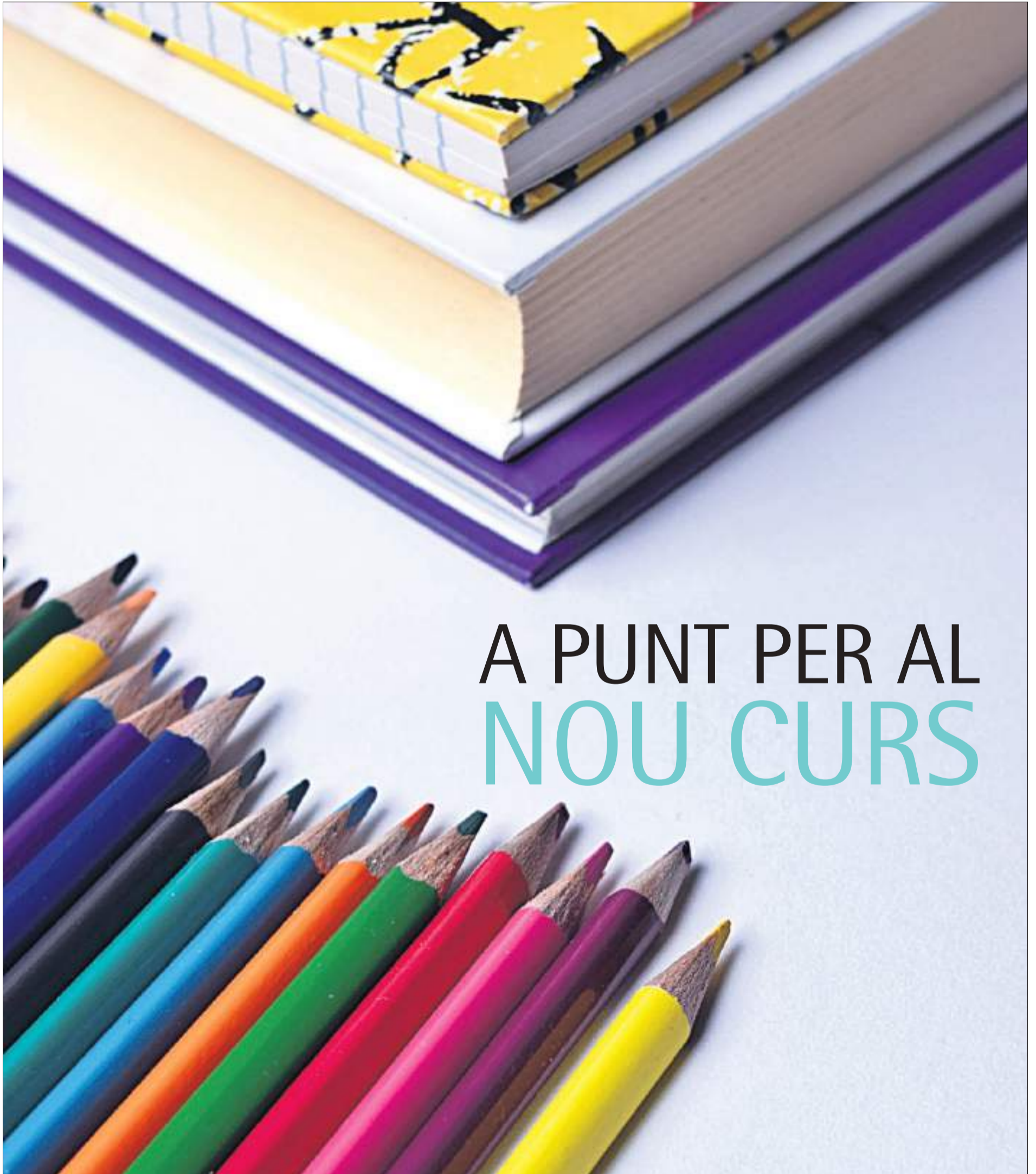


SPC
PÀGINES ESPECIALS

TORNADA A L'ESCOLA

DIJOUS, 29 D'AGOST DEL 2024



A PUNT PER AL
NOU CURS

INTRODUCCIÓ



Claus per reprendre la rutina

EL RETORN A LES AULES NO SEMPRE ÉS FÀCIL; PER AIXÒ ÉS IMPORTANT PREPARAR-LO A POC A POC

Després de les vacances d'estiu arriba el moment d'iniciar un nou curs i tornar a les rutines acadèmiques: aixecar-se d'hora, anar a l'escola tots els dies, fer deures, assistir a les activitats extraescolars... Aquest retorn a la rutina no acostuma a ser fàcil per a ningú, ja que fins i tot en el cas dels cursos inferiors és molt més divertit estar de vacances que anar a les aules. No obstant això, vingui de gust o no, cada any arriba el moment ineludible de començar un nou curs, i la millor manera de fer-ho és amb motivació i ganes. Per això, disposar de les eines necessàries per reprendre les rutines és essencial.

Un infant cansat i amb son no rendeix al col·legi i no és capaç

de seguir el ritme que li imposa el nou curs, per la qual cosa és essencial tornar als costums del curs acadèmic fins i tot abans de començar l'escola, perquè el cos i la ment es vagin habituant al nou horari de descans i àpats. Així, al nen li costarà menys adaptar-se.

És important ajudar els nostres fills en aquesta tornada al dia a dia programant un nou horari amb ells. Si són petits serà més fàcil aconseguir que el segueixi, ja que som els pares els que marquem els temps. Però si el nostre fill o filla es troba en l'etapa de l'adolescència, convé que li fem veure la importància d'anar adquirint les rutines habituals els dies previs per començar el nou curs en plena forma. En aquest cas li podem proposar un *planning*, a més d'anar escurçant les sortides amb els amics.

Alguns dels consells que podem tenir en compte a l'hora de reprendre les rutines són:

1. Ajustar els horaris gradualment. Es recomana fer-ho una setmana abans. Es pot començar per anar al llit 20 minuts abans

ÉS FONAMENTAL ANAR ADQUIRINT LA NOVA RUTINA UNA SETMANA ABANS

i despertar-se també uns 20 minuts abans de l'habitual. Després, cada dia es pot anar ampliant aquest marge perquè, el dia d'abans de tornar a classe, es tingui ja l'horari normal del curs.

2. Regular els horaris dels àpats. Si durant el curs és totalment lògic que els nostres fills esmorzin bé abans de marxar a l'escola per disposar de l'energia suficient per a la jornada i després tenir gana a l'hora de dinar, aquesta rutina s'ha d'implementar també en els dies previs a la reincorporació a l'escola. A l'estiu els horaris dels àpats són més flexibles, i és totalment lògic, però no és bo per a l'estómac canviar d'un dia a l'altre tots aquests costums.

