2018)
Contactar prèviament amb la direcció del centre.
Només vàlid per a matricules realitzades al 2017.

50€

TEENS CENTER
CENTRE DE FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

c/ iluro 64, baixos (Mataró) Telf. 93 757 31 13
www.teenscenter.cat
info@teenscenter.cat

f t G+ in



I DESPRÉS DEL COLE?

Els experts ressalten els avantatges de fer extraescolars

Fora de l'horari escolar, la majoria dels nens assisteixen a activitats extraescolars. Es tracta d'una nova oportunitat per desenvolupar destreses diferents de les apreses a l'aula, i aquesta vegada a través de l'esport, la creativitat o el joc.

A més d'afavorir l'aprenentatge d'altres habilitats, les activitats extraescolars tenen nombrosos beneficis en l'evolució de la personalitat infantil, doncs proporcionen un nou àmbit per a les relacions socials del nen i l'ajuden a ser més independent, alhora que eleven la seva autoestima pels avenços assolits.

Segons els experts, és important que el nen s'acostumi des de petit a realitzar aquest tipus d'activitats lúdiques. D'aquesta manera, quan arribi a etapes més complexes en el seu desenvolupament, com l'adolescència, tindrà unes rutines adquirides que l'ajudaran a viure l'oci d'una manera més saludable.

Sense saturar horàriament

És important no saturar l'agenda del nen amb infinitat de cursos i classes extraescolars. A més d'aquest tipus d'activitats, cada dia ha de tenir temps per descansar, jugar, estar en família i fer els seus deures. Els experts aconsellen que no es disposin més de tres dies amb extraescolars al calendari infantil.

"Jo tinc dubtes de quina extraescolar fer"



Llar d'infants
anca

centre educatiu bilingüe

L'única
**guarderia
anglesa** a Mataró

ÚLTIMES PLACES

**OFERTA ESPECIAL
CURS 2017/18**

per **350€** al mes

escolaritat + esmorzar

dinar + berenar

horari de 6:45 a 19:30h

(tot inclòs)



Centre autoritzat:



Generalitat de Catalunya
**Departament
d'Ensenyament**

www.ancamataro.com

C/ Cretèil, 41 08304 Mataró

Tels. 93 790 75 53 - 617 567 331

**Màxima transparència
en el dia a dia de
l'escola bressol**



Les instal·lacions d'Anca



■ La Llar d'Infants Anca és coneguda per ser l'única a Mataró que treballa amb anglès en tot el període de 0 a 3 anys. No és però, aquesta, l'única divisa de l'escola sinó que també fa una aposta decidida per la màxima transparència, de manera que les mares i pares poden accedir a l'escola amb la seva targeta electrònica quan ho desitgin. Quan vulguin. De forma exclusiva. D'aquesta manera els pares tenen la màxima tranquil·litat i la potestat de veure en tot moment el que estan fent els seus fills.

No només això, a Anca també es programen periòdicament jornades de portes obertes perquè mares i pares puguin veure de primera mà el funcionament d'un centre amb 13 anys d'experiència en la docència per a infants en edat preescolar. D'aquesta manera, els pares poden comprovar el programa d'aprenentatge personalitzat a cada infant, molt familiar, que prioritza un bon domini de la llengua anglesa. D'aquesta llar d'infants els alumnes en surten perfectament preparats per a una educació trilingüe.

tot

TORNADA A L'ESCOLA

SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:

el
tot
Número 1784

MATARÓ

i MARESME

Any XXXVII ■ De l'1 al 7 de setembre de 2017 ■ www.totmataro.cat

Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.CAT

 portalmataro.com

FOSBURY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOT ESPORT.CAT
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA