

# tot Tornada a l'escola

Arrenca un altre curs ple de reptes i il·lusions per als petits, i la tornada a la normalitat per a les famílies.



**SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:**

el  
**tot**  
Número 1882

**MATARÓ** I MARESME

Any XXXVIII • Del 6 al 12 de setembre de 2019 • [www.totmataro.cat](http://www.totmataro.cat)

Grup de comunicació [eltot.cat](http://eltot.cat)



**tot** MATARÓ.CAT



portalmataro.com

**FOSBURY**  
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

**TOTESPORT.CAT**  
BARÇA DE NOBIS ESPORTIVES DE CATALUNYA

# tot Tornada a l'escola

Arrenca un altre curs ple de reptes i il·lusions per als petits, i la tornada a la normalitat per a les famílies.



**ESCUELA DE BAILE**  
Dirección  
SUSANA SALVADOR  
Rda. Països Catalans, 25  
Local 39 interior · Mataró  
Parking Gratuito C.C. Can Soleret  
[www.ssescueladebaile.com](http://www.ssescueladebaile.com) / [info@ssescueladebaile.com](mailto:info@ssescueladebaile.com)

**PUERTAS ABIERTAS  
11 DE SEPTIEMBRE**  
MÁS INFO:  
  
**667 619 839**

**MATRICULA OBERTA**

**NOU**  
**3** escola d'anglès

PLAÇA DE LES TERESES 25  
**Tel. 93 790 84 52**

# Com iniciar el nou curs i no deixar-hi la pell?

Fem un recull dels millors consells perquè les energies i la paciència de les famílies no decaiguin aquests dies.

■ Setembre és tot un repte per a moltes famílies, el moment en què han de posar a prova la seva paciència i capacitat de convicció amb els més petits. I és que, encara que sembli mentida, els infants també poden patir un trastorn postvacances que es manifesta, sobretot, amb canvis d'humor i cansament.



Per evitar aquests efectes secundaris, fruit de tres mesos de diversió a dojo, els experts aconsellen introduir alguns hàbits en la rutina dels nens un parell de setmanes abans d'engegar el curs.

En primer lloc, és imprescindible tornar a regular les hores de son. L'objectiu és aconseguir que tinguin la necessitat d'anar a dormir aviat i de llevar-se sense despertador. És igualment important seguir una alimentació saludable, que allunyi tota la família dels excessos de l'estiu, i programar els àpats a hores raonables.

D'altra banda, un truc que funciona amb la canalla és reintroduir-los en la dinàmica de la tornada a l'escola: anar amb ells a comprar el material, organitzar trobades amb els amics de classe abans del 12 de setembre, o recordar-los experiències positives del curs passat.

**i** És imprescindible tornar a regular les hores de son dels nens, així com recuperar una dieta saludable després dels excessos de l'estiu.

**LA TEVA ACADÈMIA D'ANGLÈS A Cerdanyola**




- Cursos a partir de 3 anys.
- Preparació d'exàmens oficials Cambridge.
- Apliquem les noves tecnologies a l'ensenyament!



Avda. Puig i Cadafalch, 272 · (costat benzineria D'ARA) · M. 679 543 947 · [www.academiachallenge.com](http://www.academiachallenge.com)

**eurecat**  
Centre Tecnològic de Catalunya



## CURSOS SUBVENCIONATS - setembre / desembre 2019

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Analítica Web i pla de màrqueting digital</li> <li>● Posicionament web SEO/SEM</li> <li>● Xarxes socials</li> <li>● Comptabilitat avançada</li> <li>● Nòmines i Seguretat Social</li> <li>● Tècniques de Coaching</li> <li>● Gamificació: aplicació a les empreses</li> <li>● Mindfulness</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lideratge d'equips</li> <li>● Habilitats directives</li> <li>● Tècniques de negociació</li> <li>● Confecció de prototips</li> <li>● Patronatge per ordinador</li> <li>● Disseny de moda: Photoshop i Illustrator</li> <li>● Innovació en materials i teixits</li> <li>● Estampació digital tèxtil.</li> </ul> |
|---|--|

Per a més informació consulteu la nostra pàgina web <http://formacion.eurecat.org/> o al telèfon 93 741 91 00



# L'ordre com a fórmula de benestar

Tornada a la rutina després de les vacances d'estiu

**Ordre:** Imma Farré

■ Dit d'aquesta manera, "tornada a la rutina", pot sonar un pèl negatiu, però no té perquè ser així, ja que la rutina ens és necessària i, en molts casos, fins i tot desitjada.

