



Federació d'associacions  
de pares i mares  
d'alumnes d'ensenyament secundari  
de Catalunya

**GUIA**  
*per a pares i mares d'estudiants  
d'educació secundària*

**Col·laborem tots per aconseguir l'èxit escolar**

**Edició:** Federació d'associacions de pares i mares d'alumnes d'ensenyament secundari de Catalunya.

**Elaboració:** Antoni Ventura.

### **La Junta Directiva:**

**Junta de fapaes:** Antonio Marcos López Pulido, President; José Juan Rodríguez, Vicepresident 1r i Delegació Barcelonès Nord; Josep Maria Mañé, Vicepresident 2n i Delegació Tarragona; Adela Mas, Secretaria; Glòria Valverde, Tresorera; Jesús Fernández, Delegació Barcelona Ciutat; Laura Cánovas, Delegació Girona; Paquita Hernández, Delegació Lleida; Pere Mazarico, Delegació Lleida i comarques; Carme Bladé, Delegació Terres de l'Ebre; Josep López Bueno, Delegació Vallès Occidental; Manel Sánchez, Sotsdelegació Vallès Occidental; Joan Fons, Delegació Baix Empordà; Antoni Ventura, Delegació Alt Empordà; Fina Barroso, Delegació Bages.

**Grup Assessor:** Carles Baeza, Jaume Barniol, Ramon Roig, Joan Badia, Albert Castellví.

**Formació:** Albert Lacruz.

**Àrea Jurídica:** Ramon Figuera, Raquel Fernández.

**Secretaria executiva:** Sandra Montesinos.

**Administració i servei de documentació:** Pilar Ballesta.

---



Federació d'associacions  
de pares i mares  
d'alumnes d'ensenyament secundari  
de Catalunya

C/ Pere Vergés, 1, 8è. - 14 • 08020 Barcelona  
Tel. 93 278 21 43 • Fax 93 278 12 97

<http://www.fapaes.net>

[fapaes@fapaes.net](mailto:fapaes@fapaes.net)

*e-mail*  
[fapaes@xtec.net](mailto:fapaes@xtec.net)

[fapaes@pertra.com](mailto:fapaes@pertra.com)

---

**Coordinació:** Antoni Ventura

**Dibuix de la portada:** Joan Antoni Poch

**Agraïments:** a Pep Gifre, a Lourdes Godoy, a Maria Prim i a Ester Robles

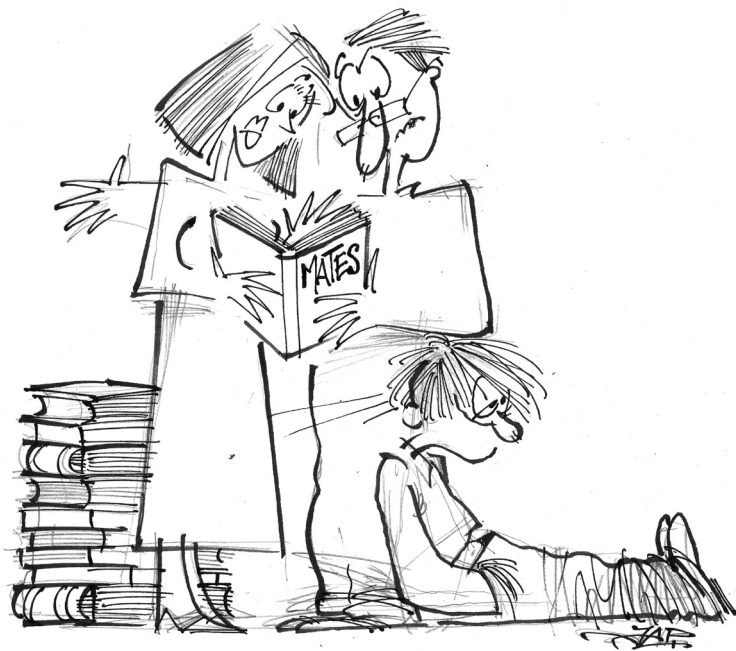
**Amb la col·laboració** de FAPAES

Edició inicial amb el suport de l'Àrea d'Educació de l'Ajuntament de Figueres  
Figueres, setembre, 2005

**Dipòsit legal:** Gi-1098-05

# GUIA

*per a pares i mares d'estudiants  
d'educació secundària*



**AMPA d'Educació Secundària de Figueres  
i Àrea d'Educació de l'Ajuntament de la ciutat**

**Col·laborem tots per aconseguir l'èxit escolar**

## ÍNDEX

<b>Presentació i Introducció</b> .....	7
<b>0. Que és l'ESO?</b> .....	8
0.1. Organització de l'ESO .....	8
0.2. Les àrees i els crèdits .....	8
0.3. Què són les tutories? .....	10
0.4. Com s'avalua? .....	10
0.5. Les qualificacions .....	10
0.6. En acabar .....	10
<b>1. Condicions bàsiques per a l'estudi</b> .....	10
1.1. Una mentalitat positiva ( <i>Mens sana...</i> ) .....	10
1.2. Una voluntat decidida .....	10
1.3. Una alimentació sana i equilibrada ( <i>...in corpore sano</i> ) .....	11
1.4. Un bon entorn familiar .....	12
1.5. Un ambient adequat .....	12
1.6. Un descans reparador .....	12
1.7. Un oci sa .....	12
<b>2. El "dia a dia" de l'estudiant</b> .....	13
2.1. El treball al centre .....	13
2.2. El treball a casa .....	14
<b>3. Els exàmens o proves d'avaluació</b> .....	16
3.1. Com ajudar els fills i les filles .....	16
3.2. Com fer els exàmens .....	17
<b>4. Davant els resultats</b> .....	18
4.1. Quan els resultats són positius .....	18
4.2. Quan els resultats són negatius .....	18
<b>5. La relació amb ella tutor/a dels fills</b> .....	20
5.1. Coneixença .....	20
5.2. Comunicació .....	20
5.3. Col·laboració .....	20
<b>6. Cloenda</b> .....	21
<b>Vocabulari bàsic</b> .....	21
<b>Bibliografia i Webgrafia</b> .....	22

