

ACOMPANYEM LES FAMÍLIES

**Eines pràctiques per reduir
la bretxa digital**





Avís legal:

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement 4.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació pública i la transformació per generar una obra derivada, sense cap restricció sempre que se'n citi el titular dels drets. La llicència completa es pot consultar a: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

© **Generalitat de Catalunya**
Departament d'Educació

Edició: **Gabinet Tècnic**

Disseny: **TIMIT 2003 SL**

Il·lustracions de la coberta: **People illustrations by Storyset**

Elaboració: **FAPAES i la Subdirecció General de Suport a les Famílies i a la Comunitat Educativa**
amb la col·laboració de la Subdirecció General de Recerca i Cultura Digital

1a edició: juny de 2022

ÍNDEX

4 **Presentació**

- 4 Introducció
- 4 Objectius generals
- 4 Orientacions metodològiques generals
- 5 Rol de la persona formadora

6 **Sessió 1**

- 7 **Activitat 1** “Què sabem, abans de començar?”
- 10 **Activitat 2** “Trobem el que ens interessa” (cerca d’informació al web del centre)
- 13 **Activitat 3** “Acompanyament de l’aprenentatge en línia”
- 16 **Activitat 4** “Em comunico amb el tutor o tutora”

18 **Sessió 2**

- 19 **Activitat 1** “Motivació i esforç”
- 22 **Activitat 2** “M’organitzo la feina”

25 **Sessió 3**

- 26 **Activitat 1** “Ajudem-los a aprendre”
- 30 **Activitat 2** “I a casa, com ho fem?”

Presentació

Introducció

En condicions normals, la vulnerabilitat de moltes famílies a l'hora d'acompanyar els seus fills i filles en l'escolarització ja és evident. Aquesta vulnerabilitat té un impacte enorme en el rendiment escolar i, sobretot, en les expectatives de futur. Ajudar els fills i filles a planificar la feina, motivar-los a esforçar-se, fer el seguiment de les seves tasques escolars o establir una relació constant i constructiva amb el tutor o tutora són responsabilitats per a les quals moltes famílies no tenen eines.

En aquest llarg període de confinament del 2020, s'ha evidenciat i agreujat aquesta situació: les circumstàncies excepcionals d'estudi fan, en ocasions, encara més difícil aquest acompanyament. La conseqüència és clara: més bretxa, menys equitat. És del tot necessari, doncs, que les famílies també siguin acompanyades.

L'acompanyament ha de girar entorn de tres eixos diferents: en primer lloc, major competència digital en relació amb les plataformes d'aprenentatge que fa servir l'alumnat, que han pres una importància fonamental en el procés d'ensenyament i aprenentatge; en segon lloc, eines de seguiment de l'escolarització a casa (motivació, planificació, estudi eficaç, etc.), i, en tercer lloc, comunicació i treball en equip amb el tutor o tutora i la resta de l'equip docent.

Objectius generals

1. Aprendre a acompanyar els fills i filles en el procés d'aprenentatge en línia.
2. Conèixer eines i recursos per fer l'acompanyament escolar a casa.
3. Conèixer els canals de comunicació amb l'escola.

Orientacions metodològiques generals

- En cada nou bloc de contingut és aconsellable fer una activitat inicial **d'activació de coneixements**: activitat en la qual les famílies són conscients de quins coneixements previs tenen sobre allò que es treballarà.

- És fonamental utilitzar el mètode *learning by doing* ('aprendre mentre es fa') i evitar activitats teòriques i/o que només mostren els continguts als aprenents. És important que les famílies facin elles mateixes les activitats proposades, per garantir que incorporin les competències definides.
- És recomanable que, en totes aquelles activitats que sigui possible, les famílies **comparteixin** els passos que segueixen, abans i després de fer-los.
- L'esforç fonamental de la persona formadora consisteix a captar l'atenció de les famílies participants. L'aprenentatge es produeix sobretot fruit d'una **atenció de qualitat**.
- L'**avaluació reguladora** és una eina pedagògica fonamental per reflexionar i fer conscients les persones participants del seu aprenentatge (què han après, quines dificultats han tingut, etc.).

Rol de la persona formadora

- **Motivador:** per una part important de pares i mares, l'adquisició de competències digitals no és senzilla. La motivació és fonamental des d'un primer moment: projectar confiança en l'aprenentatge, relacionar sempre el que s'aprèn amb l'interès de les famílies, felicitar en els encerts i en els progressos, incorporar l'humor... són conductes clau de la persona formadora.
- **Acompanyant i facilitador:** la persona formadora escolta, pregunta, planteja reptes, anima i orienta. Fomenta que sigui el pare o la mare aprenent qui aprengui per si mateix o mateixa. Evita explicacions llargues i teòriques.

Sessió 1

Temps: 1,5 hores

Objectius

Adquirir competències digitals suficients per:

- Conèixer l'estructura del web del centre i saber quina informació bàsica proporciona.
- Saber on trobar la informació dins de la plataforma d'aprenentatge o EVA per poder fer un bon acompanyament i seguiment acadèmic.

Criteri d'avaluació (aprenentatge)

- Accedir al web del centre educatiu del fill o filla i saber trobar-hi la informació que s'hi estigui buscant.
- Accedir a la plataforma d'aprenentatge o EVA i saber fer servir les opcions relacionades amb el seguiment acadèmic del fill o filla.
- Enviar un missatge de correu al tutor o tutora (persona formadora, en la prova pilot).