Després de les vacances, tant petits com grans tornem carregats d'energia i amb un munt de propòsits. A vegades aquesta llista de propòsits resulta ser força llarga i, fins i



tot, poc ajustada a la nostra realitat. Això ens provoca cert estrès davant el repte de reprendre el nou curs.

Perquè tornar a la rutina sigui una activitat reconfortant i més productiva, ens serà molt útil fer un balanç del curs anterior per veure com va anar, valorar allò que ja no és tan necessari i també el que a partir d'ara sí que ho serà.

## Ordenar-nos físicament i mentalment

El primer desafiament que ens trobem en arribar a casa després de les vacances és l'espai en si, la nostra llar. Fins i tot la podem arribar a trobar diferent i distant els primers dies d'estar-nos-hi.

Així doncs, centrar-nos a treballar en el nostre espai com a punt de partida per organitzar-nos de manera gradual

per al nou curs ens ajudarà a guanyar confiança, a viure amb el que realment necessitem i a sentir-nos millor.

En ordenar el nostre espai físic, automàticament ens ordenarem mentalment i podrem veure amb més claredat quines coses són essencials per a nosaltres i quines no ho són tant, cosa que aportarà un millor benestar i equilibri a la nostra vida.

El fet de tenir una casa ordenada, amb les coses que realment ens són importants, i ben organitzada, segons les nostres necessitats, farà que el nostre espai sigui un lloc on sempre volem tornar i que la convivència amb els nostres familiars siguin del tot satisfactòria i molt més gratificant.

Començar en un entorn ordenat, organitzat i bonic, ens ajudarà a convertir la nostra tornada en un acte de benestar personal i familiar. | I.E.

**CIDIE**  
BENESTAR PSICOLÒGIC  
I EMOCIONAL

Vine a conèixer-nos!  
C/ Pintor Velazquez, 66, Mataró  
psicologia@cidie.es  
T 937 960 916  
[www.cidie.es](http://www.cidie.es)

- Psicologia, Logopèdia, Reeducacions.
- L'Ordre com a fórmula de benestar. Organització espais de la llar, empresa, viatges, home staging.
- loga, Mindfulness i Tallers de Creixement personal.
- Màsters i Postgrau en Intel·ligència Emocional (consulta la nostra web).

**Activitats Setembre 2019**

- Grup de gestió emocional per a nens de 6-8 anys (activitat 100% subvencionada).
- Grup de teràpia per a persones amb Fibromiàlgia i Sd Fàtiga crònica (activitat 100% subvencionada).
- Grup de Relaxació dinàmica per a persones amb dolor crònic (activitat 75% subvencionada).
- Grup de Relaxació dinàmica per a persones amb diversitat funcional (activitat 75% subvencionada).
- Taller: Com organitzar l'habitació dels nens a la tornada a l'escola? (26 setembre 18.30h a 20.30h).

**Formació reconeguda pel departament de salut i/o ensenyament**

- Curs bàsic d'Intel·ligència emocional 10è (inici 14 setembre).
- Jornada d'Intel·ligència emocional en la infància i adolescència (18 d'octubre).
- Curs: Nocions bàsiques de psicopatologia. Com identificar signes d'alerta (inici 9 de novembre).

## La importància de la rutina en els infants

Tenir una rutina i uns hàbits establerts proporciona un ambient més segur, molt important durant l'època de creixement i desenvolupament personal que és la infància. D'aquesta manera, establir un ordre facilitarà l'aprenentatge i ajudarà a fer que els nens creixin més segurs, organitzats i responsables, i evitarà possibles problemes de conducta quan siguin joves i adults.