3. Evitar els maldecaps d'última hora. Cal anar preparant els dies previs tot el material escolar: motxilla, estoig, llibres, quaderns, agenda... Es pot anar guardant i organitzant tot perquè la nit abans estigui a punt i no hi hagi sorpreses d'última hora.

4. Elaborar llistes amb el que cal fer. Des de marcar la roba fins a folrar els llibres, passant per agendar les reunions d'inici de curs, entre d'altres, cal organitzar aquestes tasques.

5. Veure el costat positiu dels canvis. Si el nou curs implica un canvi de col·legi, de cicle, de classe, etc., és important preparar el nen, explicar-li-ho tot, i fer-li veure tot el que tenen de bo els canvis. És fonamental mos-

trar-li el nostre suport i comprensió davant els possibles nervis per totes aquestes novetats, sense minimitzar els seus sentiments.

6. Planejar activitats en sortir de l'escola. Perquè el fet de reprendre les rutines sigui un procés menys dur, a la tarda o vespre podem proposar un pla especial als nostres fills, com ara anar al parc, sortir a comprar un gelat, anar al cinema el cap de setmana següent...

7. Reduir el temps d'ús de pantalles. Reenganxar-se a les rutines del curs escolar implica també deixar de veure tant la televisió, jugar menys a videojocs, passar menys temps amb el mòbil i les xarxes socials i treure temps per als deures i els estudis. Això també s'ha d'anar fent gradualment.

8. Mantenir la il·lusió. L'actitud ho és tot, així que cal mantenir un tarannà alegre i optimista. Il·lusionem els més petits amb les coses bones que té tornar a les aules, com ara veure els amics novament, aprendre noves matèries, tornar a les extraescolars...

COS I MENT S'HAN D'ADAPTAR AL NOU HORARI DE DESCANS I ÀPATS

CAL MANTENIR UN TARANNÀ ALEGRE I OPTIMISTA DAVANT EL NOU CURS



PYRĒNĒES
ANDORRA

Preparats per tornar!

Del 19 de juliol al 15 de setembre

CRÈDIT
3
mesos*
sense interessos

-10%
en material
escolar



Aquesta sensació

*Promoció vàlida del 19/07/24 al 15/09/24 a Pyrénées Andorra, consulta condicions i excepcions a la botiga. No acumulable a altres descomptes o promocions. Crèdits subjectes a l'aprovació per part de la Societat Financera Pyrénées S.A

ESTRATÈGIES

Mantenir la motivació tot el curs

UNA PLANIFICACIÓ I UNA ACTITUD ADEQUADES PERMETEN MILLORAR EL RENDIMENT ACADÈMIC

La motivació és un component crucial per a l'èxit acadèmic i el benestar emocional dels estudiants. Mantenir-la al llarg de tot un any escolar pot ser un repte, especialment quan les tasques es tornen més difícils i les responsabilitats augmenten. Per això és important tenir en compte diverses estratègies i enfocaments.

1. Establir objectius clars i realistes. És fonamental que els estudiants defineixin tant objectius immediats com metes a més llarg termini. Els objectius a curt termini, com completar una tasca o millorar en una matèria específica, ofereixen recompenses ràpides i tangibles. D'altra banda, els objectius a llarg termini, com graduar-se amb honors o ingressar a la universitat desitjada, proporcionen una visió general del propòsit de l'esforç.

Un cop establerts els objectius, és essencial desenvolupar un pla d'acció. Això inclou la creació d'un horari d'estudi, dividir els projectes grans en tasques ma-



ÉS IMPORTANT
FIXAR OBJECTIUS
TANT A CURT COM A
LLARG TERMINI

nejables i establir dates límit realistes. El seguiment regular del progrés permet ajustar estratègies i mantenir el focus.

2. Crear un entorn d'estudi favorable. Un espai d'estudi ordenat, tranquil i ben il·luminat millora significativament la concentració. És recomanable que els alumnes personalitzin el seu espai amb elements que els inspiren i els facin sentir còmodes.

D'altra banda, en l'era digital, les distraccions són a només un clic de distància. Cal limitar l'ús de dispositius electrònics que no siguin necessaris per a l'estudi, establir límits de temps per a xarxes socials i utilitzar aplicacions que bloquegin llocs web distractors durant les hores d'estudi.

3. Tècniques d'aprenentatge actiu. L'aprenentatge actiu, com l'ensenyament a altres persones, la creació de mapes conceptuals o la participació en discussions de grup, pot fer que l'estudi sigui més interessant i efectiu. Aquestes tècniques no tan sols ajuden a retenir informació, sinó que també fan que el procés d'aprenentatge sigui més dinàmic.

Així mateix, canviar les tècniques d'estudi i els materials (ví-

deos educatius, llibres, exercicis pràctics) manté la ment activa i evita l'avorriment. Experimentar amb diferents estils d'aprenentatge pot ajudar a descobrir mètodes més eficaços per a cada estudiant.

4. Recompenses i reconeixement. Recompensar-se després de complir un objectiu, sigui amb un petit regal o temps lliure, pot ser una poderosa motivació. A més, el reconeixement de l'esforç per part de pares, mestres i com-

panyans també és una font significativa de gratificació.

És important celebrar tant els petits com els grans èxits. Reconèixer el progrés, encara que sigui modest, ajuda a construir una actitud positiva cap a l'aprenentatge.

5. Mantenir una mentalitat positiva. Promoure una mentalitat de creixement, on es valori l'esforç i la perseverança en lloc de la intel·ligència innata, pot canviar la manera com els estudiants afronten els desafiaments. Aquesta perspectiva ajuda a veure els errors com oportunitats per millorar.

A més, les autoafirmacions positives poden ajudar a construir la confiança en un mateix. Tècniques de gestió de l'estrès, com la meditació, la respiració pro-

ÉS CLAU QUE
L'ESTUDIANT DISPOSI
D'UNA XARXA DE
SUPPORT SÒLIDA

funda i l'exercici físic, són eines valuoses per mantenir la calma i la concentració.

6. Suport social i emocional. Tenir una xarxa de suport sòlida, que inclogui familiars, amics i mentors, és fonamental. Aquestes persones poden proporcionar encoratjament, consells i suport emocional en moments difícils.