## Presentació

FAPAES vol fer arribar aquest llibre elaborat pels seus delegats a Figueres, a totes les seves AMPA, donada la seva interessant visió com els pares i mares hem de participar i quin paper hem de jugar no només a l'escola, si no també en la relació amb els nostres fills i filles.

## Introducció

Els **estudis** dels fills i de les filles són una de les principals preocupacions dels pares. Nombrosos estudis confirmen la importància que la **família** té en l'èxit o en el fracàs escolar, si bé són molts els factors que hi compten. **Ningú ensenya** però als pares i a les mares com ajudar a millorar el rendiment escolar dels fills/es.

Freqüentment, molts problemes escolars es manifesten durant l'Educació Secundària Obligatòria (**ESO**), entre els 12 i els 16 anys, en plena adolescència. Quan nois i noies desperten a la vida, multitud d'**estímuls** audiovisuals (mòbils, MP3, internet, videojocs, televisió, etc.) criden la seva atenció i els condueixen a **activitats plaents** que no demanen esforç. Els estudis es converteixen, en alguns casos, en una **obligació avorrida** procedent del món dels adults.

Sabem que no existeixen **solucions màgiques** per als problemes de la vida, i que les receptes generals s'han d'adaptar sempre a cada persona concreta. Als pares i a les mares ens cal fer arribar als fills/es missatges clars que la **seva feina**, durant aquests anys, és la d'estudiar. El/la **protagonista** de l'èxit escolar és el/la propi/a estudiant, és la seva **voluntat** i el seu **esforç**, i això els pares i les mares no podem suplir-ho. Sí podem afavorir, però, les **condicions materials i mentals** que els ajudin a obtenir allò a què aspiren. I ho farem **sense obsessionar-nos** i en la mida de les nostres possibilitats. Amb aquest objectiu les Associacions de Mares i Pares d'Alumnes d'Educació Secundària de Figueres (AMPA), hem elaborat la **GUIA** que teniu a les mans. Desitgem que en traieu el **millor profit** possible.

## 0. QUÈ ÉS L'ESO?

L'Educació Secundària Obligatòria, ESO, és l'etapa educativa que segueix a l'Educació Primària. Tots els nois i noies, entre els **12** i els **16 anys**, tenen el dret i el deure de cursar-la.

### 0.1. Organització de l'ESO

És una etapa de **quatre anys**, dividida en dos cicles de dos anys:

<b>CICLES D'E.S.O.</b> <i>(Educació Secundària Obligatòria)</i>	<b>CURSOS</b>
1r CICLE	1r d'ESO (12 -13 anys)
	2n d'ESO (13 -14 anys)
2n CICLE	3r d'ESO (14 -15 anys)
	4t d'ESO (15 -16 anys)

### 0.2. Les àrees i els crèdits

Al llarg de l'ESO, els nostres fills hauran de cursar **10 ÀREES obligatòries** (el que abans es deien assignatures) i una de voluntària (Religió). Cadascuna de les àrees s'organitza en blocs anomenats **crèdits**. Al llarg de l'ESO, els estudiants hauran de cursar **120 crèdits**, de 35 hores cadascun. Generalment, un crèdit es fa al llarg d'un trimestre, a raó de **3 hores setmanals**. Hi ha diversos **tipus** de crèdits:

- Els **c. comuns**, que estudia tot l'alumnat
- Els **c. variables**, que reforcen o amplien els coneixements, i que són escollits pels alumnes i per les alumnes
- I els **c. de síntesi**, un cada curs, que permeten la valoració global de l'alumne/a, fent-lo/a treballar en equip i aplicant la teoria a casos pràctics.

La distribució general a Catalunya, al llarg de l'etapa, és la següent:

<b>ELS CRÈDITS DE L'ESO</b>			
<b>Crèdits comuns</b>	<b>1r Cicle 1r i 2n ESO</b>	<b>2n Cicle 3r i 4t ESO</b>	<b>Total etapa</b>
Llengua catalana i literatura	6	6	12
Llengua castellana i literatura	6	6	12
Llengua estrangera	6	6	12
Ciències de la naturalesa	6	6	12
Ciències Socials	6	6	12
Matemàtiques	6	6	12
Tecnologia	4	4	8
Educació visual i plàstica	2	2	4
Música	2	2	4
Educació física	4	4	8
Tutoria	2	2	4
<b>CRÈDITS VARIABLES</b>			
Religió (voluntària)	6 (3)	10 (3)	16 (6)
<b>CRÈDITS DE SÍNTESI</b>	2	2	4
<b>Total crèdits</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>120</b>

Cal dir que la majoria de Centres **ha reduït** el nombre de **crèdits variables** en benefici dels crèdits comuns, que acostumen a ser 3 crèdits per àrea i curs, a raó de 3 hores setmanals.