■ Des de rentar-se les dents després de cada àpat fins a establir unes hores d'estudi: inculcar una rutina als infants farà que de grans siguin més organitzats i disciplinats. Per això és necessari que pares i mares organitzin horaris amb hàbits i activitats que, una vegada l'infant hagi interioritzat, realitzarà de manera més segura i gairebé inconscient. Com més aviat es comenci, més fàcil serà que els hàbits passin a formar part de la seva vida quotidiana. D'altra banda, si deixem que adquireixin mals hàbits, seran més difícils de modificar.

### Com començar amb la rutina



**La rutina diària és per als infants el que són les parets per a una casa.”**

Rudolf Dreikurs (psiquiatra i educador)

Com amb la majoria de les coses, cal començar a poc a poc i amb coses senzilles, com recollir les joguines



en un calaix o rentar-se les mans abans de menjar. De mica en mica, a mesura que vagin interioritzant els hàbits i veiem que l'infant va madurant, es poden anar afegint altres tasques i incrementar-ne la complexitat. És essencial, però, que cada activitat tingui una raó de ser. S'ha d'explicar als infants per què és important aquella activitat, perquè entengui que l'ha de fer. I evidentment, els adults som els primers que haurem de complir-les o perdrem la credibilitat davant del fet en qüestió. La millor manera d'ensenyar és amb l'exemple. ➤



**International House**  
Mataró

**Súper cursos d'anglès per a totes les edats!**  
**Nou sistema PREMIUM per a adults.**

**Inici cursos:** Nens i joves: 16 ó 18 de setembre  
Adults: 1 d'octubre

Balmes, 29 | 937 96 01 25

Cambridge Assessment  
English  
Authorised Exam Centre

**IELTS™**

**Language is a  
superpower**

[www.ihes.com/mat](http://www.ihes.com/mat)



## Activitats extraescolars

A l'hora de planificar la rutina per al nou any acadèmic no poden faltar les activitats extraescolars. Per als més petits, són una oportunitat per adquirir valors i coneixements que moltes vegades no es treballen a l'escola, alhora que s'entretenen i es diverteixen. I d'altra banda, també se'n beneficien els adults, que tenen més temps per a ells o per fer les coses que necessitin.

D'activitats n'hi ha moltes, i fins i tot poden combinar-se entre elles, però és important no sobrecarregar els infants, o això farà que se'n cansin o, pitjor, que se saturin o sorgeixi l'estrès infantil, cada vegada més freqüent a més llars. Les activitats extraescolars són beneficioses per als infants, però cal no abusar-ne i s'ha de prioritzar sempre els interessos dels menors; que l'objectiu no sigui la simple conciliació familiar de pares i mares.

Els tipus d'activitats podrien dividir-se en tres tipus: esportives, creatives i acadèmiques. L'important a l'hora de fer la tria és que l'infant se senti a gust amb el que fa i que hi vagi motivat. Per això, hem d'escoltar-los i entendre què els agrada. Els esports són ideals per al treball en equip, la coordinació i l'exercici físic, però també hi entren en alguns l'atenció i la capacitat de concentració. Pel que fa a les arts, en formen part tant la música, com el teatre o les arts escèniques, molt beneficioses a l'hora de treballar la timidesa i el desenvolupament personal. Per últim, també hi ha les activitats que ajuden a reforçar el coneixement dels infants, sigui amb l'estudi d'una llengua estrangera o amb una activitat que estimuli el seu aprenentatge.

- ◆ Els primers horaris que cal fixar són el d'alimentació, higiene i son. Més endavant, quan es tracta d'infants en edat escolar, prenen molta importància les rutines d'estudi i descans. Establir un temps cada dia per dedicar-lo als deures o a llegir, i també a jugar és bàsic. Totes les estones són importants, i no pot haver-hi una sense l'altra.

### Grans beneficis

Si un infant interioritza segons quines tasques o activitats i les fa sense necessitat que ningú hagi de demanar-li-ho, fa que en l'ambient familiar desaparegui la imposició i, per tant, s'eliminen possibles discussions o l'oposició a fer alguna cosa. A més, fa que el nen se senti més independent i adquireixi més responsabilitats, cosa que afavoreix el desenvolupament de la seva autonomia. D'altra banda, saber quina activitat s'ha de fer a continuació ajuda a reduir l'estrès i a centrar l'atenció en una tasca específica. | Red.