De la mateixa manera, fomentar una comunicació oberta i honesta amb els pares i mestres

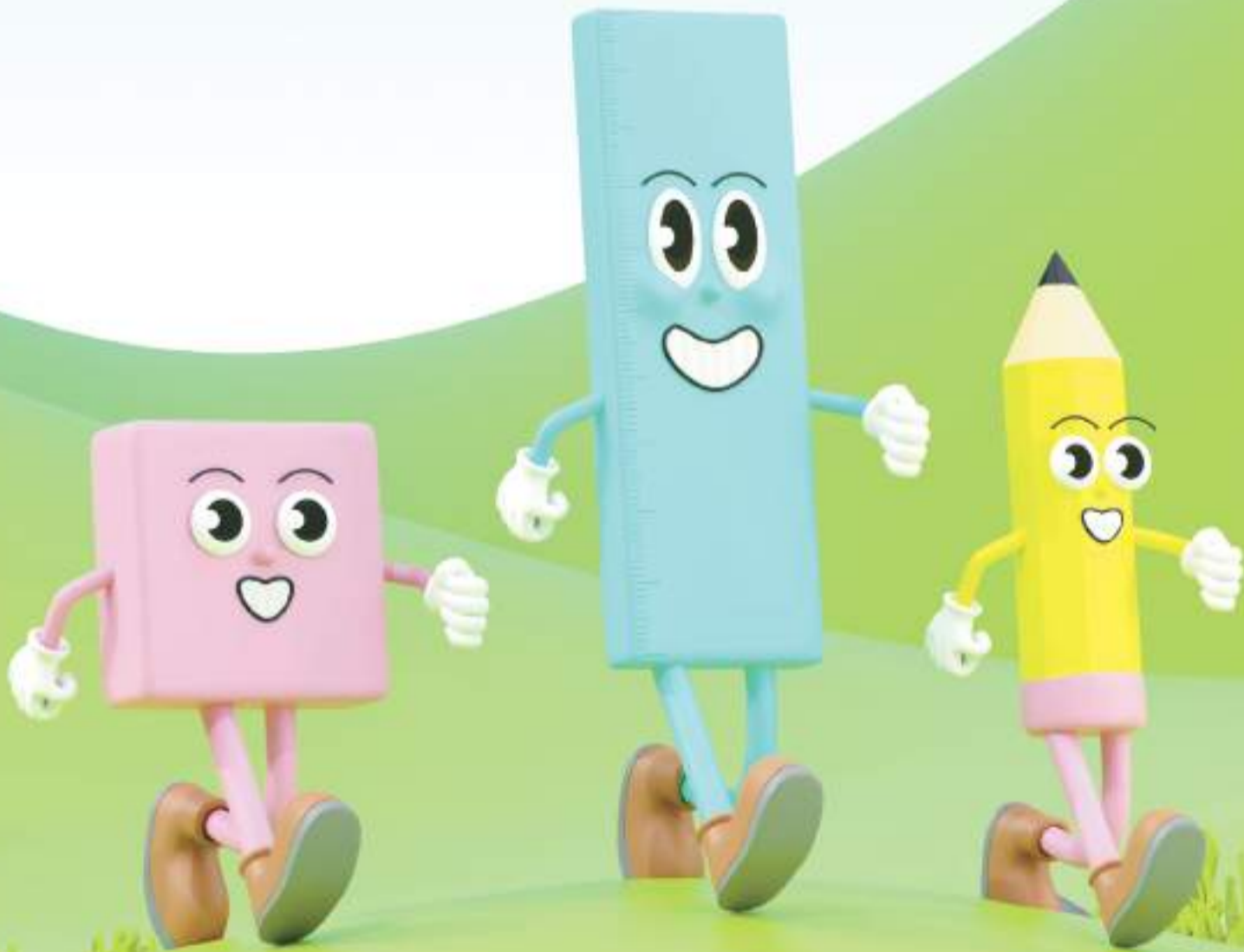
permet als estudiants expressar les seves preocupacions i buscar ajuda quan la necessitin. Sentir-se escoltat i comprès pot reduir l'ansietat i augmentar la motivació.

7. Innovació i creativitat en l'aprenentatge. Incorporar projectes creatius i activitats pràctiques en el currículum pot fer que l'aprenentatge sigui més atractiu. Això inclou projectes artístics, experiments científics o la participació en activitats extraescolars.

Les eines digitals i les aplicacions educatives poden fer que l'estudi sigui més interactiu i entretingut. Des de plataformes d'aprenentatge en línia fins a aplicacions de gamificació, aquestes tecnologies ofereixen noves formes d'involucrar-se amb el material acadèmic.

UN ESPAI D'ESTUDI
ADIENT MILLORA
FORÇA LA
CONCENTRACIÓ

COMENÇA L'AVENTURA!



Per a més informació truqueu al 809050 o envieu un mail a info@carlinandorra.com

CARLIN[®]
Andorra

CONSELLS



Dormir bé, aprendre millor

UNA BONA RUTINA DE DESCANS ÉS FONAMENTAL PER AL BON RENDIMENT A CLASSE

El son és una necessitat biològica fonamental que influeix en múltiples aspectes de la vida, incloent-hi el rendiment acadèmic. En l'etapa escolar, on els infants es troben en ple desenvolupament físic i mental, el descans juga un paper crucial en la seva capacitat per aprendre, concentrar-se i mantenir-se saludables.

Durant el son, especialment en les fases de son profund i REM (moviment ocular ràpid), el cervell consolida i organitza la informació adquirida durant el dia. Això és essencial per a l'aprenentatge i la retenció de coneixements. Diversos estudis han demostrat que els alumnes que dormen adequadament tenen una millor capacitat per recordar

informació i aplicar el que han après en situacions noves.

Així mateix, el son també està vinculat al processament emocional i la creativitat. Les experiències emocionals es processen durant el descans, ajudant els estudiants a gestionar l'estrès i les emocions. A més, les hores de son adequades fomenten la creativitat.

La manca de son pot provocar dificultats significatives per concentrar-se i mantenir l'atenció a classe. Això es tradueix en un menor rendiment en tasques acadèmiques, menor participació en activitats escolars i dificultats per seguir instruccions.

A més, els estudiants que no dormen prou poden exhibir comportaments impulsius, irritabilitat i una major predisposició a experimentar ansietat i depressió. La manca de son també pot afectar les relacions interpersonals, augmentant el risc de conflictes amb companys i professors.

En trets generals, la privació de son està directament relacionada

ELS NENS EN EDAT ESCOLAR HAN DE DORMIR ENTRE 9 I 11 HORES CADA NIT

amb una disminució en el rendiment acadèmic. Els estudiants amb descans insuficient tendeixen a obtenir qualificacions més baixes, ja que tenen dificultats per retenir informació i cometen errors en exàmens i deures.