### 0.3. Què són les tutories?

La tutoria consisteix a realitzar un **seguiment acadèmic i personal** de l'alumne/a que fa el professor/a tutor/a per conèixer la seva evolució, per ajudar a solucionar dificultats, i orientar-lo/la per tal de millorar el seu rendiment, informant els pares i mares, una vegada al trimestre com a mínim.

### 0.4. Com s'avalua?

Cada professor/a, mitjançant el seguiment de **l'actitud, el treball, els exàmens i les activitats** de cada alumne/a, de forma personalitzada, realitza una avaluació o valoració, que trimestralment es comunica als pares i mares. Si l'avaluació final no és positiva, n'hi ha una d'extraordinària abans d'acabar el mes de juny. No existeixen recuperacions al setembre.

### 0.5. Les qualificacions

Les qualificacions o notes que resulten de l'avaluació poden ser: 9 i 10, Excel·lent (E), 7 i 8, Notable (N), 6, Bé (B), 5, Suficient (S) i de 0 a 4, Insuficient (I).

### 0.6. En acabar

Els/les alumnes que superen l'etapa obtenen el títol de **Graduat/da en Educació Secundària**, i poden accedir al **Batxillerat**, a una **Formació professional de Grau mitjà**, o al **món laboral**. Si no superen l'etapa, tenen tres opcions: estudiar l'ESO **un any més**, accedir a un **Programa de Garantia Social**, o incorporar-se al **món laboral**.

## I. CONDICIONS BÀSIQUES PER A L'ESTUDI

Els pares, mares i tutors **farem el possible** per tal d'aconseguir dins l'espai familiar les condicions bàsiques per a l'estudi. Entre d'altres, podem destacar:

### I.1. Una mentalitat positiva (*Mens sana...*)

Mirarem de ser positius, de reforçar la confiança dels nostres fills i filles en ells/elles mateixos/es, d'ajudar-los a no tenir complexos, a estimular la seva **autoestima**. Afavorirem una actitud receptiva, d'interès per les coses, d'il·lusió per ampliar el camp dels nostres coneixements. Per a una bona integració social, cal una **mentalitat oberta** a la comprensió i a l'acceptació dels altres.

### I.2. Una voluntat decidida

La primera condició per fer una cosa, en aquest cas per estudiar, és la voluntat, les ganes de fer-la. **Voler és poder**, sens dubte. A l'edat dels nostres fills i filles, envoltats d'estímul audiovisuals que no demanen esforç (televisió, mòbils, internet, videojocs)

és normal que vegin l'estudi com una activitat avorrida, sense interès. Cal que entenguin que sense interès i sense esforç difícilment podran avançar per la vida. **Viure és arriscar, esforçar-se, col·laborar.**

### 1.3. Una alimentació sana i equilibrada (...in corpore sano)

És fonamental per a la salut i per a l'estudi alimentar-se bé.

#### Què menjar?

Diversos estudis publicats alerten sobre l'abandó infantil i adolescent de la **dieta mediterrània**. A partir dels 10 anys augmenta considerablement el consum de refrescos, mentre disminueix el de verdures, fruites, llegums, cereals i patates. La situació s'agreuja quan a més hi ha una tendència al sedentarisme i a veure més de 2 hores diàries de televisió. Una **alimentació sana i equilibrada** és fonamental per a rendir el màxim.

La millor dieta que podem donar als nostres fills és la **dieta mediterrània**, a base de productes tradicionals del nostre entorn geogràfic i cultural. Bàsicament, a la dieta no han de faltar:

- Verdures, hortalisses, fruits secs, fruites
- Patates i llegums
- Cereals
- Peix (4/5 vegades per setmana)
- Carn i greix animal (màxim 2/3 cops per setmana)
- Ous
- Oli d'oliva, per cuinar i condimentar
- Llet, iogurts, formatges (diàriament algun d'ells)

#### Quan menjar?

Durant el dia, cal que els estudiants facin entre **4 i 5 menjars**:

- **Per començar, un bon esmorzar.** Al matí, cal evitar les presses i aixecar-se amb el temps suficient per preparar i menjar tranquil·lament un bon esmorzar.
- A **mig matí**, un entrepà, que es pot preparar la nit anterior, o una mica de fruita mantindran l'energia necessària per estudiar.
- Al **migdia**, millor un bon dinar que un gran dinar.
- Un **berenar**, a mitja tarda.
- A la **nit**, un sopar lleuger i en família, per parlar de les nostres coses, sense televisió, o utilitzant-la com a excusa per obrir el diàleg, ja que durant el dia és difícil con- jugar els horaris familiars.

#### 1.4. Un bon entorn familiar

A l'actual societat, amb horaris laborals carregats i incompatibles amb la família, llançats a la lluita per competir i consumir, els pares i mares no ho tenim fàcil per aconseguir un **ambient familiar relaxat**, de diàleg i comprensió. Haurem de pactar amb els nostres fills/filles adolescents que, com a **mínim un cop al dia**, al sopar, per exemple, dedicarem un temps a la família, sense dependre tant de la televisió (si algun programa interessa es pot enregistrar), l'ordinador, el MP3... etc. Mirarem de **valorar positivament** la seva feina i els seus projectes, els animarem a superar les dificultats, a mantenir bones relacions amb els companys/es i amb els professors i professores. Si els hem de corregir, ho farem sense crits i sense irritar-nos, dominant la situació.