Estructura d'activitats de la sessió

- Presentació de la persona formadora i de les famílies: 10'
- **Activitat 1:**
Temps: 10'
"Què sabem, abans de començar?"
- **Activitat 2:**
Temps: 25'
"Troblem el que ens interessa" (cerca d'informació al web del centre)
- **Activitat 3:**
Temps: 35'
Acompanyament en l'aprenentatge en línia
- **Activitat 4:**
Temps: 10'
"Em comunico amb el tutor o tutora"

Activitat 1

“Què sabem, abans de començar?”

Temps: 10'

Objectius d'aprenentatge

- Activar els coneixements previs sobre navegació per Internet.
- Fer una navegació senzilla i prendre consciència de les dificultats que suposa.
- Conèixer la utilitat dels navegadors i dels cercadors d'informació.

Continguts

1. Els navegadors
2. Els cercadors
3. Les paraules clau
4. La navegació segura

Els navegadors

Què és un navegador?

Un navegador és un programa informàtic que permet l'accés a la xarxa Internet. La seva funció és interpretar la informació d'arxius i llocs web perquè puguin ser llegits. Sense un navegador no podem accedir a la xarxa.

Quins tipus de navegadors hi ha?

Els navegadors més utilitzats són Google Chrome, Internet Explorer, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari i Opera.



Per què són importants els navegadors?

Tots els dispositius preparats per accedir a Internet, com ara els ordinadors, els mòbils, les tauletes, etc., han de tenir un navegador incorporat per poder accedir a la xarxa. En cas que no el tinguin, és important saber que hi ha navegadors que es poden instal·lar gratuïtament.

Els cercadors

Què és un cercador?

Un cercador és una pàgina web que ens serveix per buscar arxius a Internet. Són molt útils perquè fan possible l'accés a la informació que volem cercar de forma ràpida.

Quins cercadors hi ha?

El cercador més utilitzat, amb molta diferència, és Google. Hem de saber, però, que n'hi ha d'altres: Yahoo, Bing, Baidu, etc.



Les paraules clau

Per trobar a la xarxa la informació que ens interessa d'una manera ràpida i eficaç, cal seleccionar bé quina és la paraula clau o la paraula més adient que ens portarà a la informació que necessitem.

Una paraula clau és una paraula o conjunt de paraules que descriu breument allò que es vol buscar. És molt probable que s'hagi de fer més d'una cerca i s'hagi de canviar aquesta paraula clau per poder arribar a la informació que s'està buscant.

La navegació segura

Hem de saber que, per navegar per la xarxa, hem de protegir bé tots els nostres dispositius, encara que visitem pàgines segures. Per això, és molt important instal·lar un programa antivirus als dispositius a fi d'evitar que s'infectin i es facin malbé.

Actualment, el mercat ofereix un ampli ventall de programes antivirus, alguns dels quals són gratuïts.

Desenvolupament de l'activitat

És important garantir, a l'inici de cada activitat, una bona connexió a Internet, la disponibilitat dels dispositius necessaris per desenvolupar l'activitat i disposar d'un navegador a cada ordinador.

- A.** La persona formadora obrirà un navegador (ex. Chrome, Firefox) i després un cercador (ex. Google). Explicarà als assistents què vol buscar per Internet i introduirà una paraula clau en el cercador perquè aquests vegin com es fa.
- B.** Després de l'exemple de la persona formadora, es demanarà a tots els assistents (mares i pares) pels temes d'interès relacionats amb l'acompanyament dels seus fills i filles.

Donar exemples de cerca:

- [Web del Departament d'Educació – Espai Famílies](#)
 - Web de l'Ajuntament
 - Serveis que ofereix el municipi (biblioteca, escola de música, casals d'estiu, etc.).
 - [Web del Canal Salut](#)
 - ...
- C.** Per assegurar-nos que tots els assistents faran la cerca amb èxit, se'ls pot preguntar com ho farien. En veu alta, poden posar en comú els passos a seguir abans de fer la cerca.
 - D.** Les famílies busquen de forma individual la informació que han escollit. La persona formadora acompanya en la tasca, s'atura amb les persones que tenen més dificultats i, mitjançant orientacions però sense fer la tasca en lloc seu, les ajuda a arribar a la informació desitjada.
 - E.** Una vegada acabada la cerca, dos o tres assistents (diferents dels que han parlat al principi) expliquen quins passos han seguit i quins entrebancs han sortit. Es fa una posada en comú per detectar possibles situacions que han dificultat, o no, la cerca de la informació.
 - F.** La persona formadora fa una explicació final sobre els dos elements més importants per fer una cerca d'informació a Internet (navegador i cercador) i fa altres cerques davant de les famílies (projectades amb l'ordinador).

Què pot passar?

- Que algunes famílies mostrin més dificultats per dur a terme les activitats.
- Que alguna família en sàpiga molt.

Què podem fer?

- ✓ Treball en parelles.
- ✓ Més acompanyament per part de la persona formadora.
- ✓ Mares i pares que acompanyin altres mares i pares.

Activitat 2

“Trobem el que ens interessa” (cerca d’informació al web del centre)

Temps: 25’

Objectius d’aprenentatge

- Trobar el web del centre educatiu dels seus fills i filles.
- Localitzar, dins el web, diverses informacions que siguin interessants pel seguiment del procés d’aprenentatge del fill o filla.

Continguts

5. El web del centre (Nodes)
6. Navegació pel web del centre
7. L’aula virtual

El web del centre (vídeo: [El web del centre](#))

Què és el web del centre?

