

SPC
PÀGINES ESPECIALS

TORNADA A L'ESCOLA

DIVENDRES, 7 D'AGOST DEL 2026



RUMB A LES AULES

INTRODUCCIÓ



Nou curs, nous reptes

ALGUNES CLAUS PER AFRONTAR EL RETORN A CLASSE AMB ORGANITZACIÓ I EQUILIBRI

La tornada a l'escola marca, cada any, molt més que el final de les vacances. És el moment en què les famílies recuperen rutines, els centres educatius reprenen l'activitat i milers d'infants i joves tornen a les aules amb expectatives, inquietuds i reptes renovats. Els dies previs a l'inici del curs concentren una intensa activitat: cal preparar el material, revisar horaris, organitzar desplaçaments, ajustar pressupostos i adaptar de nou la vida quotidiana a les exigències del calendari escolar. Per a molts alumnes, a més, l'inici de curs representa un canvi d'etapa, de centre, de professorat o de grup, circumstàncies que converteixen aquestes setmanes en un període especialment significatiu.

CAL INTRODUIR LES NOVES RUTINES PROGRESSIVAMENT ELS DIES PREVIS

Les famílies han de fer front a la compra de llibres, llibretes, motxilles, roba, calçat i dispositius electrònics, una despesa que pot tenir un pes considerable en l'economia de la llar. La necessitat de renovar certs materials i la incorporació progressiva de recursos digitals han fet que la planificació sigui cada vegada més necessària. Comparar preus, reutilitzar productes i avançar les compres són algunes de les estratègies que permeten reduir l'impacte econòmic d'una campanya que, en molts casos, coincideix amb altres despeses importants.

La tornada a les aules també obliga a reorganitzar els horaris. Després d'un període amb més flexibilitat, cal recuperar les hores de son, els àpats regulars, les activitats extraescolars i les responsabilitats quotidianes. Aquesta adaptació no sempre és immediata. Els experts recomanen introduir els canvis de manera progressiva i evitar que el pas de les vacances al ritme escolar sigui brusc. Dormir prou, esmorzar adequadament, preparar

EL SUPORT DE LES FAMÍLIES I ELS CENTRES FACILITA L'ADAPTACIÓ

amb antelació el material i establir unes pautes clares contribueixen a facilitar la transició i a reduir l'estrès dels primers dies.

Per als infants, tornar a l'escola implica retrobar companys i afrontar noves exigències acadèmiques. L'entusiasme pel retornament conviu sovint amb els nervis, la inseguretat o la por davant del que és desconegut. Aquestes emocions són especialment habituals entre els alumnes que comencen l'escolarització, canvien de centre o accedeixen a una etapa educativa diferent. L'acompanyament de les famílies i la capacitat dels centres per crear entorns acollidors resulten essencials perquè l'adaptació es produeixi amb normalitat i per-

què l'alumnat recuperi la confiança.

L'inici de curs és igualment un moment de reflexió sobre el paper de l'educació i sobre els desafiaments que afronta el sistema. La qualitat de l'ensenyament, la disponibilitat de professorat, l'atenció a la diversitat, la conciliació familiar, la salut emocional de l'alumnat i la integració de les noves tecnologies són qüestions que ocupen cada vegada més espai en el debat públic. Les escoles ja no són únicament llocs de transmissió de coneixements, sinó també espais de socialització, convivència i formació personal. Aquesta funció àmplia exigeix recursos, coordinació i una relació estreta

CAL PLANIFICAR BÉ L'AGENDA DE LES ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

entre la comunitat educativa i les famílies.

També guanya importància la necessitat de promoure hàbits saludables des de l'escola i des de casa. L'alimentació equilibrada, l'activitat física, el descans i la gestió responsable del temps lliure tenen una influència directa en el rendiment i el benestar dels alumnes. En aquest context, les activitats extraescolars poden contribuir al desenvolupament personal, social, creatiu o esportiu dels infants i joves, sempre que s'escullin d'acord amb els seus interessos.

La tornada a la rutina ofereix una oportunitat per revisar costums, limitar el sedentarisme i establir pautes més ordenades. Tanmateix, convé planificar bé l'agenda i evitar una acumulació excessiva d'activitats que redueixin el descans o el joc lliure. Una agenda massa carregada pot generar cansament, estrès i desmotivació. Al mateix temps, cal estar atents a possibles senyals d'ansietat, especialment durant les primeres setmanes.

Entreacte t'espera!