#### 1.5. Un ambient adequat

Cal que el lloc habitual d'estudi tingui les condicions adequades de **llum** (sobre la taula de treball, que no doni als ulls, i millor natural), de **temperatura** (uns 20°), i de **silenci**. Pel que fa a la postura, cal que sigui **còmoda**, però **no relaxada**. Estirat al llit o al sofà no resistiran gaire temps d'estudi: arreu del món els/les estudiants treballen asseguts a una cadira, davant d'una taula.

#### 1.6. Un descans reparador

Segons el Dr. Eduard Estivill, de l'Institut Dexeus de Barcelona, un 60% dels adolescents dorm entre una i dues hores menys de les 8 o 9 recomanades. Per mantenir la forma física i psíquica és recomanable:

- Dormir entre **8 i 9 hores** diàries.
- **Sopar aviat** (no més tard de les 21 hores).
- Sopar **de forma lleugera**, suprimint les begudes a base de cola.
- Una **dutxa** amb aigua tèbia ajudarà a relaxar-se.
- Mirar de tenir **ventilada** l'habitació i amb poca llum.
- Anar a dormir sempre **a la mateixa hora** (no més tard de les 23 hores).

#### 1.7. Un oci sa

L'educació de l'oci, com tota educació, comença des dels primers mesos de vida. **Jugar** amb els nens i **llegir-los contes** i històries desperta la seva imaginació i els fa més actius. La **televisió**, però, es converteix molt aviat en el "cangur" que ocupa els nens i descarrega els pares i mares. El problema és que la televisió no és un "cangur" innocent: la majoria dels programes no són adequats per als infants i adolescents. El 10% dels menors de 3 anys tenen televisió a la seva habitació. Què podem fer? Resumim els consells del **CAC** (Consell de l'Audiovisual de Catalunya) sobre **Televisió i Família**:

- Els adults que hi conviuen són els **responsables** del que veuen els menors.

- Cal **limitar el temps** que els/les menors dediquen a veure la TV, **no més de 2 hores** de televisió diàries.
- Mirem la TV **amb els nostres fills / filles** i comentem el que hem vist.
- Ensenyem a **qüestionar i valorar** el que veiem.
- La TV **no ha de treure** hores de son.
- Amb el **vídeo i el DVD** decidirem quan volem veure els programes o les pel·lícules que ens interessin.
- Cal estimular **alternatives** al consum de TV.
- No permetem que la TV sigui l'**única font d'informació** i l'única opció cultural dels nostres fills.

Els telèfons **mòbils, internet, els MP3, els videojocs**, etc. són molts d'altres instruments que ocupen l'oci dels/de les adolescents i dels quals, a vegades, no en fan ús, sinó abús. Els experts alerten, últimament, de l'increment de l'**obesitat, el colesterol, el tabaquisme i l'alcoholisme**, com a conseqüència de la manca d'activitat física dels/de les adolescents. Si sumem les hores de TV, internet, videojocs, etc. a les hores que els/les adolescents passen **asseguts/des** a l'escola, entendrem aquest augment de l'obesitat. Tot això ens porta a aconsellar que els nostres fills i filles practiquin algun **esport**, dos o tres cops per setmana.

## 2. EL "DIA A DIA" DE L'ESTUDIANT

### 2.1. El treball al centre

Anar a classe deixa de tenir a la adolescència l'interès que tenia a l'Educació Primària. Per a molts/es adolescents, la **relació amb els amics i companys** és l'únic o quasi l'únic que els interessa d'anar a classe. No volen assumir les responsabilitats creixents d'entrar en el món dels adults. L'escolarització contribueix, decisivament, a integrar els/les alumnes en la societat. La puntualitat, el respecte a les persones i a les coses, el treball ben fet i al dia... els prepara per al futur laboral i social. És necessari que els/les adolescents **trobin sentit** al seu dia a dia d'estudiants. L'institut o el col·legi és el seu lloc de treball. És al centre on cal treballar a fons, per tal d'estalviar feina a casa. La feina d'estudiar es cobra... a llarg termini, però **es cobra**. Alguns estudis mostren que, en general, l'atur entre les persones amb estudis és inferior al de la majoria. Treballar bé al centre **significa**:

#### Escoltar amb atenció

Els/les adolescents tenen dificultats per **concentrar-se**. La televisió en té molta responsabilitat. Alguns i algunes alumnes escolten el/la professor/a igual que el televisor: ara sí, ara no, alhora que fan altres coses (dibuixen, intenten fer els deures de la clas-

se següent, etc.). Tenen la necessitat d'aixecar-se, de tant en tant, de parlar amb els companys i companyes...

Escollar el/la professor/a, no passivament, sinó **activament**, repetint mentalment les paraules claus de la seva explicació, plantejant els dubtes, prenent apunts... són maneres de treure el **màxim profit** de la classe. També per fer una **pràctica** cal, primerament, llegir amb atenció, comprensivament, i, després, desenvolupar el que es demana

### **No tenir vergonya de fer preguntes**

La tímida, i també el temor a què els/les companys/es els acusin “d’empollons”, fan que alguns/es estudiants es neguin a fer preguntes. Els/les hem d’animar a aclarir els **dubtes**: les preguntes es poden fer en públic a la classe, però, també, en finalitzar aquesta, o quedar amb el/la **professor/a** per a un altre moment. També és bo que s’acostumin a fer ús de **diccionaris i enciclopèdies** per sortir de dubtes.