Tots els centres educatius disposen d’un espai virtual de comunicació i d’informació. Aquest espai virtual és el web del centre, conegut com a Nodes, i és on podreu trobar totes les informacions i els avisos urgents que afecten els vostres fills i filles (instruccions d’inici de curs, beques, sortides, reunions, etc.) i l’aula virtual, on podreu veure els deures dels vostres fills i filles i les valoracions del professor o professora.

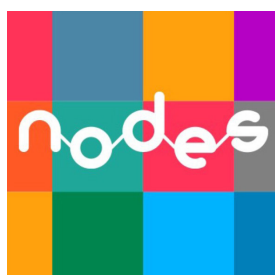
Els webs dels centres s’assemblen molt, sovint només canvia el color.

Què hem de fer per trobar el web del nostre centre?

Per poder fer la cerca i trobar el web d’un centre, hem d’obrir un navegador (recordeu que a l’activitat anterior en vam anomenar uns quants: Google Chrome, Internet Explorer, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari i Opera). Aquests navegadors sempre disposen d’un espai on es pot escriure allò que volem buscar (cercador).

El que hem de fer, doncs, és posar en aquest cercador el nom del centre i la localitat.

Navegació pel web del centre



Un cop dins del web del centre, podem veure dos requadres a l’esquerra, un amb el nom del centre i l’altre amb el nivell educatiu, i sis requadres a la dreta, on podem trobar altres apartats, com per exemple el menú. Aquest darrer apartat ens serveix per tenir una idea general de tot el contingut que ofereix el web i evitar que ens perdem buscant informació.

Què podem trobar al web del centre?

Al web del centre es pot trobar informació bàsica com l'adreça, el telèfon o el correu electrònic del centre; aquesta informació normalment apareix sota el nom del centre (els dos requadres de l'esquerra). En cas que allà no hi sigui, aquesta informació també es pot trobar al peu de la pàgina.

A la pàgina principal, que també s'anomena *home*, es poden trobar les notícies més importants, les activitats més recents o aquelles informacions que el centre vol destacar en un moment determinat.

En alguns webs dels centres educatius hi ha un apartat reservat a l'AFA, on es pot trobar tot el que fa l'associació: dates de les reunions, assemblees, aportacions que s'hi poden fer, etc.

El web del centre també ofereix la possibilitat de rebre les darreres notícies i adreçar preguntes o suggeriments mitjançant la bústia de contacte, és a dir, mitjançant el correu electrònic.

L'aula virtual**Què és una aula virtual?**

Una aula virtual és un espai enllaçat des del web del centre on alumnes i docents es poden comunicar. Les dues més utilitzades són el Moodle i el Classroom. Des d'aquestes aules virtuals es pot fer un seguiment de les tasques dels fills i filles.

Per poder accedir a l'aula virtual, els vostres fills i filles disposen d'un usuari i d'una contrasenya.

Desenvolupament de l'activitat

- A.** Es demana a les famílies que busquin i trobin el web (o Nodes) del centre educatiu dels fills i filles, tenint en compte tot el que han après i seguint les indicacions de la persona formadora, que els anirà recordant els passos a seguir.
- B.** Buscaran aquesta informació individualment. Alguns exemples poden ser:
- El projecte educatiu del centre
 - El menú escolar
 - Autoritzacions
 - Espai per presentar suggeriments
 - Butlletí del centre
 - Projectes més importants en els quals participa el centre
 - Activitats dels infants
 - Activitats extraescolars

Durant l'activitat, la persona formadora s'acostarà a cada pare o mare per resoldre dubtes, i els formularà preguntes que permetin que cadascú trobi les solucions.

- C.** Per finalitzar, les famílies s'organitzaran en petits grups i decidiran quines altres informacions els interessa trobar al web del centre i en faran la cerca.

Què pot passar?

- Que no trobin la informació que busquen a Nodes.
- Que no recordin els conceptes treballats i s'hagin de tornar a explicar amb un esquema o una imatge projectada.

Què podem fer?

- ✓ Acompanyament de la persona formadora.
- ✓ Farem servir la bústia de correu inclosa en el web per demanar informació concreta.

Activitat 3

“Acompanyament de l’aprenentatge en línia”

Temps: 35’

Objectius d’aprenentatge

- Conèixer què és un entorn virtual d’aprenentatge (EVA).
- Presentar dos tipus d’entorns virtuals d’aprenentatge: Moodle i Classroom.
- Entrar a l’entorn virtual d’aprenentatge del centre.

Continguts

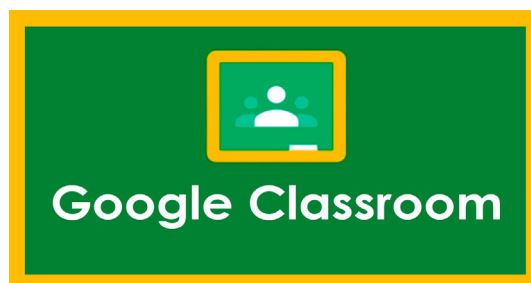
8. Els entorns virtuals d’aprenentatge (EVA) i la seva utilitat.
 - Classroom
 - Moodle

Entorns virtuals d’aprenentatge (EVA)

Un entorn virtual d’aprenentatge (EVA) és un espai que podem trobar enllaçat al web del centre i que facilita l’organització del centre educatiu i el procés d’ensenyament i aprenentatge dels fills i filles. Aquest entorn també ofereix un espai de comunicació amb l’alumnat i les famílies, cosa que en facilita la implicació.

Aquesta implicació de les famílies és un element clau en el procés d’aprenentatge i el rendiment acadèmic dels fills i filles.

