

Veure per
aprendre

visiónyvida

Veure per
aprendre



5 Bones hàbits per estudiar millor



Una bona zona d'estudi

El nen ha de comptar amb una zona d'estudi ben il·luminada i amb un equipament adaptat a les seves necessitats: cadira, pantalla, taula, etc. Hi ha elements que ajuden a la planificació dels seus estudis com una pissarra o un calendari a la zona d'estudi.



Una bona posició corporal

És important que se'ls ensenyi a seure correctament (50 cm de distància, pantalles a l'altura de l'ull, sense apropar-se molt al paper). Molts nens estudien o escriuen girant el cap sobre un braç, recolzant-la sobre la taula.



Una bona combinació de treball i de descans

El nen ha de poder estar concentrat uns 15-20 minuts en les seves tasques. A mesura que vagi creixent, aquests períodes s'aniran allargant. De tota manera, és bo fomentar una breu pausa, per permetre a l'ull que descansi. (Cada 20 minuts de treball - 20 segons de pausa - mirada a 20 peus o 6 metres).



Una bona alimentació

Els petits, igual que els grans, rendeixen millor com més equilibrada sigui la seva alimentació. Una bona dieta a base de verdures, fruites fresques, llegums, carns, peixos i hidrats de carboni, segons marquen les pautes d'una alimentació equilibrada.



Un bon esbarjo a l'aire lliure

Nombrosos estudis demostren que els jocs a l'aire lliure influeixen positivament en la salut i el benestar de les persones, petites i grans. En el cas dels més petits, i en referència a la seva salut visual, són molts els estudis científics que certifiquen l'avanç de la miopia com menys temps passen els nens a l'aire lliure.

Més informació a www.verparaaprender.es