

## BONS HÀBITES + BONES ACTITUDS = BONES APTITUDS

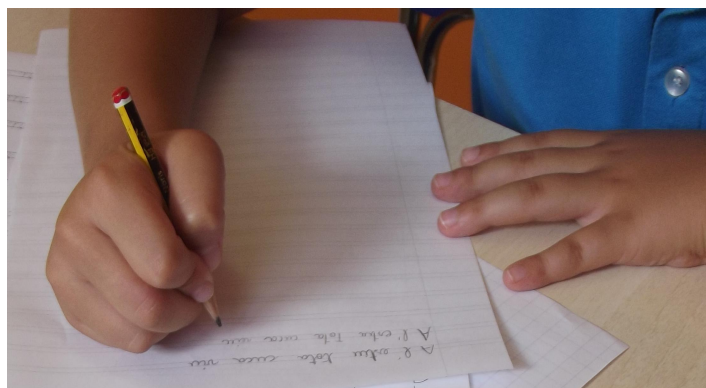


D'un temps ençà, vinc observant una sèrie d'**actituds** que **no afavoreixen** gens la capacitat de **concentració i atenció** cap a l'estudi. Segur que tots els pares n'hem pogut observar unes quantes ben a prop.

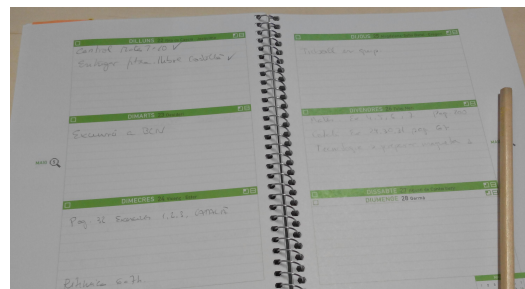
Avui seré pràctica, a veure si podem millorar les aptituds corregint algunes actituds i mals hàbits a l'hora de **fer deures i estudiar**. Segur que encara hi som a temps!

Podríem començar pel **llapis**. Sovint l'agafen tan malament que **no poden veure** el que escriuen. Un dels recursos, si ja tenen deu o més anys, pot ser escriure els enunciats dels exercicis dels deures amb **ploma estilogràfica** o amb un **retolador o bolígraf de punta fina**. La clau és que s'han d'agafar més amunt i per tant poden veure el que s'escriu. Es pot practicar abans de posar-se directament amb els deures. Pels més petits escriure i dibuixar amb retoladors de punta fina també els pot ajudar, sobretot a controlar la pressió.

Una altra és l'extensíssima col·lecció de **postures a l'hora de seure**. Per començar les cadires tenen quatre potes i no són un gronxador. El cul ha d'estar ben posat i l'esquena dreta contra el respall. Ara ja podem continuar. El full ha d'estar al davant i un pèl inclinat segons que es sigui dretà o esquerrà. Si una mà té el llapis, l'altra mà ha d'aguantar el full, **no el cap**; per això ja tenim un coll que fa aquesta feina. No es pot escriure i aguantar el full amb la mateixa mà.



Més. La taula d'estudi o l'escriptori ha d'estar endreçada. Els telèfons mòbils apagats, **no val** en "**mode silenci**". L'**ordinador** només com a **eina de consulta** o treball. És important que l'ordinador estigui en una zona comunitària. Les habitacions són per dormir.



La **música**, en tot cas, tan suau i tan baixeta que no pugui distreure. Tot i que és millor sense.

**Agendes de setmana vista**, així amb un cop d'ull es pot veure de seguida tot el que s'ha de fer.

També és bo **fer-se llistes setmanals** apuntant-t'hi tot el que s'ha de fer durant la setmana, fins hi tot les activitats extraescolars, sortides, ... i a mida que s'hagin anat realitzant, tatxar-les. D'aquesta manera es pot gaudir de la sensació de "feina feta", "objectiu assolit", .... fent créixer l'autoestima perquè hem aconseguit allò que ens hem proposat.

Aquesta vegada tots tenim deures.