### **No defugir les dificultats**

“Això és difícil”, “no ho entenc”, són frases que acostumen a dir alguns i algunes estudiants. A vegades, expressen simplement la llei del **mínim esforç**. Fer allò que ens agrada i és fàcil no té gaire mèrit. Les coses més fàcils i agradables són les que donem a fer als nens i nenes petits/es. Hem de fer entendre als/a les fills/es que tothom té dificultats i que el primer per superar-les és **confiar** en un/a mateix/a. **Ser adult** vol dir no defugir les dificultats.

### **Millor deixar el discman, l'MP3 ... a casa**

Els/les adolescents han de comprendre que el Centre escolar és un **lloc de treball** i, per tant, no és convenient que portin aparells que els/les puguin distreure. De fet, tampoc necessiten el **telèfon mòbil**, ja que els centres disposen de telèfons públics.

## **2.2. El treball a casa**

### **Una bona planificació i un bon mètode**

Una bona organització tindrà **efectes mol positius**. No existeixen les fórmules màgiques i cada estudiant s’haurà d’organitzar d’acord amb les seves aptituds, els seus hàbits, el seu caràcter. Treballar de forma diferent cada dia, canviant d’horari i/o de lloc d’estudi, de tècnica (apuntes, llibres, materials diferents), és **molt poc eficient**. Sense un mètode de treball és difícil acostumar-se a estudiar, és a dir, a tenir un **hàbit d’estudi**. Pares, mares i tutors/es tenim la responsabilitat de convèncer els/les adolescents que també han de **treballar cada dia**, com nosaltres. Durant els anys de formació, **el seu treball és estudiar**. No és fàcil fer-ho bé, com tampoc ho és per a nosaltres, les persones adultes. Si parlem del nostre treball com d’una condemna, o d’un càstig, no serà estrany que ells rebutgin l’esforç d’estudiar. Hem d’**animar-los** a

avançar a poc a poc, a fixar-se **objectius que puguin assolir**, i quan abans, millor. Si no ho han fet durant l'Educació Primària, cal que en els primers anys de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO), s'acostumin al **treball diari**. Si ho fan, tindran més fàcil l'**èxit escolar**.

### Pla orientatiu de treball

- Cal que elaborin un **pla d'estudis setmanal**, que hauran de respectar, i només canviar-ho excepcionalment.
- En el pla es distribuiran les **matèries**, tenint en compte els deures, l'estudi, els exercicis pràctics i el repàs.
- Hauran de tenir a l'abast el **material de treball** (i lluny els materials d'oci: còmics, MP3, mòbil... etc.).
- Distribuiran el **temps** de forma flexible i adaptada a les circumstàncies. El temps de **concentració** és personal: a poc a poc, els/les estudiants han d'ampliar aquest temps, amb curts **interval·ls de descans** (uns 5 minuts per cada mitja hora d'estudi).
- Donarà millors resultats alternar **matèries fàcils i difícils**.
- Seguiran un **ritme personal de treball**. Alguns/es estudiants necessiten ritmes lents, altres més ràpids.
- L'horari s'adaptarà al seu **ritme vital**. Algunes persones treballen bé a la nit, mentre que d'altres rendeixen més a primeres hores del dia.

### Un mètode de treball

Per fer un treball productiu (no treballar molt, sinó treballar bé), ajudarà fer el següent:

#### Entendre i relacionar

És fonamental que **entenguin** el que estudien. Entendre una idea vol dir ser capaç d'explicar-la. Després d'entendre els conceptes, les idees, els teoremes, etc., cal també deduir les relacions entre ells (causa-efecte, semblances-diferències, etc.) Amb un o dos companys/es poden formar un **grup de treball** per col·laborar i fer amistat. A vegades, els pares i mares podem aclarir-los algun dubte, però la millor ajuda la trobaran en els **diccionaris**, en les **enciclopèdies**, i en els **bons companys**, a més, naturalment, del **professorat**.

#### No memoritzar sense comprendre

Només quan l'estudiant entén les idees, els conceptes, els teoremes, etc., les podrà **memoritzar** més fàcilment i més aprofundidament. Subratllar les **paraules o elements claus**, fer esquemes, resums bàsics, etc. facilitarà la posterior memorització.

No s'obtenen bons resultats intentant estudiar, en una tarda o una nit, tot un examen, com acostumen a fer la majoria d'estudiants. El millor és **memoritzar poc a poc**, setmana a setmana, i repassar pocs dies abans de l'examen. El que es memoritza ràpidament i sense interès, s'oblida també ràpidament.

### **Analitzar i aprendre dels errors**

En algun moment de la vida, tots ens hem equivocat. El pitjor dels errors és no corregir-los, repetir-los. Lamentar-se quan els resultats no són bons, buscar les causes dels errors en els altres ("el professor és molt exigent", "la prova era molt difícil", "no he tingut temps", etc.) no ajudarà els estudiants. Els cal aprendre a **no enganyar-se** i analitzar el perquè, les **causes** dels errors. S'han de **fer preguntes** i contestar-les amb sinceritat i humilitat: *he escoltat a classe? He deixat l'estudi per a l'últim moment? He aclarit els dubtes quan tocava? Dedico massa temps a altres coses?*

### **"No tinc deures ni exàmens"**

Aquesta és la resposta que molts pares i mares reben quan veuen el seu fill o la seva filla davant la TV, jugant a l'ordinador, escoltant música o fent qualsevol activitat no lligada a l'estudi. Des de l'Educació Primària s'hauria d'**habituar els fills i les filles** a dedicar un temps diari a les activitats intel·lectuals, un temps que formi part de la **rutina diària**. Cada dia hi ha d'haver un **temps de treball**, amb un horari determinat, dins del qual es treballaran els deures si n'hi ha, i si no, dedicaran aquest temps a fer exercicis del llibre, repassar lliçons anteriors, fer resums o esquemes, llegir alguna novel·la o un còmic, dibuixar, o mirar algun documental sobre natura, història, viatges, etc.