Hi ha molts diferents entorns virtuals d’aprenentatge i cada centre decideix quin fa servir. Els dos entorns més utilitzats són el Moodle i el Google Classroom.



És important conèixer l’entorn virtual que fa servir el vostre centre, les opcions que ofereix i la utilitat que té.

Utilitat dels entorns virtuals d'aprenentatge (EVA)

Els entorns virtuals d'aprenentatge poden resultar molt útils a les famílies a l'hora de fer l'acompanyament escolar dels fills i filles.

- Proporcionen informacions sobre el procés d'aprenentatge dels fills i filles:
 - Aules virtuals de cada matèria o projecte
 - Agenda: exàmens, lliurament de treballs
 - Informació quotidiana de l'aula (seguiment, tasques, activitats, recursos...)
 - Activitats treballades
 - Llibres digitals
 - ...

- Faciliten les comunicacions individuals:
 - Missatgeria interna: ens permet comunicar-nos amb l'equip docent, incloent el tutor o tutora.
 - Avisos del tutor o tutora: permet conèixer les comunicacions que fa al nostre fill o filla.
 - ...

Desenvolupament de l'activitat

***Cal que les famílies disposin d'un usuari i la contrasenya per accedir al Moodle. Si no, el centre també pot facilitar-ne l'accés.**

A. En un primer moment, les famílies treballen en grups de 3 o 4 persones.

Dialoguen sobre quines informacions necessiten per poder fer un bon seguiment del procés d'aprenentatge dels fills i filles. L'activitat serveix perquè cada pare o mare incorpori idees dels altres. Es fa el visionament del vídeo Seguiment de tasques a Moodle. (vídeo: [Seguiment de tasques al Moodle](#))

B. Seguidament, les famílies entren a l'entorn virtual d'aprenentatge del centre i fan la cerca d'informació. Durant l'activitat, la persona formadora s'acosta a cada grup de treball per resoldre dubtes i per garantir que totes les famílies participin activament.

C. Finalment, es posen en comú les informacions buscades per cada grup de treball. Tots els grups de treball s'enriqueixen de les aportacions de la resta. La persona formadora pot fer aportacions finals per mostrar altres opcions que ofereixen els entorns virtuals d'aprenentatge.

Què pot passar?

- Que el centre no faci servir cap entorn virtual d'aprenentatge.
- Que l'entorn virtual d'aprenentatge ofereixi poc contingut.
- Que no localitzin l'entorn virtual d'aprenentatge al web del centre.

Què podem fer?

- ✓ Cal garantir prèviament que l'equip docent faci servir l'entorn virtual d'aprenentatge del centre.
- ✓ Seguiment i acompanyament de la persona formadora.

Activitat 4

“Em comunico amb el tutor o tutora”

Temps: 10'

Objectius d'aprenentatge

- Establir comunicacions individuals amb l'equip docent del centre.
- Enviar un correu al tutor o tutora.
- Respondre els correus que reben dels docents (ja sigui per la missatgeria interna de la plataforma de gestió o bé mitjançant l'adreça de correu electrònic del docent).

Continguts

9. Canal de comunicació: la missatgeria
10. Canal de comunicació: el correu electrònic

La missatgeria

La missatgeria és un canal de comunicació interna que apareix dins de l'aula virtual i que permet mantenir una comunicació privada amb un altre usuari de l'aula virtual, que pot ser alumne o alumna, o professor o professora.

Si ets alumne o alumna, i el professorat ha creat un grup i ha habilitat aquesta opció, podràs enviar missatges curts a una o a diverses persones del mateix grup. D'altra banda, l'alumne o alumna només podrà rebre missatges dels seus contactes.

El correu electrònic

El correu electrònic és el canal de comunicació més utilitzat pels centres educatius. Permet mantenir una comunicació privada entre famílies, centre i alumnat. Les famílies disposen del correu general del centre i dels correus dels professors o professores dels seus fills i filles a fi de poder fer consultes, demanar informacions o resoldre dubtes relacionats amb el seu fill o filla.

Desenvolupament de l'activitat

- A.** Els pares i les mares hauran de trobar dins la plataforma l'opció de missatgeria i el o els correus electrònics que ofereix el centre per establir-hi comunicació.

En aquesta sessió, hauran d'enviar un correu electrònic al tutor o tutora del seu fill o filla explicant o preguntant allò que decideixin.



Què pot passar?

- Que no trobin la missatgeria dins la plataforma EVA.
- Que no trobin l'adreça de correu electrònic del centre dins de Nodes.
- Que les famílies mostrin dificultats en l'escriptura.

Què podem fer?

- ✓ La persona formadora ha de guiar en tot moment les famílies.

Sessió 2

Temps: 1,5 hores

Objectius

- Oferir a les famílies orientacions per organitzar el temps durant el període d'escola.
- Oferir a les famílies orientacions per ajudar els fills i filles en les tasques escolars.

Criteri d'avaluació (aprenentatge)

- Conèixer les pautes familiars que afavoreixen la motivació dels fills i filles envers els estudis.
- Saber planificar les tasques a partir d'un cas pràctic.

Estructura d'activitats de la sessió

- **Activitat 1:**
Temps: 50'
"Motivació i esforç"
- **Activitat 2:**
Temps: 40'
"M'organitzo la feina"

Activitat 1

“Motivació i esforç”

Temps: 50'

Objectius d'aprenentatge

- Tenir orientacions per organitzar el temps en família.
- Prendre consciència de la importància de valorar l'esforç dels fills i filles.
- Conèixer algunes eines per fomentar la motivació envers els estudis.