A més dels efectes cognitius i emocionals, la manca de son pot afectar la salut física: pot debilitar el sistema immunològic, augmentar el risc de malalties i contribuir a problemes de pes a causa de desequilibris hormonals que afecten la gana i el metabolisme.

Però, quina és la quantitat de son adient? En realitat les necessitats varien segons l'edat. Per als adolescents, es recomana entre 8 i 10 hores cada nit, men-

tre que els nens en edat escolar (6-13 anys), necessiten entre 9 i 11 hores. És crucial que els estudiants compleixin aquestes recomanacions.

En tot cas, establir una rutina de son consistent ajuda a regular el relotge biològic del cos. Anar a dormir i despertar-se a la mateixa hora cada dia, fins i tot els caps de setmana, facilita el manteniment d'un cicle de son saludable.

L'ambient de l'habitació ha de ser fosc, tranquil i fresc. També cal evitar l'exposició a dispositius electrònics abans d'anar a dormir, ja que la llum blava que emeten pot interferir amb la producció de melatonina, l'hormona del son.

ÉS IMPORTANT EVITAR L'ÚS DE PANTALLES ABANS D'ANAR A DORMIR

Incorporar activitats relaxants a la rutina nocturna, com la lectura, la meditació o escoltar música suau, pot ajudar a preparar el cos i la ment per al descans. Evitar activitats estimulants i àpats pesats just abans d'anar a dormir també és recomanable.

Entre els factors que afecten el son dels estudiants, la pressió acadèmica i l'estrès són elements importants que poden interferir. Els exàmens, les tasques i la preocupació pel rendiment escolar poden mantenir els estudiants desperts a la nit.

A més, les activitats extraescolars, tot i ser beneficioses, poden ocupar temps que d'altra manera es dedicaria al descans. A més, el temps excessiu davant de pantalles, especialment a la nit, pot retardar l'inici del son.

Per això, pares i educadors han de conscienciar els estudiants sobre la importància del son i els beneficis per a la salut i el rendiment. Fomentar hàbits saludables, com una alimentació equilibrada, i la pràctica regular d'exercici, també pot ajudar.

DURANT EL SON, EL CERVELL CONSOLIDA ELS CONEIXEMENTS ADQUIRITS

ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

Fomentar la creativitat des de la música

INFLUEIX EN LA MEMÒRIA, L'EXPRESSIÓ I EL DESENVOLUPAMENT MOTOR

La música és pràcticament indispensable a les nostres vides. Estem envoltats contínuament per melodies i cançons, i fem bé. La música és un mitjà d'expressió universal que té nombrosos efectes positius en l'ésser humà, especialment durant els primers anys de vida. Des que naixem afecta el nostre cervell, i durant els primers anys de l'infant ajuda en el seu desenvolupament cognitiu, social, motor, emocional i del llenguatge.

Diversos estudis demostren la importància de la música com a

ajuda per al creixement intel·lectual dels més petits, ja que genera gran quantitat d'activitat neuronal. En aquest sentit, és l'estímul humà que més parts del cervell activa. L'exposició des de nats a la música, especialment a la clàssica –tot i que altres gèneres també hi contribueixen–, i el seu desenvolupament musical segons van creixent, sigui cantant, ballant o tocant un instrument, tenen tot un seguit d'efectes positius en els nens.

1. Augment de la memòria, l'atenció i la concentració. En



LA MÚSICA ÉS
L'ESTÍMUL HUMÀ
QUE MÉS SENTITS
MOBILITZA

atendre la melodia i la lletra de les cançons els nens aprenen a recordar i reproduir el que escolten mentre es diverteixen cantant. És una activitat que els encanta i que alhora reforça totes aquestes característiques.

2. Millor fluïdesa d'expressió. Tant parlada com corporal,

aquesta es desenvolupa en cantar i ballar. Entonar la lletra d'una cançó resulta senzill quan es coneix el seu ritme, per la qual cosa el nen pot repetir frases complexes que d'una altra manera no utilitzaria. El ball li aporta la capacitat d'expressar-se amb el cos i tocar un instrument afegeix

**Matrícula oberta
a partir de 3 anys**

Horari d'atenció al públic:
de dilluns a divendres de 17.00 a 21.00 h
harmonia@harmoniamusica.com

**C/ Prat Gran, 9, 2n AD700 Escaldes-Engordany
Principat d'Andorra · Telèfon: 826 501**



**Representant oficial al Principat d'Andorra
Exàmens reconeguts internacionalment**

harmonia
escolademúsica

CONCURSOS, FESTIVALS I ESDEVENIMENTS

Consulta la nostra web:
www.harmoniamusica.com

Assignatures:

llenguatge musical
piano
acordió
violí
guitarra (acústica i clàssica)
cant
bateria
producció musical

S'ACTIVA LA ZONA DEL CERVELL RELACIONADA AMB LES MATEMÀTIQUES

una nova forma de comunicació, al mateix temps que també ajuda en el desenvolupament motriu.

3. Major facilitat per a la resolució de problemes matemàtics i de lògica. La percepció dels diferents patrons rítmics de les peces musicals augmenta el raonament del nen per trobar solucions més complexes a problemes matemàtics i de lògica. Si, a més, a tot això s'hi afegeix l'educació en llenguatge musical i solfeig, l'efecte augmenta considerablement: comprendre la disposició i la durada de les notes musicals en una partitura activa directament la zona del cervell que està relacionada amb les operacions matemàtiques.