SENT ACTUA
TRANSFORMA T.

No deixis que t'ho expliquin!

ENCARA NO T'HI HAS
APUNTAT?

ESCOLA DE TEATRE ENTREACTE

Avda Príncep Benlloch, 16
(Andorra la Vella)
+376 341597
entreacte1@gmail.com
www.entreacteandorra.com



QUÈ és Entreacte ?

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-danda-ra, la qual ha representat obres com "Pedra de Tartera", "La casa de Bernarda Alba", "Bruixes", o darrerament "Garses".

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.



QUAN es fa ?

HORARIS, PREUS I GRUPS DE L'ESCOLA:

DILLUNS 17:30 -19:30h ---- **"ATREZZO"**
Edat: 8-13 anys
Preu : 65 €

DIMARTS 17:30 -19:30h ---- **"PROSCENI"**
Edat: 11-17 anys
Preu : 65 €
21:00 -22:30h ----- **"CLACA"**
Grup Adults
Edat: a partir 18 anys
Preu : 65 €

DIMECRES 15:30 -17:00h - **"SHAKESPEARE"**
Edat: 12-17 anys
Preu : 55 €
17:30 -18:30h - **"BAMBALINES"**
Edat: 4-9 anys
Preu : 45 €
18:30 -20:00h - **"TRAMOISTES"**
Edat: 9-15 anys
Preu : 55 €
21:00 -22:30h - **"MAKING OFF"**
Grup avançat
Edat: a partir 18 anys
Preu : 65 €

DIJOUS 17:30 -19:30h ---- **"MOLIÈRE"**
Edat: 12-17 anys
Preu : 65 €

DIVENDRES **TALLERS ESPECÍFICS DURANT L'ANY**

Si ets nou a l'escola... MATRICULA DE 47€

A MÉS A MÉS...

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 a
finals d'Estiu!



Novetat!

PROJECTES TRIMESTRALS

Aquest curs, els divendres a la tarda s'omplen de creativitat amb els nous projectes trimestrals d'Entreacte: proposades úniques per descobrir, experimentar i viure el teatre com mai abans.

Obert a tothom

*Us anirem informant durant el curs de totes les activitats

ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

Aprendre més enllà de l'aula

EL TEATRE, LA MÚSICA O L'ESPORT REFORCEN HABILITATS PERSONALS, SOCIALS I EDUCATIVES

Quan acaba l'horari lectiu, l'aprenentatge no necessàriament s'atura. Les activitats extraescolars ofereixen als infants i adolescents espais per descobrir interessos, desenvolupar habilitats i relacionar-se amb altres companys. Els idiomes, el teatre, la música, la dansa o l'esport són àmbits especialment valuosos per a la seva formació integral, sempre que es practiquin de manera equilibrada i adaptada a les necessitats de cada alumne.

Aquestes activitats no s'haurien de considerar només una manera d'ocupar les tardes o de facilitar la conciliació familiar. Ben plantejades, reforcen competències que no sempre troben prou espai dins l'aula, com ara la creativitat, l'autonomia, la constància, la comunicació, el treball en equip i la gestió de les emocions. També permeten que els infants descobreixin capacitats que potser no són tan visibles durant la jornada escolar.

ES POTENCIEN COMPETÈNCIES QUE NO SEMPRE ES TREBALLEN A CLASSE

El teatre és una disciplina especialment completa. Aprendre un text, construir un personatge o participar en una representació obliga a escoltar, observar i coordinar-se amb els altres. A més de millorar l'expressió oral, la dicció i el llenguatge corporal, aquesta activitat ajuda a guanyar confiança i a perdre la por de parlar en públic.

La interpretació també pot afavorir l'empatia. Quan un infant assumeix un personatge, ha d'intentar entendre'n les motivacions i les emocions. Aquest exercici l'ajuda a situar-se en el lloc dels altres i li ofereix un espai per expressar inquietuds o situacions quotidianes a través de la ficció.

La música aporta beneficis igualment amplis. Aprendre a tocar un instrument o treballar la veu requereix pràctica, atenció i perseverança. Els progressos són graduals i obliguen a conviure amb els errors, repetir exercicis i acceptar que els resultats no són immediats. Això afavoreix la disciplina, la memòria i la concentració.

En les agrupacions musicals, cada instrument o veu té una



funció, però s'ha d'integrar en una interpretació col·lectiva. L'alumne aprèn així a escoltar, adaptar-se i entendre que el resultat final depèn de tots. La música també és una via d'expressió emocional i pot ajudar a canalitzar estats d'ànim o tensions.