### **No carregar-los/les de classes extres**

Les classes de reforç han de ser **excepcionals**, ja que, en principi, són els/les professors/es del centre dels nostres fills/les els qui els han d'ajudar a superar les dificultats. A més, cal recordar que els/les alumnes tenen **6 hores diàries** de classe. Fora del centre escolar, cal que les classes o activitats extres siguin **sobre allò que els agrada** i que no poden fer al centre (música, esports, idiomes no obligatoris, fotografia, dibuix, etc.).

## **3. ELS EXÀMENS O PROVES D'AVUACIÓ**

### **3.1. Com ajudar els fills i les filles**

#### **El jovent necessita suport i motivació**

En arribar l'Educació Secundària, molts pares i mares es troben amb **dificultats** per ajudar els/les fills/es a fer els deures. Creuen que no poden fer res. Estan equivocats. El més important per a l'estudiant és saber que pare i mare **valoren** el seu treball d'estudiant, que **s'interessen** sobre el dia a dia, que **l'animen** davant les dificultats, que l'estimulen a **treballar millor** (que no vol dir treballar més), que **valoren** els seus

esforços i el **feliciten** pels petits avanços. En definitiva, que sàpiguen que el pare i la mare **són al darrera seu**, que tenen el seu suport en aquesta etapa de la vida.

### **És molt més útil fer reflexionar que renyar**

Algunes receptes que van funcionar en l'educació d'altres generacions **no funcionen** actualment. Ens agradi o no el món ha canviat i l'autoritat de pares i mares s'ha d'exercir per **convicció** i no per imposició. Les dificultats augmenten durant l'adolescència, és l'època en què més necessitarem **dialogar, reflexionar, negociar i pactar**, deixant clar, però, que pare i mare tenim l'autoritat i la responsabilitat, i que, per tant, quan no hi acord som els que tenim la responsabilitat de les decisions.

### **No compararem l'època escolar del fills i filles amb la nostra**

Alguns/nes pares/mares, a vegades, volen fer veure als fills/filles que, a la seva edat, tenien més dificultats per estudiar o que no van tenir l'oportunitat de fer-ho, i van haver de treballar durament des de molt joves. **No és bo, ni útil, comparar-nos** amb els fills o filles, perquè, precisament, l'adolescència els porta a rebutjar els models familiars. Tampoc els compararem amb altres germans, companys o veïns. Els hem de fer entendre, amb naturalitat, que **l'estudi és el repte** que la vida els llança en aquests moments, i que si són capaços d'afrontar-lo, no per complaure el pare, la mare o el professorat, sinó per voluntat pròpia, milloraran la seva **autoestima**, i es preparen per a altres **reptes més difícils** que la vida els anirà plantejant.

### **Ajudem a incorporar les activitats intel·lectuals a la rutina diària**

És **molt important** que, quan abans millor, els/les estudiants s'acostumin, com ja s'ha dit, a un horari diari de treball intel·lectual: deures, lectura, resolució de problemes matemàtics, redaccions, realització d'esquemes, etc.

## **3.2. Com fer els exàmens**

### **Per començar, ànim relaxat i optimista**

Cal eliminar o disminuir al màxim els nervis. Els pot ajudar **respirar pausadament**, amb profunditat, i defugir els pensaments negatius. Els cal **confiar** en la seva capacitat de fer-ho bé, concentrant la seva **atenció** en l'examen.

### **Llegir dos o tres cops les preguntes**

És fonamental que, abans de contestar l'examen, es llegeixin **dos o tres cops** les preguntes. Amb una sola lectura, **els nervis** els poden jugar una mala passada, conduint-los a una resposta equivocada.

### **Controlar el temps**

Els/les estudiants saben de quin temps disposen per realitzar l'examen, i és important que el controlin. Si comencen per les **preguntes que saben millor**, guanyaran temps i confiança.

## Repassar les operacions matemàtiques

Als problemes, cal que repassin el **plantejament**, les **operacions** i els **resultats**.

## Amagar el que no se sap

Tant o més important que demostrar el que se sap és **amagar el que no se sap**.

## No lliurar l'examen sense repassar-lo

En acabar la prova, molts/es estudiants es precipiten a lliurar-la al professor/a. Mai han de fer-ho sense haver realitzat una **lectura - repàs** del seu examen. Aquesta lectura final permet a molts estudiants adonar-se d'algun oblit, corregir alguna errada o falta ortogràfica inadvertida abans, subratllar algun títol o paraula clau, etc.