4. Estimulació de la imaginació i la creativitat. Enfrontar-se a una disciplina artística fa que es desenvolupi el món interior del nen. També augmenta la seva habilitat per desplegar altres matèries de la mateixa branca, com el dibuix i la pintura. A més, el reconeixement de patrons rítmics en una melodia actua sobre la regió creativa i motivadora del



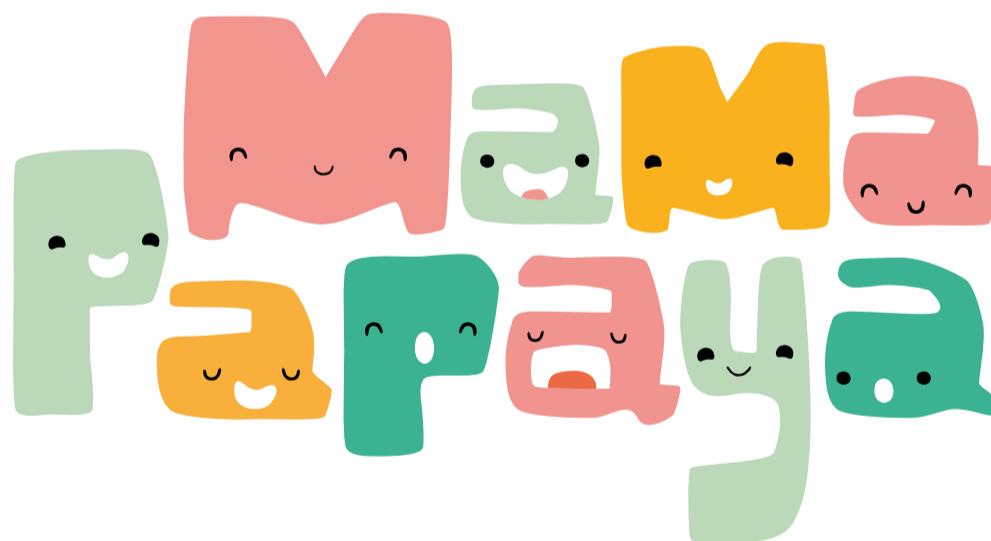
LA MÚSICA TAMBÉ ES POT EMPRAR COM A RECURS DIDÀCTIC

cervell, impulsant el nen a desenvolupar la imaginació.

5. Reforç del llenguatge. Les lletres de noves cançons aporten paraules i sons perquè l'infant amplii el vocabulari. De nou, cal esmentar la facilitat per reproduir frases complexes quan se segueix un ritme que en un altre context el nen no utilitzaria. La música també representa un gran suport per a l'aprenentatge general, per la qual cosa pot ser un recurs didàctic directe.

6. Desenvolupament de l'equilibri i motor. En ballar adaptant els seus moviments als ritmes, els més petits adquireixen una major coordinació, força muscular i sentit espacial. Els ajuda a aprendre a moure's i a ser conscients de l'espai.

7. Enriquiment de l'intel·lecte. L'evocació de records relacionats amb la música ajuda al desenvolupament intel·lectual. La creació de memòries està relacionada en moltes ocasions amb cançons i hi ha records que es desperten amb gran facilitat en tornar a escoltar-les.



*Experiències musicals
per a famílies que creixen*

Sessions d'estimulació sensorial

dirigides específicament a nadons i infants de fins a 4 anys,
en un espai on, a través de la música, fem més fort el vincle amb el teu bebè.



**ESPAI
DE MÚSICA**

C/Dr. Nequi 7, 1er D - Andorra la Vella Plaça Germandat CCCL - Sant Julià de Lòria

 &  861 999 info@espaidemusica.com

8. Augment de la sociabilitat. La música dona als nens l'oportunitat d'interactuar amb altres infants, i amb adults, donant-los més ocasions per desenvolupar-se en societat. Balls en grup, conjunts de cant com ara petites corals, o el simple fet de conèixer la mateixa cançó fan que els nens puguin conèixer més gent i divertir-se junts.

9. Més control dels estats d'ànim. La música evoca emocions tant en nens com en adults: pot relaxar-nos o pot activar-nos quan escoltem unes melodies determinades. Escoltar cançons alegres pot millorar situacions com ara un moment trist o un estat important d'estrès.

10. Implantació de rutines. En associar certes activitats a música i cançons concretes, el nen s'habituarà a realitzar-les quan torni a escoltar la melodia que relaciona amb elles, fent també que es torni més disciplinat en altres àmbits.

11. Augment de l'autoestima. L'aprenentatge de cançons i balls, ja sigui com a oci o com a activitat supervisada, aporta als infants un major amor propi mitjançant una acció divertida i entretinguda. Aconseguir tocar una melodia amb un instrument provoca la mateixa reacció.

12. Millora de la salut. La música té l'efecte d'alleujar el dolor i enfortir el sistema immunitari. També ajuda a coordi-



TOCAR UN INSTRUMENT TAMBÉ ENFORTEIX L'AUTOESTIMA

nar la respiració i els batecs del cor, per la qual cosa aconsegueix calmar i relaxar la persona que la practica o l'escolta. Escoltar melodies tranquil·les i alegres ajuda mentalment i física.

Com hem pogut veure, els beneficis de la música són extensos i molt variats. A tots ells es pot

sumar el fet que aquest desenvolupament cerebral també afecta, una vegada passats els anys, l'adult, per la qual cosa es pot comprovar que la música és de vital importància en l'ambient infantil.

És important que tant pares i mares com educadors recone-

guin aquests efectes positius per ser conscients de la repercussió que implica l'ús de les melodies i les cançons durant l'educació del nen i per saber envoltar-lo d'un ambient que enforteixi el seu desenvolupament. La música és un reforç positiu i poderós per a tothom.

Compartim la nostra passió per la música.

A l'espai de música pots aprendre a tocar un instrument i a cantar, de manera ràpida i divertida.

**Fem classes per a totes les edats:
Per a nadons a partir de 0 anys.
Col·lectives d'iniciació a partir dels 5 anys.
Individuals d'instrument i cant a partir dels 8 anys.**

Guitarra, baix, piano, bateria, flauta travessera, ukelele.

info@espaidemusica.com

**Dr. Nequi, 7 1er D
Andorra la Vella**

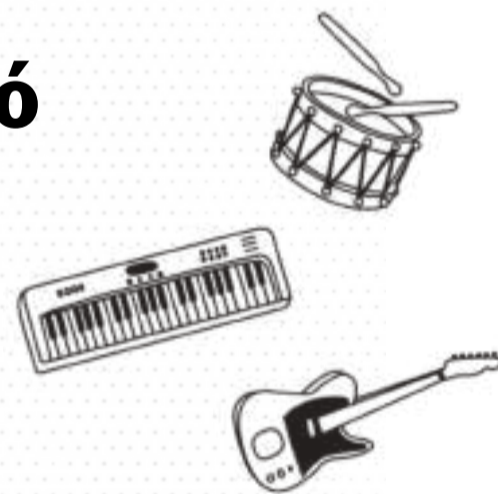
**Pl. Germandat, CCCL
Sant Julià de Lòria**



**ESPAI
DE MÚSICA**

861999

www.espaidemusica.com



ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

El teatre, eina de creixement

L'ESCENA ÉS UN MITJÀ IMMILLORABLE PER AL DESENVOLUPAMENT D'HABILITATS SOCIALS

El teatre, una de les formes d'art més antigues i venerades, és una plataforma única per a l'expressió personal i el desenvolupament d'habilitats socials. Per als nens, participar en activitats teatrals extraescolars no tan sols és una manera divertida de passar el temps, sinó que també és una gran oportunitat per al creixement i el desenvolupament integral.