Continguts

1. Famílies i escola
 - Organització familiar (horaris, espais, etc.)
 - Converses familiars
2. Motivació per anar a l'escola o a l'institut
 - Comunicació positiva
 - Acompanyament familiar (suport al fill o filla, relació amb el tutor o tutora, reptes a curt termini, etc.)

Famílies i escola

Organització familiar

És important establir una organització familiar que permeti tenir una mica de temps per tot: temps per a les tasques escolars, per al joc lliure, per estar amb la família, per passejar, per descansar, per llegir, etc.

Organitzar un horari pot ajudar a planificar tot allò que els fills i filles han de fer durant la setmana, comptant amb estones de treball, d'oci i d'estar amb la família.

És important establir rutines per als fills i filles, perquè així saben el que han de fer, què passarà, i això els aporta seguretat. Anar cada dia a l'escola els ajuda a desenvolupar-se com a persones, a aprendre i a socialitzar amb els companys i companyes.

Pel que fa al mòbil, la tauleta o les consoles, es poden pactar amb els fills i filles uns dies a la setmana per fer-ne ús. D'aquesta manera, podeu evitar que abusin d'aquests aparells i us assegureu que dediquen temps a altres activitats.

- ▶▶ Espais: el més important és que es pugui disposar d'un lloc amb una bona il·luminació i ventilació, amb una cadira còmoda, un ordinador i connectivitat. Si aquests aspectes no es poden garantir a casa, una bona opció pot ser fer la feina a la biblioteca.
- ▶▶ Per transmetre als fills i filles la importància i el valor que té l'escola, les famílies poden participar en les activitats que el centre proposi, com ara festes, reunions, formacions o formar part de l'AMPA i el consell escolar.

Converses i clima familiar

El clima familiar es crea, sobretot, a partir de les converses que mantenen els membres de la família. Els àpats en família són un bon moment per conversar i compartir allò que ha passat durant el dia, com ha anat l'escola, preocupacions, activitats... Aquests moments són necessaris per enfortir els vincles familiars i per passar bones estones junts.

Motivació per anar a l'escola o a l'institut

La motivació dels joves pels estudis pot ser afavorida de diverses maneres. Naturalment, el professorat hi té una gran responsabilitat, però des de casa és important tenir en compte els aspectes següents:

Comunicació positiva

- ▶ Establir relacions positives amb els fills i filles basades en l'estimació, el respecte mutu i la comunicació.
- ▶ Com a família cal garantir que assisteixin a l'escola o a l'institut cada dia amb les necessitats bàsiques cobertes: alimentació, descans i salut. I amb una actitud positiva envers l'escola, els mestres i els companys i companyes.
 - Cal tenir un contacte continuat amb l'equip docent (sobretot amb el tutor o tutora) per detectar dificultats i treballar en equip en la millora del fill o filla. A banda de les entrevistes de tutoria, podem fer ús del correu electrònic per tenir una comunicació freqüent.
- ▶ [Acompanyament familiar](#) (suport al fill o filla, relació amb el tutor o tutora i reptes a curt termini)
- ▶ L'acompanyament i el suport de les famílies en el procés escolar dels fills i filles ajuda que els infants i joves valorin la importància d'anar a l'escola i d'aprendre. Un bon acompanyament implica interès pel que fan a l'escola, ajudar-los a organitzar el temps, assegurar-se que fan els deures, aplicar a casa el que van aprenent, valorar l'esforç i garantir un temps de descans i oci.

Desenvolupament de l'activitat

És important garantir, a l'inici de cada activitat, una bona connexió a Internet i la disponibilitat dels dispositius necessaris per desenvolupar l'activitat.

- A.** L'activitat comença amb un treball en grups de 2 o 3 persones. Comenten diferents eines que apliquen a casa per motivar els fills. La persona formadora demana als pares i mares que, sobretot, posin l'accent en petites coses que els hagin estat útils, perquè la resta les pugui incorporar.
- B.** La persona formadora reparteix notes adhesives de colors tipus Post-it a cada grup, perquè escriguin les seves propostes i les enganxin a la paret.
- C.** Les idees es posen en comú, tot demanant als pares i mares que les expliquin de manera resumida. S'anima la resta del grup perquè en prenguin nota si els sembla que les poden aplicar.
- D.** Per tancar l'activitat, es respon en grup l'enquesta d'autoconeixement sobre l'acompanyament a casa. Les preguntes són:
- Teniu cura que el vostre fill o filla vagi a l'escola cada dia i sigui puntual?
 - Reserveu un espai a casa per a l'estudi amb totes les condicions necessàries?
 - Parleu amb el vostre fill o filla de la importància que té l'esforç personal en l'obtenció de bons resultats a l'escola?
 - Ajudeu el vostre fill o filla a planificar-se el temps per fer els deures segons les seves necessitats?
 - Coneixeu i confieu en les capacitats del vostre fill o filla per aprendre i li ho feu saber?
 - Us interesseu per allò que està aprenent el vostre fill o filla a l'escola i intenteu que ho apliqui a la vida diària (participant en la compra, redactant el menú de la setmana, etc.)?
 - Animeu el vostre fill o filla a llegir cada dia i propicieu les oportunitats per llegir junts?
 - Eviteu parlar malament d'un docent davant del vostre fill o filla?
 - Parleu amb el vostre fill o filla dels seus interessos acadèmics i professionals i l'ajudeu a prendre decisions de futur tenint en compte els seus interessos, les seves capacitats i les orientacions compartides amb el seu tutor o tutora?

Què pot passar?

- Que alguns pares i mares no sàpiguin fer la primera part de l'activitat perquè diguin que no es pot motivar el seu fill o filla de cap manera.
- Que algunes famílies mostrin dificultats per escriure.