Les activitats esportives tenen, ahora, una incidència directa en la salut física. En un context marcat pel sedentarisme i l'ús intensiu de les pantalles, practi-

car esport contribueix a mantenir-se actiu i a adquirir hàbits saludables. Però l'esport va molt més enllà de l'exercici, ja que ensenya a respectar normes, gestionar la frustració, valorar l'esforç i assumir tant la victòria com la derrota.

En els esports d'equip, els participants aprenen a cooperar, comunicar-se i entendre que les seves decisions afecten els altres. Els esports individuals també fomenten l'autosuperació, l'organització i la responsabilitat sobre el propi progrés.

Tot i aquests beneficis, cal gestionar les activitats extraescolars amb criteri. Omplir totes les tardes amb entrenaments, classes i assajos pot convertir una experiència positiva en una font d'estrès. Els infants necessi-

L'EXERCICI FÍSIC CONTRIBUEIX A ADQUIRIR HÀBITS SALUDABLES

ten temps per descansar, jugar, fer els deures, relacionar-se amb la família i disposar d'estones sense activitats programades.

L'elecció tampoc no hauria de respondre només a les expectatives dels adults. Convé escoltar els interessos dels fills, observar si gaudeixen de l'activitat i comprovar que és compatible amb el seu ritme escolar i personal. La continuïtat és important, però no s'ha de confondre amb

l'obligació de mantenir una extraescolar que genera malestar.

També cal evitar una orientació excessivament competitiva, especialment en l'àmbit dels esports. Aquestes activitats poden ser estímuls positius, però el valor principal no es troba només en els premis o els resultats, sinó en el desenvolupament personal dels participants.

És innegable que les extraescolars, independentment de l'àmbit d'activitat, exigeixen dedicació, però també ensenyen a conviure amb l'error i permeten formar part d'un projecte col·lectiu. Quan es trien amb criteri i es practiquen sense pressions excessives, es converteixen en una eina valuosa per créixer amb més autonomia, sensibilitat i equilibri.

EL TEATRE AFAVOREIX TANT L'EMPATIA COM LES EXPRESSIONS ORAL I CORPORAL



GOLDEN KYU

MÉS DE 20 ANYS FORMANT PERSONES
A TRAVÉS DE LES ARTS MARCIALS

PREINSCRIPCIONS
DE SETEMBRE
OBERTES

MATRÍCULA
GRATUÏTA

DISCIPLINA • CONFIANÇA • DIVERSIÓ
DES DELS 3 ANYS



PER QUÈ GOLDEN KYU?

- ✓ Més de 20 anys d'experiència
- ✓ Classes des dels 3 anys
- ✓ Professors titulats
- ✓ Entorn segur i professional
- ✓ Tots els nivells
- ✓ Disciplina, confiança i diversió

ACTIVITATS

- Arts marcial infantils
- Kickboxing
- Boxa
- Fitboxing
- Defensa personal
- Entrenament personal



RESERVA LA TEVA
CLASSE DE PROVA
GRATUÏTA

ESCANEJA I RESERVA
LA TEVA CLASSE DE PROVA



C/ Unió 11 (a 50 metres L'illa Carlemany), Escaldes – Engordany · Andorra

☎ (+376) 697 649 @ goldenkyu_andorra f Golden Kyu Andorra www.andorra.goldenkyu.com

PSICOLOGIA

L'impacte emocional de la tornada

L'ANGOIXA PRÈVIA AL NOU CURS SOL SER HABITUAL, PERÒ CAL VIGILAR SI PERSISTEIX

La tornada a l'escola no sempre es viu amb il·lusió. Per a molts infants i adolescents, els dies previs a l'inici del curs estan marcats per nervis, inquietud o una sensació d'angoixa difícil d'explicar. El canvi de rutines, la separació de la família, la incertesa davant de nou professorat o la por de no encaixar amb els companys poden convertir el retorn a les aules en font de preocupació.

Aquesta reacció és habitual i, generalment, transitòria. Després d'unes setmanes amb horaris més flexibles i menys obligacions, reprendre el ritme escolar exigeix un procés d'adaptació. L'angoixa pot manifestar-se amb irritabilitat, dificultats per dormir, mal de panxa o de cap, falta de gana o una resistència persistent a parlar de l'escola. En els més petits també poden aparèixer plors, dependència excessiva dels adults o por de quedar-se sols.