1. Expressió emocional. El teatre permet als nens explorar i expressar una àmplia gamma d'emocions en un entorn segur i controlat. A través de la interpretació de personatges i situacions diverses, poden experimentar i comprendre millor els seus propis sentiments i els dels altres. Aquesta capacitat d'empatitzar i entendre diferents perspectives és crucial per al desenvolupament emocional.

2. Autoconfiança i autoestima. Participar en obres de teatre pot ser un repte, especialment per a infants tímids o insegurs. No obstant això, el procés d'assaig i la presentació davant d'un públic poden ser enriquidors. Superar la por escènica i rebre aplaudiments i reconeixement

PERMET MILLORAR
LES HABILITATS
LINGÜÍSTIQUES I EL
VOCABULARI



pel seu esforç augmenta la confiança en un mateix i enforteix l'autoestima.

3. Treball en equip. El teatre és inherentment un esforç col·lectiu. Des dels intèrprets fins als tècnics d'il·luminació i so, tots han de treballar per aconseguir un objectiu comú: una producció exitosa. Aquest ambient ensenya als nens la importància de la col·laboració, el respecte pel treball dels altres i la comunicació efectiva.

4. Resolució de conflictes. Com en qualsevol activitat grupal, els desacords i conflictes poden sorgir en qualsevol moment. El teatre proporciona un espai perquè els més petits aprenguin a controlar aquestes situacions de manera constructiva, cercant solucions i compromisos. Aquestes habilitats de resolució de conflictes són invaluable en la vida quotidiana.

5. Memòria i concentració. Memoritzar diàlegs i moviments és una part integral del teatre.



Aquesta pràctica millora la memòria a curt i llarg termini dels infants. A més, la necessitat d'estar atents i concentrats durant els assajos i les actuacions fomenta l'habilitat de concentració, una competència crucial en l'àmbit acadèmic.

6. Pensament crític i creativitat. El teatre no tan sols requereix que els nens segueixin un guió, sinó que també els ofereix l'oportunitat de participar en la creació de personatges i la interpretació d'històries. Aquest procés estimula el pensament crític i la creativitat, encoratjant-los a explorar noves idees i solucions.

7. Llenguatge i comunicació. El teatre és una excel·lent eina per millorar les habilitats lingüístiques. Els nens amplien el seu vocabulari, milloren la seva pronunciació i aprenen a expressar-se de manera clara i articulada. A més, en interpretar diferents personatges, també desenvolupen una millor comprensió de la narrativa.

A MÉS

INCLUSIÓ I
DIVERSITAT

El teatre és un espai inclusiu on tothom pot participar. Aquesta inclusió fomenta el respecte per la diversitat i l'acceptació de les diferències. Els nens i nenes que participen en activitats extraescolars de teatre poden aprendre sobre diferents cultures, experiències i perspectives, cosa que els ajuda a convertir-se en individus més oberts i comprensius. A més, les habilitats i experiències adquirides poden influir positivament en el seu desenvolupament personal i professional durant l'edat adulta.

SEGUEIX SENT **L'ÚNIC**
 ESDEVENIMENT EN EL QUE
TOT POT PASSAR.
 EL QUE VEUS SUCCEEIX D'UNA
 MANERA I UN SOL COP.
EMOCIONANT-NOS
DIVERTINT-NOS
CANVIANT-NOS
 SEMPRE EN ALGÚ MILLOR.
 I GRÀCIES A AIXÒ VAIG
DESCOBRIR EL TEATRE
VISC EL TEATRE
I VAIG AL TEATRE.

ENCARA NO T'HI HAS
 APUNTAT?

ESCOLA DE TEATRE ENTREACTE
 Avda Príncep Benlloch, 16
 (Andorra la Vella)
 +376 341 597
 entreacte1@gmail.com
 www.entreacteandorra.com



QUÈ és Entreacte ? **QUAN es fa ?** **A MÉS A MÉS...**

És una escola de teatre fundada l'any 2016 a càrrec de **MERCÈ CANALS PARELLADA**.

Mercè Canals és actriu, professora i directora de teatre; també pedagoga en educació teatral. S'ha format amb diferents actors i directors/es del món de l'espectacle. Forma part de la companyia An-dan-da-ra, la qual ha representat obres com "Pedra de Tartera", "La casa de Bernarda Alba", "Bruixes", o darrerament "Gases".

Entreacte és un lloc on, des del més petit al més gran, hi té cabuda. Una manera d'**aprendre teatre d'una manera divertida i lúdica**.

Qui no ha somiat mai de fer del dolent de la història? O bé de follet, llop o la Gran Reina Cleopatra? Entreacte és una escola on evadir-se del món i poder interpretar el paper de la teva vida.

COM puc apuntar-m'hi ?

INSCRIPCIONS

Les podeu passar a buscar a l'escola situada a l'**Avinguda Príncep Benlloch 16**; o bé, descarregar-les per la pàgina web:

www.entreacteandorra.com

També podeu demanar més informació enviant un mail a entreacte1@gmail.com, o trucant al **+376 341 597**.



HORARIS, PREUS I GRUPS DE L'ESCOLA:

DILLUNS	17:30 - 19:30h ---- "ATREZZO" Edat: 8-13 anys Preu : 63 €
DIMARTS	17:30 - 19:30h ---- "PROSCENI" Edat: 11-17 anys Preu : 63 €
	21:00 - 22:30h ---- "CLACA" Grup Adults Edat: a partir 18 anys Preu : 63 €
DIMECRES	15:30 - 17:00h ---- "SHAKESPEARE" Edat: 12-17 anys Preu : 53 €
	17:30 - 18:30h ---- "BAMBALINES" Edat: 4-9 anys Preu : 43 €
	18:30 - 20:00h ---- "TRAMOISTES" Edat: 9-15 anys Preu : 53 €
	21:00 - 22:30h ---- "MAKING OFF" Grup avançat Edat: a partir 18 anys Preu : 63 €
DIJOUS	17:30 - 19:30h ---- "MOLIÈRE" Edat: 12-17 anys Preu : 63 €
DIVENDRES	TALLERS ESPECÍFICS DURANT L'ANY

Si ets nou a l'escola... MATRICULA DE 45€

Si no saps que fer durant les vacances escolars, Entreacte t'ofereix una **gran varietat d'intensius** on riuràs, aprendràs, actuaràs i, sobretot, on t'ho **passaràs genial!**



I també... COLÒNIES TEATRALS!

per Setmana Santa i l'última setmana d'Agost



Novetat!