## 4. DAVANT ELS RESULTATS

### 4.1. Quan els resultats són positius

Quan les notes dels nostres fills/es milloren o es mantenen bones, els felicitem, perquè volem compartir la seva **satisfacció personal**, i els/les animarem a seguir. És freqüent que els/les estudiants demanin algun premi pels bons resultats. No és bo entrar en el joc **premi - càstig**, si bé, en ocasions, els/les adolescents mereixen un premi, i, en altres, un càstig. El **millor premi** és la satisfacció personal, el veure assolits els objectius de l'avaluació o del curs, el **reconeixement** a l'esforç personal reflectit a les notes.

### 4.2. Quan els resultats són negatius

Les **avaluacions** són com una radiografia de com va l'alumne/a. Si a la primera avaluació els resultats són negatius, és que alguna cosa no va bé. I, des del primer moment, hem de posar-hi remei. Com? Algunes idees per actuar serien les següents:

#### No angoixar-se

Alguns pares i mares **pateixen** les males notes dels seus fills/es, i tendeixen a posar-se nerviosos i a angoixar-se. Això és **molt negatiu** per als pares i les mares, que ho passen malament, i per al fills/es que perceben la seva preocupació com una forta **pressió psicològica**. Amb tranquil·litat afrontarem millor el problema.

#### No culpar el fills, sinó fer-los responsables

El sentiment de culpa **no és positiu**, no resol el problema sinó que el complica. **Parlem** amb els fills i les filles dels resultats negatius del seu treball i busquem amb ells i elles les **possibles causes** del problema. Si ho fem amb un to normal, sense dramatisme, seran ells/elles, molt probablement, els/les qui dedueixin les raons del resul-

tats negatius. A partir d'aquí, caldrà que proposin un **pla de recuperació** i que es comprometin a seguir-lo. Si el pla és raonable, confiarem en la seva **responsabilitat** i els/les animarem a realitzar-lo.

### No comparar-los/es amb ningú

“No ets tant intel·ligent com la teva cosina, que treu deu de matemàtiques, i per això necessites dedicar-hi més hores, ja ho saps”. Aquest tipus de missatge és molt **negatiu**: si l'estudiant creu que no té capacitat per a una matèria determinada, no s'esforçarà i, conseqüentment, no l'aprovarà. Tot l'alumnat pot aprovar l'ESO, naturalment, si treballa bé. Hem de mostrar **confiança** en la seva capacitat i el seu **esforç** i els hem d'animar a remuntar la situació amb **optimisme**.

### Valorar el tipus de fracàs

No és el mateix suspendre una o dues matèries que cinc o més. Ni és el mateix suspendre eventualment que habitualment, o trobar-se amb un fracàs acumulat. En tots els casos, hem de **parlar** amb el/la **nostre/a fill/a** i amb el seu **tutor/a**.

- Davant d'un o dos insuficients no habituals, parlarem amb el nostre fill, o la nostra filla, amb naturalitat, sense dramatitzar, i li demanarem una reflexió sobre les causes possibles dels insuficients. L'animarem a posar remei a la situació i li oferirem la **nostra ajuda** en tot allò que sigui possible.
- Quan ens trobem amb **més de tres insuficients**, demanarem al nostre fill/a, sense alterar-nos, que expliqui el perquè de la situació. No acceptarem la frase “*Només ó alumnes ho aproven tot, ja recuperaré*”, perquè els errors dels altres no justifiquen els propis. Li recordarem que **obtenir bons resultats** forma part del treball d'estudiar, que és el seu en aquests moments. Haurem de valorar si les males notes formen part d'una **crisi d'adolescència**, o si poden existir altres raons. Per fer-ho podem parlar amb el **psicopedagog** del centre del nostre fill/a. Serà fonamental no perdre la comunicació amb el nostre fill/a, mantenint sempre un diàleg obert .
- Si es tracta d'un **fracàs acumulat**, la solució no és fàcil, ja que hauríem d'haver actuat abans. Parlarem amb el **tutor/a** del nostre fill o filla i li demanarem un **informe del professorat**, i, si cal, del psicopedagog, que ens permeti preparar un **pla de recuperació**. Aquest pla el **negociarem** amb el nostre fill/a, apel·lant a la seva responsabilitat. A la seva edat, si no vol fer una cosa no la farà per molt que nosaltres vulguem. Malgrat els fracassos, nosaltres volem **confiar en ell o ella**, però no servirà de res si no és ell o ella qui confia i demostra ser capaç d'enfrontar-se al **repte** de reconduir els seus estudis.

## 5. LA NOSTRA RELACIÓ AMB EL/LA TUTOR/A

Cal que la **responsabilitat escolar** sigui compartida entre la família i el professorat. La implicació de la família és una de les **claus** de l'èxit escolar.

### 5.1. Coneixença

És important conèixer el **Centre** on estudia el nostre fill/a i el seu **professor tutor o tutora**. Abans de començar el curs, o durant les primeres setmanes, els Centres **convoquen els pares i mares** per informar-los dels aspectes més rellevants del curs que comença i per presentar-los els/les professors/es tutors/es. També, les **Associacions de Mares i Pares d'Alumnes** acostumen a fer la seva Assemblea anual. Són **ocasions** que pares i mares no han de perdre per tal de conèixer el centre, el professorat, i les característiques dels estudis que cursarà el seu fill o filla.

### 5.2. Comunicació

Al llarg del curs, cal que existeixi una **acció coordinada** entre pares/mares i professorat. Hem de conèixer el **nom del tutor/a**, el **telèfon del centre** i les **hores** en què ens podem comunicar amb ell/a. Quan observem algun canvi en la conducta, els hàbits, o el caràcter del nostre fill/a, **no esperarem les notes** i ens posarem en contacte amb el/la tutor/a per tal d'actuar a temps. L'**intercanvi d'informació** entre família i professorat és fonamental per conèixer millor els fills/es i per ajudar-los en la seva formació, en general.