És important no minimitzar aquestes emocions, però tampoc



ÉS NORMAL PATIR IRRITABILITAT, INSOMNI, O MAL DE PANXA O DE CAP

alimentar-les. Escoltar l'infant, preguntar-li què el preocupa i validar el seu malestar permet identificar si darrere dels nervis hi ha una por concreta, com ara una experiència negativa del curs anterior, dificultats acadèmiques, conflictes amb altres alumnes o temor davant d'un canvi de cen-

tre. Preparar el material amb antelació, recuperar progressivament els horaris de son i familiaritzar-se amb el trajecte o les instal·lacions també pot reduir la incertesa.

La majoria d'aquestes preocupacions disminueixen durant els primers dies de classe, a mesura que l'alumne recupera la rutina

ÉS IMPORTANT ESCOLTAR L'INFANT I PREGUNTAR-LI QUÈ EL PREOCUPA

i comprova que pot afrontar la nova etapa. Tanmateix, cal prestar-hi més atenció quan l'angoixa és molt intensa, es manté durant setmanes o interfereix en el descans, l'alimentació, la vida familiar o l'assistència al centre. En aquests casos, és convenient parlar amb l'escola i consultar un especialista.

Sentir nervis abans de tornar a l'escola no és necessàriament un problema, sinó una resposta davant d'un canvi important. L'acompanyament tranquil de la família, la comunicació amb el centre i una recuperació gradual de les rutines faciliten una adaptació més segura i menys angoixant.



ESCOLA DE MÚSICA
Jordi Barceló

DE 0 A 120 ANYS

ÚLTIMES PLACES · CURS 26-27

www.escolajordibarcelo.com · WhatsApp 332 555 · @escolajordibarcelo



ORGANITZACIÓ

Preparar el material sense estrès

REVISAR-HO I ORDENAR-HO TOT AMB ANTELACIÓ EVITA DESPESES INNECESSÀRIES I OBLITS

Els dies previs a l'inici del curs són un bon moment per revisar i ordenar el material escolar amb calma. Preparar-ho tot amb antelació evita haver de fer compres d'última hora, redueix l'estrès familiar i ajuda els infants a començar les classes amb una major sensació de control. La clau és no deixar tota la feina per a un sol dia i repartir-la en petites tasques.

El primer pas és comprovar quina part del material es pot reutilitzar del curs anterior. Articles com motxilles, estoigs, carpetes, regles, tisores o calculadores sovint continuen en bon estat. Abans de comprar res, convé buidar-ho tot, netejar-ho i fer una llista del que realment falta. Aquesta revisió permet evitar duplicitats i, consegüentment, controlar millor la despesa.

També és molt útil separar el material per diverses categories. Els llibres i quaderns es

poden agrupar per assignatures, mentre que els estris d'ús diari han de quedar concentrats en un estoig pràctic i fàcil de revisar. Etiquetar carpetes, llibretes i arxivadors amb el nom de l'alumne i la matèria facilita l'organització des del primer dia i redueix el risc de pèrdues.

La motxilla mereix una atenció especial. Cal comprovar que sigui adequada a l'edat de l'infant, que les cremalleres funcionin i que no contingui objectes innecessaris. Preparar-la la nit abans de començar les classes, seguint l'horari previst, ajuda a evitar oblit i impedeix carregar

RESULTA MOLT ÚTIL SEPARAR EL MATERIAL PER CATEGORIES



LA MOTXILLA HA DE SER L'ADEQUADA A L'EDAT I NO ESTAR SOBRECARGADA

més pes del necessari. També és recomanable reservar a casa un espai fix, i prou ampli, per guardar el material i fer els deures.

Finalment, convé implicar l'alumne en tot el procés. Deixar que ordeni, etiqueti i prepari els seus estris fomenta l'autonomia i la responsabilitat des que és ben petit. Una organització senzilla, visible i adaptada a les seves necessitats acostuma a ser més efectiva que un sistema massa complex. Començar el curs amb el material revisat i ben distribuït facilita una tornada més ordenada i menys precipitada.



TORNADA A L'ESCOLA

DESCOBREIX LA GAMMA DE TOTTO, EASTPAK I MOLT MÉS!

TOTTO

EASTPAK
U.S.A.



Av. de les Nacions Unides
Bloc A, local 3 · Escaldes-Engordany

www.ofijet.com 
[ofijet_andorra](https://www.instagram.com/ofijet_andorra) 