TALLERS ESPECÍFICS DURANT L'ANY

Tens ganes de poder treballar específicament la veu, l'expressió corporal, ...?

Entreacte t'ajudarà a fer-ho realitat!

Obert a tothom

*Us anirem informant durant el curs de totes les activitats

LLEURE



Ludoteques: aprendre jugant

AQUESTS ESPAIS PROPORCIONEN LES EINES PER JUGAR I GAUDIR EN UN ENTORN SEGUR

Els nens tenen dret a jugar. Aquesta afirmació no tan sols es basa en la intuïció o en l'experiència quotidiana, sinó que està reconeguda oficialment per la Convenció dels Drets de l'Infant, adoptada per l'Assemblea General de les Nacions Unides el 1989. Aquest document, que és un dels instruments internacionals més importants en matèria de drets humans, estableix clarament que el joc és una part essencial del desenvolupament infantil i un dret que els nens han de poder gaudir.

El joc no és només una activitat recreativa; és un impuls primari que porta els infants a explorar, descobrir i estimar el món que els envolta. A través del

joc, desenvolupen una connexió profunda amb el seu cos, la seva intel·ligència, els seus sentiments, la seva creativitat i les seves habilitats socials. Jugar és, per tant, una activitat central en la vida d'un nen, una forma de satisfer necessitats humanes bàsiques com mirar, experimentar, descobrir, imaginar, comunicar i somiar.

Per als pares, jugar amb els nens no tan sols ofereix moments de connexió i diversió, sinó que també té beneficis significatius per a la nostra pròpia salut física i mental. Participar en activitats lúdiques amb els més petits pot estimular la nostra capacitat de gaudir del moment i fomentar una vida familiar més equilibrada i satisfactòria.

En aquest sentit, una ludoteca és un espai organitzat amb la finalitat de promoure el desenvolupament integral dels nens mitjançant el joc. Aquest tipus d'espai, dirigit per professionals especialitzats en psicomotricitat i pedagogia, facilita tant la diversió com les relacions socials

A LA LUDOTECA ES PROMOU EL DESENVOLUPAMENT INTEGRAL DEL NEN

entre els infants. A més, ofereix un entorn que ajuda a la conciliació familiar, proporcionant als pares un lloc segur on els seus fills poden jugar mentre ells compleixen amb les seves responsabilitats laborals.

Per garantir que els nens d'avui es converteixin en adults motivats, actius i equilibrats, és fonamental que se'ls faciliti el dret a jugar. Això implica proporcionar-los, a més de joguines i coneixements necessaris, també espais adequats on puguin desenvolupar aquestes activitats de manera segura. En l'actualitat, els espais de joc són sovint limitats a causa de la urbanització creixent i la manca de parcs adequats. Així, les ludoteques esdevenen una so-

lució essencial, oferint un entorn preparat per jugar i desenvolupar-se sense perills.

Els beneficis del joc en una ludoteca són amplis i afecten diversos àmbits del creixement infantil:

–**Desenvolupament motriu:** a través del joc, es millora tant la motricitat global com la fina, així com la coordinació oculomanejadora, aspectes essencials per al desenvolupament físic i motor.

–**Desenvolupament físic:** el joc actua com a motor per al creixement físic dels nens, ajudant-los a enfortir el cos i aconseguir autonomia en les seves accions.

–**Desenvolupament cognitiu:** el joc estimula les habilitats

cognitives, com la comprensió de l'entorn i el desenvolupament del pensament. Els infants observen, exploren, manipulen i experimenten amb objectes, resolen problemes de manera eficaç i aprenen a reflexionar abans d'actuar.

–**Desenvolupament afectiu i emocional:** mitjançant el joc, s'aprèn a expressar necessitats, inquietuds i sentiments. Aquest procés ajuda a afirmar la personalitat, consolidar l'autoconcepte i començar a empatitzar amb els altres.

–**Desenvolupament psicològic:** el joc contribueix al desenvolupament de processos psicològics bàsics que permeten als nens adaptar-se al món i afrontar els problemes i canvis que es produeixen al llarg de la vida.

–**Desenvolupament social:** el joc és crucial per a la integració social dels nens: interactuen amb altres infants i també amb adults, experimentant situacions que fomenten el respecte i la cooperació.

EL JOC ESTÀ RECONEGUT PER LA CONVENCIO DELS DRETS DE L'INFANT

JUGAR AJUDA A ESTIMULAR LES HABILITATS COGNITIVES I SOCIALS

Del 7 d'agost al 22 de setembre del 2024



TORNADA A L'ESCOLA

AMB ELS MILLORS PREUS!



PVP UNITAT
1,95€

Llibreta "Koverbook" amb tapa de polipropilè, quadre "seyes", 24x32 cm. de 48 fulls (diferents colors a escollir), CLAIREFONTAINE. També disponible: de 24x32 cm. de 96 fulls, per...2,75/u.

Paquet de 6 separadors A4 EXACOMPTA. També disponible: paquet de 12 separadors A4, per...€/paquet

PVP PAQUET
0,65€



PVP UNITAT
1,25€

Carpeta A4 tacte "touch" (diferents colors a escollir) OXFORD



PVP LOT
9,95€

Carpeta A4 de 4 anelles + 1 RECANVI (diferents colors a escollir), OXFORD

APRENTATGE

Estudiar idiomes des de petits

EL CONEIXEMENT D'ALTRES LENGÜES ÉS IMPRESCINDIBLE EN UN MÓN GLOBALITZAT

En una era de creixent interconnexió global, l'aprenentatge d'idiomes no és només una competència valuosa, sinó una necessitat. Tot i que el coneixement d'una llengua estrangera pot oferir grans avantatges en qualsevol etapa de la vida, començar des de la infància proporciona beneficis profunds que van més enllà de les habilitats lingüístiques bàsiques.

1. Impacte cognitiu i acadèmic. El desenvolupament cognitiu dels nens està profundament influït per l'aprenentatge d'idiomes. La plasticitat cerebral en els primers anys de vida fa que els nens siguin especialment receptors a nous sons i estructures lingüístiques. Aquesta capacitat d'aprenentatge precoç ofereix múltiples avantatges cognitius.

Així, aprendre un segon idioma estimula les funcions executives del cervell, com la memòria de treball, l'atenció i la capacitat per planificar i organitzar. Els nens bilingües sovint demostren

L'AVANÇ COGNITIU ESTÀ MOLT INFLUÏT PER L'ESTUDI D'IDIOMES

una millor capacitat per concentrar-se i evitar distraccions.