Què podem fer?

- ✓ Es demana al pare o mare que participi en el treball en grup i s'enriqueixi amb les aportacions dels altres.
- ✓ La persona formadora recull les aportacions de les famílies a les notes adhesives.

Activitat 2

“M’organitzo la feina”

Temps: 40’

Objectius d’aprenentatge

- Prendre consciència de la importància d’una bona organització de la feina.
- Conèixer algunes eines d’organització útils per a infants i joves.

Continguts

1. Organització i planificació de la feina:
 - Ús de l’agenda/Google calendar/ Agenda del mateix EVA
 - Planificació de les tasques escolars

Organització i planificació de la feina

Aprendre a planificar la feina és un repte per a infants i joves, del tot necessària a mesura que es fan grans i s’enfronten a majors volums de continguts.

Per un jove, planificar la feina no és senzill. La planificació és una funció executiva que encara no està madura a aquesta edat, ja que demana veure les coses anticipadament i organitzar la tasca per aconseguir els objectius. Bona part dels joves tenen poca capacitat per fer-ho i, no obstant això, ho necessiten per poder aprendre correctament i obtenir bones qualificacions acadèmiques.

La família pot fer una tasca de suport en aquesta planificació: cal ajudar el fill o filla a tenir una visió a mitjà termini, que sigui conscient de l’ocupació del seu temps (activitats extraescolars, sortides familiars i altres compromisos) i donar-li eines perquè s’organitzi el temps de manera adient.

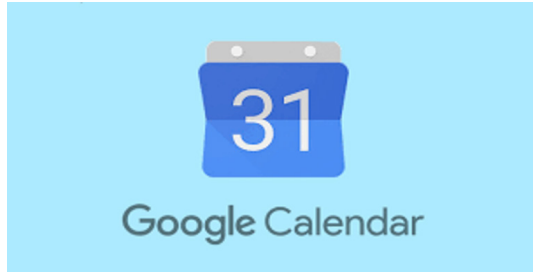
Ús de l’agenda/Google Calendar

L’agenda és una eina de treball bàsica per a l’alumnat. Tots els alumnes en tenen una, però n’hi ha que no saben com fer-la servir de manera adient. L’agenda no ha de ser, només, un espai on anotar les tasques escolars per no oblidar-les; té aquesta utilitat, però també és una eina de planificació molt útil.

En l’agenda, l’alumne o alumna s’hi ha d’anotar les tasques que el seu mestre o mestra, o professor o professora, li indica (la data d’un examen, la data de lliurament d’un treball, etc.), però l’ha de fer servir, també, per anotar-hi les petites tasques que ha de fer cada dia per poder tenir feta la tasca final. Per exemple, per tenir ben preparat un examen que s’ha de fer al cap de deu dies, cal que hi hagi una estona de feina diària i que l’alumne o alumna ho anoti a la seva agenda.

D’altra banda, és possible que els fills i filles disposin d’una agenda o calendari d’aula digital (Google Calendar i el calendari del mateix EVA). Per poder organitzar les seves tasques i fer-ne el seguiment, és important saber si és l’alumnat el responsable d’omplir aquesta agenda o si ho fa el professorat.

D'altra banda, si l'alumne o alumna té un dispositiu mòbil, s'ha de promoure que el sincronitzi amb l'agenda d'aula.



Planificació de les tasques escolars

A més de l'ús de l'agenda hi ha altres recursos per planificar-se, com per exemple fer un pla de les tasques escolars: un quadre setmanal de feina, amb una distribució diària de les tasques, tenint en compte els espais ocupats per altres compromisos.

Per fer-ho, podem seguir aquest mètode:

- Fer una llista de totes les activitats que cal fer aquella setmana.
- Assignar-hi uns temps aproximats.
- Distribuir les tasques en el quadre, de manera que siguin viables.

A banda del valor de la planificació (distribució de la feina), aquest tipus de quadres permeten que el fill o filla sigui molt més conscient de la seva tasca, la qual cosa té dos avantatges: d'una banda, que hi hagi més compromís, i, de l'altra, una reducció dels nivells d'estrès que comporta, habitualment, tenir una sensació d'excés de feina.

Desenvolupament de l'activitat

És important garantir, a l'inici de cada activitat, una bona connexió a Internet i la disponibilitat dels dispositius necessaris per desenvolupar l'activitat.

- A.** La persona formadora fa una introducció sobre la importància que té la planificació de la feina a l'hora d'aconseguir fer-la bé:
- Explica com, a mesura que els infants i joves es van fent grans i canvien de curs, la planificació esdevé cada vegada més important, perquè el volum de feina va augmentant.
 - Explica que l'alumne o alumna, malgrat que disposa d'agenda, sovint no la fa servir com una eina de planificació, sinó només de recordatori.
- B.** La persona formadora explica un cas personal: com s'ha hagut de planificar la feina per poder donar aquesta classe. Mostra als pares i mares com ha distribuït la feina en diversos dies per tenir la classe preparada.
- C.** Es fa una pluja d'idees perquè les famílies i la persona formadora comparteixin els recursos que fan servir per organitzar-se les tasques. Quin sistema fan servir a casa per recordar tot allò que s'ha de fer?

Donar importància als recordatoris que faciliten l'organització (suports visuals, alarmes, etc.).



Què pot passar?

- Que alguns pares i mares comentin que els seus fills i filles no fan ús de l'agenda o del Google Calendar.

Què podem fer?