### 5.3. Col·laboració

Comunicar-se amb el professorat **no és suficient** per ajudar els fills i les filles. És fonamental mantenir la **coherència entre la família i el professorat**: ni el pare o la mare pot desautoritzar el professorat, ni aquest pot desautoritzar el pare o la mare. Un dels factors més influents en l'**èxit escolar** és que els/les adolescents percebin el valor i el respecte que el seu pare i la seva mare atorguen a l'escola i al professorat. La forma millor de col·laborar amb el professorat consisteix a fer entendre als fills o filles, amb paraules i amb fets, que la seva **feina actual** és la d'estudiar, i que pares, mares i professorat no podem fer-ho en el seu lloc, però som al seu costat.

En la relació entre les famílies i el professorat, l'**Associació de Mares i Pares** (AMPA) té el dret i l'obligació de contribuir a millorar el funcionament del Centre, afavorint la **convivència** entre els membres de la comunitat escolar i facilitant a l'alumnat la consecució dels millors resultats. Animeu-vos, doncs, a col·laborar amb l'AMPA i ajudeu també els vostres fills i filles.

## 6. CLOENDA

Mirem d'adaptar les anteriors orientacions, amb **flexibilitat**, a les característiques i circumstàncies de la nostra família. Podem fer-ho, i **ho farem bé**, aconseguint que els nostres fills i les nostres filles se sentin **estimats** i acompanyats del **nostre suport** en els seus estudis.

### VOCABULARI BÀSIC

**Àrea:** àmbit de coneixement que forma part del currículum. A l'ESO hi ha 10 àrees de coneixement: Llengües (catalana i castellana), Llengües estrangeres, Matemàtiques, Ciències Experimentals (Biologia, Geologia, Física i Química) Ciències Socials (Geografia i Història), Tecnologia, Visual i Plàstica, Música, Educació Física, Religió (optativa)

- **Avaluació:** seguiment valoratiu del procés d'ensenyament–aprenentatge, que es realitza en tres fases: inicial, formativa i sumativa o final. L'avaluació final informa sobre el grau d'assoliment dels objectius i s'expressa mitjançant una nota
- **Cicle:** cadascun dels períodes d'una etapa educativa. L'ESO consta de dos cicles, amb dos cursos per cicle (1r i 2n d'ESO / 3r i 4t d'ESO)
- **Crèdit:** unitat de programació de 35 hores que, generalment, es treballa al llarg d'un trimestre
- **C. Comú:** crèdit amb continguts per a tot l'alumnat
- **C. Variable:** crèdit de lliure elecció per a l'alumne/a
- **C. de Síntesi:** crèdit interdisciplinari, que es fa al final d'un curs, i que permet avaluar els objectius generals del cicle o l'etapa
- **Currículum:** conjunt d'àrees, crèdits i activitats que conformen els estudis de l'ESO. També és l' historial acadèmic i professional d'una persona
- **Etapas:** cadascun dels períodes en què es divideix el sistema educatiu (Infantil, Primària, Secundària Obligatoria, etc.). Les etapes es subdivideixen en cicles, i aquests en cursos
- **Tutoria:** conjunt d'activitats educatives de seguiment acadèmic i personal de l'alumne/a, que fa el professor/a tutor/a, per conèixer la seva evolució, per ajudar a solucionar dificultats, i orientar, per tal de millorar el seu rendiment, informant el pare i la mare, una vegada al trimestre, com a mínim.

## BIBLIOGRAFIA

- ALONSO, J.: *Motivar para el aprendizaje. Teorías y estrategias*. Barcelona: Edebé, 1997.
- BELTRAN, J.A. i PÉREZ, L.: *Educación para el siglo XXI*. Madrid: Síntesis, 2000.
- FERRERÓS, M LL.: *Enséñale a ver la tele*. Barcelona: Planeta, 2005.
- MARINA, J.A.: *El misterio de la voluntad perdida*. Barcelona: Anagrama, 1997.
- PEINE, H.A. i altres: *Padres e hijos: problemas cotidianos de conducta*. Madrid: Siglo XXI Ed., 1992.
- TIERNO, Bernabé: *Las mejores técnicas de estudio*. Madrid: Ed. Temas de Hoy, 1994.
- Íd.: *Guía para salvar el curso*. Madrid: Ed. Temas de Hoy, 1995.
- Íd.: *Las dificultades escolares*. Madrid: Aguilar, 1996.

## WEBGRAFIA

- <http://www.gencat.net/educació/eduguia/pa3.htm>
- <http://www.cnice.mec.es/recursos/index.html>  
(Anar a “webs temáticas escuela de padres”).
- <http://www.buxaweb.com>
- <http://www.educaweb.com> >.
- <http://www.edu365.com> >.
- <http://www.audiovisual.net>. (Web del C.A.C.)
- <http://www.fapaes.net> >.  
(Federació d'Associacions de Mares i Pares d'Alumnes d'Ensenyament Secundari de Catalunya)



Aquest llibre ha estat imprès per a les AMPA de FAPAES  
Barcelona, novembre de 2005



Amb el suport de l'Àrea d'Educació  
de la Diputació de Barcelona



Imprès en paper reciclat