D'altra banda, el procés d'aprenentatge de diverses llengües afavoreix la memòria a curt i llarg termini. Els nens que aprenen idiomes poden recordar més informació i utilitzar tècniques de memòria més eficients en comparació amb els companys monolingües. De la mateixa manera, diversos estudis indiquen que els nens bilingües tenen un rendiment acadèmic superior en àrees com les matemàtiques i les ciències. La capacitat de parlar diverses llengües implica una millor comprensió i aplicació de conceptes acadèmics.

2. Habilitats socials i emocionals. L'aprenentatge d'idiomes no només enriqueix el desenvolupament cognitiu, sinó que també té un impacte significatiu en les habilitats socials i emocionals dels nens. Conèixer diverses llengües obre la porta a la comprensió de diferents cultures i formes de vida. Aquesta exposició ajuda els infants a desenvolupar una major empatia i apreciació cap a les diferències culturals, fomentant una actitud més oberta i respectuosa envers els altres.



Els nens bilingües també aprenen a comunicar-se amb persones de diferents orígens, cosa que afavoreix el desenvolupament d'habilitats socials com l'escolta activa i l'adaptació del missatge al públic. Aquestes competències són claus per a una comunicació efectiva en diversos contextos socials i professionals.

3. Avantatges professionals per al futur. A llarg termini, l'aprenentatge d'idiomes des de petits pot proporcionar avantat-

TAMBÉ TÉ UN IMPACTE EN LES HABILITATS SOCIALS I EMOCIONALS

ges significatius en el món laboral. En un mercat professional globalitzat, els treballadors que parlen diversos idiomes són altament valorats. La capacitat de comunicar-se amb clients, socis i col·laboradors de diferents països és una competència essencial per a moltes professions.

En aquest sentit, els nens que aprenen idiomes des de petits tenen més possibilitats d'aconseguir feines internacionals i de participar en projectes globals. La fluïdesa en diversos idiomes pot obrir portes a carreres com ara comerç internacional, turisme, diplomàcia, i altres àmbits que requereixen una comprensió profunda de diverses cultures.

També s'ha demostrat que les persones bilingües sovint mostren una millor adaptació als

A LLARG TERMINI, PROPORCIONA AVANTATGES EN EL MÓN LABORAL

canvis i a noves situacions. La capacitat de treballar en ambients multiculturals i de superar barreres lingüístiques és un avantatge significatiu en el món professional actual.

4. Beneficis culturals i personals. L'aprenentatge d'idiomes ofereix importants avantatges culturals i personals que enriqueixen la vida dels nens:

–Accés a noves experiències: saber diversos idiomes permet

als nens accedir a una àmplia gamma de literatura, música, cinema i altres formes d'art en el seu idioma original. Això enriqueix la seva experiència cultural i els permet gaudir de les obres en el seu context genuí.

–Apreciació de la diversitat: aprendre idiomes fomenta una apreciació profunda de la diversitat cultural. Els nens bilingües tenen una visió més àmplia del món i són més propensos a valorar i respectar les diferències.

–Curiositat i amor pel coneixement: l'exposició a diferents llengües i cultures fomenta la curiositat i l'amor pel coneixement. Els nens que aprenen idiomes sovint desenvolupen un interès per altres àrees del saber i es mostren més motivats per explorar noves idees i conceptes.

MATERIAL ESCOLAR

Com organitzar la motxilla

L'ORDRE ÉS FONAMENTAL PERQUÈ L'INFANT TINGUI FÀCIL ACCÉS A LES SEVES EINES

La motxilla escolar és una connexió important entre la casa i l'escola. Mantenir-la ordenada pot ser un repte si el nostre fill té dificultats amb l'organització. Amb el temps la motxilla pot omplir-se d'escombraries i papers inservibles. La família pot ajudar a organitzar i mantenir endreçada la motxilla durant tot el curs seguint unes senzilles pautes:

-Trobar una motxilla adequada: una motxilla o morral grans poden ser complicats per als nens més petits, tret que tinguin rodes. Cal assegurar-se que la motxilla sigui resistent i tingui diversos compartiments i butxaques amb tancaments.

-Començar amb la motxilla buida. Si l'infant té una motxilla nova, pot començar a organitzar-la. Si ja en té una, caldrà buidar-la i començar des de zero. Agruparem tot el contingut en dues piles: una d'eines escolars com llapis, bolígrafs, quaderns i llibres, i una altra de



LES DIMENSIONS DE LA MOTXILLA HAN DE SER LES ADIANTS SEGONS L'EDAT

coses diverses com la roba d'esport o la carmanyola.

-Classificar i agrupar les eines escolars. Ajudarem el nostre fill a classificar el material en categories ben definides. Per exemple, agrupar bolígrafs, llapis i marcadors. Agrupar quaderns, carpetes i llibres de text per as-

signatura. Després, assignarem a cada categoria un compartiment o butxaca amb tancament. Un compartiment gran pot usar-se per a llibres i un altre per a quaderns i carpetes. Pot ser que també necessiti un compartiment per a les coses que canvien d'un dia a l'altre.

CAL CLASSIFICAR EL MATERIAL EN CATEGORIES BEN DEFINIDES

-Fer un mapa de la motxilla. Quan tot estigui a lloc, ajudarem l'infant a dibuixar la seva motxilla, on etiquetarà cada compartiment. Aquest mapa li recordarà on van les coses un cop que acabi la seva tasca o quan prepari les coses per a l'endemà.

-Programar una hora determinada per revisar la motxilla. Cal evitar que la motxilla del nostre fill es desordeni. Per això, és important desfer-se regularment de totes les escombraries acumulades, establint una data i una hora per revisar-la regularment. L'ideal és fer-ho junts diumenge a la nit, cada 15 dies o cada mes.

Del 9 d'agost al 15 de setembre del 2024

Expò Kids

Et retornem

-20%*

de les teves compres

KIDS BABY
de Cava Juguetes

TIFFOSI
Foot on Mars

mayoral

ATLEET

Abacus

juguetos



*En un xec de compra bescarviable a les seccions indicades. Consulta condicions a la nostra web cca.ad.



PADDED PAK'R

PADDED ZIPPL'R



A PARTIR DE 31,35€

BOTIGA OFIJET

☎ 802 582

Av. de les Nacions Unides, Ed. Prat de Patrona, Bloc A local 3 AD700 - Escaldes-Engordany