- ✓ Es dedica una estona de la sessió a donar eines que facilitin el recordatori diari.
- ✓ Es fa la planificació oralment i amb la persona formadora.
- ✓ La persona formadora està disponible per atendre les necessitats individuals de cada pare o mare.

Sessió 3

Temps: 1,5 hores

Objectius

- Ser conscients de la importància d'un bon acompanyament a casa en relació amb l'aprenentatge.
- Conèixer el rol (conductes i actituds) que pares i mares poden tenir per tal d'afavorir aquest aprenentatge.

Criteri d'avaluació (aprenentatge)

- Elaborar un decàleg de bones pràctiques.
- Participar activament en la sessió aportant idees o punts de vista.

Estructura d'activitats de la sessió

- **Activitat 1:**
Temps: 50'
"Ajudem-los a aprendre"
- **Activitat 2:**
Temps: 40'
"I a casa, com ho fem?"

Activitat 1

“Ajudem-los a aprendre”

Temps: 50'

Objectius d'aprenentatge

- Prendre consciència d'alguns dels aspectes més importants de l'acompanyament escolar de la família.
- Ser conscients de les seves pràctiques actuals pel que fa a l'acompanyament.

Continguts

1. Què ens fa aprendre millor?
 - Benestar emocional
 - Descans
 - Activitat física
 - Ús correcte de les pantalles
 - Hàbits d'estudi
 - No distreure'ns (atenció i silenci).
 - Entendre el que llegim (comprensió lectora).
 - Saber què sabem (autoavaluació).

Què ens fa aprendre millor?

Benestar emocional

El benestar emocional contribueix a promoure i millorar l'aprenentatge. Per això, és important acompanyar les necessitats i les emocions dels fills i filles perquè se sentin bé. En aquest sentit cal tenir en compte els punts següents:

- ▶▶ Els infants i joves amb benestar emocional (autoestima, seguretat, percepció de ser estimats) tenen més predisposició cap a l'esforç (aspecte fonamental per un bon aprenentatge).
- ▶▶ El benestar emocional potencia les funcions cerebrals necessàries per aprendre (planificació, memòria, concentració). Un mal estat emocional del fill o filla (estrès, tristesa, inseguretat, por) pot bloquejar, entre moltes altres coses, l'aprenentatge.
- ▶▶ Crear, per damunt de tot, un clima emocionalment sa a casa. El fill o filla s'ha de sentir acceptat i estimat.
- ▶▶ Detectar l'estat emocional del fill o filla i prestar-li ajuda, si ho necessita. Saber escoltar i no jutjar.
- ▶▶ Entendre que, quan es passa per situacions emocionalment complicades, l'aprenentatge escolar és molt més difícil.

Descans

Un bon descans nocturn és una extraordinària ajuda per a un bon aprenentatge, per diversos motius:

- ▶▶ Consolida la memòria.
- ▶▶ Ajuda, sobretot, a consolidar els continguts més significatius.
- ▶▶ Fomenta la creativitat.

Durant l'adolescència, els nois i noies experimenten canvis en molts aspectes (biològics i també socials). A més a més, és freqüent que tinguin les tardes força ocupades (amb activitats extraescolars, esportives, etc.) i tot això fa que sentin la necessitat d'anar a dormir més tard. Cal tenir present, també, que molts fan servir el temps de després de sopar per socialitzar amb els companys i les companyes per mitjà de les pantalles.

- ▶▶ Conscienciar-los de la necessitat de dormir un mínim de 8 hores.
- ▶▶ Explicar-los l'impacte negatiu que té la manca de descans.
- ▶▶ Intentar regular l'ús de les pantalles (mòbil, tauletes, ordinador, etc.) especialment l'estona d'abans d'anar a dormir.

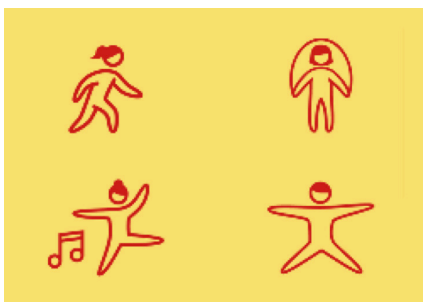
En aquesta taula es poden consultar les hores de son recomanades, segons el rang d'edat.

Rang d'edat	Hores de son recomanades
Nadons acabats de nèixer (0-3 mesos)	14-17 hores
Nadons (4-11 mesos)	12-15 hores
Infants petits (1-2 anys)	11-14 hores
Infants en edat preescolar (3-5 anys)	10-13 hores
Infants en edat escolar (6-13 anys)	9-11 hores
Adolescents (14-17 anys)	8-10 hores
Adults més joves (18-24 anys)	7-9 hores
Adults (24-64 anys)	7-9 hores
Gent gran (a partir de 65 anys)	7-9 hores

National Sleep Foundation USA

Activitat física

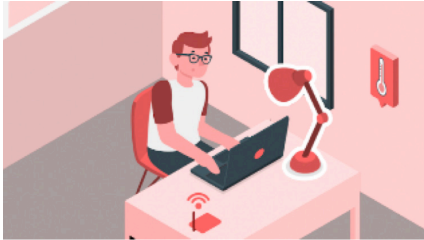
L'activitat física regular també és un factor afavoridor bàsic de l'aprenentatge:



- ▶▶ Millora i enforteix les connexions neuronals.
- ▶▶ Afavoreix el naixement de noves neurones.
- ▶▶ Aporta oxigen i sang al cervell.
- ▶▶ Millora la concentració.
- ▶▶ Millora la salut emocional i, per tant, el rendiment.

Pantalles

Avui dia, s'està estudiant molt la relació directa entre l'ús de les pantalles i el rendiment acadèmic d'infants i joves. Un ús excessiu de pantalles:



- ▶▶ D'entrada, és evident que treu temps a l'esforç i l'estudi.
- ▶▶ Pot reduir la capacitat de sentir curiositat.
- ▶▶ Pot empobrir les relacions socials.

És molt important:

- ▶▶ Establir horaris raonables d'ús de les pantalles (si pot ser, pactats amb el fill o filla) i garantir-ne el compliment.
- ▶▶ Oferir activitats alternatives, de manera que pugui fer servir el seu temps d'oci d'altres maneres.
- ▶▶ Explicar-li l'impacte negatiu d'un ús excessiu de les pantalles.

Atenció i silenci

No és possible un aprenentatge sòlid sense un bon nivell d'atenció. Quan l'atenció és alta, s'activen centres cerebrals molt importants per a l'aprenentatge.

Hi ha molts factors que ajuden a aconseguir bons nivells d'atenció durant l'estona d'estudi. Alguns es poden controlar fàcilment des de casa i és important que la família els tingui en compte.

- ▶▶ Silenci: és important generar un clima de tranquil·litat, amb el màxim silenci possible, en els moments d'estudi.
- ▶▶ Descansos periòdics: quan l'estona d'estudi és llarga, és important conscienciar els nois i noies de la importància de fer petits descansos (cada dues hores aproximadament).
- ▶▶ Control d'elements de distracció: fonamentalment del telèfon mòbil, que ha d'estar fora de la zona d'estudi.

Desenvolupament de l'activitat

És important garantir, a l'inici de cada activitat, una bona connexió a Internet, la disponibilitat dels dispositius necessaris per desenvolupar l'activitat i disposar d'un navegador a cada ordinador.



- A.** Es fa el visionament de l'adaptació del vídeo "[Com ajudar els fills i filles a estudiar \(i fer la feina del cole!\)](#)". La persona formadora demana a les famílies que prenguin nota de les idees que consideren més importants, per poder comentar-les després.
- B.** La persona formadora planteja un debat moderat a partir de les notes que les famílies han pres durant el visionament. La persona formadora subratlla les conclusions a les quals s'arriba i les anota a la pissarra perquè quedin escrites.
- C.** La persona formadora enriqueix el debat amb noves eines, importants per afavorir l'aprenentatge i el rendiment acadèmic. Al final de l'activitat es crea un "decàleg per a un bon acompanyament", que permeti que els pares i mares s'emportin idees concretes, expressades de manera entenedora. Aquest decàleg es revisarà en acabar la segona activitat de la sessió.

Què pot passar?

- Que el debat s'allargui excessivament.
- Que a algunes persones participants els costi entendre les idees principals del vídeo.
- Que les famílies no es mostrin participatives.

Què podem fer?

- ✓ És molt important que la persona formadora dinamitzi el debat i dirigeixi les intervencions, de manera que es pugui arribar a unes primeres conclusions en el temps previst.
- ✓ No cal extreure totes les conclusions en aquesta activitat inicial.

Activitat 2

“I a casa, com ho fem?”

Temps: 40'

Objectius d'aprenentatge

- Identificar els aspectes en què poden millorar per a l'acompanyament escolar dels fills i de les filles.

Continguts

- Vegeu l'activitat 1.

Desenvolupament de l'activitat

És important garantir, a l'inici de cada activitat, una bona connexió a Internet, la disponibilitat dels dispositius necessaris per desenvolupar l'activitat i disposar d'un navegador a cada ordinador.

- A.** Es projecta conjuntament l'enquesta d'autoconeixement per a pares i mares, i s'omple a mode d'exemple. No es busca arribar a consensos en cadascuna de les preguntes, sinó reflexionar posteriorment sobre les orientacions incloses en els resultats de l'enquesta.

[Enquesta d'autoconeixement per pares i mares de l'espai Famílies del web del Departament d'Educació.](#)

Es llegeixen i es comenten les orientacions.

Es contrasta la informació que proporciona l'enquesta amb el decàleg elaborat en l'activitat 1 de la sessió a fi de millorar-lo. Per exemple, si les orientacions són les següents:

Sobre la tasca d'educar

Hauríeu de procurar que el vostre fill o filla adquireixi uns hàbits, actituds i valors que l'acompanyin al llarg de la vida. Si l'eduqueu en la responsabilitat, n'estareu fomentant l'autonomia, la valoració de la feina ben feta i, en definitiva, el compromís amb ell mateix o ella mateixa –amb les seves decisions–, amb els altres i amb la societat.

La persona formadora pot comentar la frase (que inclou paraules que segurament no hauran sortit en l'activitat anterior) i proposar de retocar o completar el decàleg amb alguna idea o informació important.

La persona formadora dinamitza la conversa de manera que convidi les famílies a participar i opinar. Finalment es rellegeix el decàleg elaborat en l'activitat anterior per deixar-lo enllestit.

Què pot passar?

- Cal ser molt curosos a l'hora de dinamitzar aquesta activitat i evitar que les famílies es puguin sentir malament si la realitat de casa seva fos diferent de la que proposen les orientacions. Cal donar molt valor al que cadascú ja està fent pel que fa a dinàmiques familiars, i deixar clar, des del principi, que tots els models són bons si tenen en compte el benestar dels fills i filles. L'objectiu de la sessió no és alligonar ni fiscalitzar, sinó promoure una reflexió amable i enriquidora sobre les eines que poden ajudar les famílies a fer un bon acompanyament des de casa.