The English Corner

MATRÍCULA  
OBERTA

- Exàmens a Cambridge.
- Cursos per a nens adolescents i adults.
- Tramitació de subvencions i descomptes especials.

MATARÓ

Ronda Alfons X El Saví, 15  
www.theenglishcorner.es  
T. 93 625 8182

LIBERTY

LANGUAGE SCHOOL

APRENDE  
INGLÉS YA!

Francesc Macià 32 · Mataró · 937 586 983

Ronda Rocablanca 108 · Mataró · 937 999 681

info@libertyschool.es · www.libertyschool.es

## Global English amplia la seva oferta formativa



El nou curs inclou classes de reforç, aula d'estudi i altres tallers

A Global English iniciem el nou curs amb novetats i ens agradaria compartir-les amb vosaltres, per això us convidem a provar la nova oferta formativa, en què incloem classes de reforç, aula d'estudi, tallers de tècniques i habilitats d'estudi, etc. Podeu venir a informar-vos personalment a les nostres instal·lacions de la Riera, 177.

### **i** El mètode

A Global English tenim el 100% d'aprovat en tots els exàmens oficials de Cambridge

Continuem implementant el mètode Global English d'aprenentatge de l'anglès en el qual tenim el 100% d'aprovat en tots els exàmens oficials de Cambridge, ampliant a altres exàmens oficials també molt reconeguts com TOEFL, IELTS, etc. Des de Global English, us desitgem un bon curs 2019-2020!

# Matrícula oberta

## GLOBAL ENGLISH

ACADÈMIA D'ANGLÈS

## Nou! Classes de reforç



Cursos intensius 100 hores  
A1-A2-B1-B2-C1-C2

Exàmens oficials del CAMBRIDGE:  
CPE - CAE - FCE  
PET - KET - YLE



 Cambridge English  
Exam Preparation Centre

C/ La Riera, 177 baix / MATARÓ / Tel. 93 757 33 16  
www.globalenglish.cat info@globalenglish.cat



## Quant et gastes en la tornada a l'escola?

Llapis de colors, llibretes, motxilla, llibres de text i roba per estrenar. La pujada de setembre és feixuga, especialment per a les famílies nombroses.

■ Segons les últimes dades de l'Organització de Consumidor i Usuaris (OCU), durant el curs 2019-2020 les famílies gastaran de mitjana 1.993 euros per fill com a conseqüència de la seva activitat escolar.

Els resultats de l'enquesta també deixen entreure les diferències entre els alumnes de 3 a 18 anys que cursen els seus estudis en un centre públic (que gastaran 1.176 euros), els que ho fan en un concertat (2.617 euros) o els que escullen l'escola privada (6.171 euros).

D'altra banda, si ens fixem en l'etapa escolar, esbrinarem que els cursos d'educació primària (de primer a sisè) és el tram més costós per als pares, que han d'abonar una mitjana de 1.332 euros per any si es tracta d'un centre públic. A continuació, trobem educació infantil, amb despeses que arriben als 1.141 euros per any; educació secundària, els 995 euros per any, i batxillerat, els 948 euros per any.



**ACADÈMIA Minerva** 

Molt més que un reforç en matemàtiques

UNA SETMANA DE PROVA GRATUÏTA

- ★ Mètode per a una base sòlida en matemàtiques
- ★ Concentració
- ★ Reforç de primària i secundària
- ★ Agilitat mental
- ★ Resolució de problemes
- ★ Autoconfiança

c/ iluro, 39 Mataró ☎ 93 798 22 33 ✉ minervamataro@gmail.com

**i** Durant el curs 2019-2020, les famílies gastaran de mitjana 1.993 euros per fill com a resultat de l'activitat escolar, segons dades de l'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU)



# La tornada a l'escola no és només cosa d'infants

El Centre de Formació Permanent Tres Roques ha obert les inscripcions per al primer trimestre del curs 2019-2020

La formació no té edat, i Mataró també posa a disposició d'aquells que vulguin una oferta de cursos per seguir amb el seu aprenentatge. És el cas del Centre de Formació Permanent Tres Roques, equipament municipal que, des de l'any 2009, es dedica a oferir activitats de formació per ampliar i actualitzar els coneixements i inquietuds dels usuaris.

## Cursos i tallers

L'oferta del Tres Roques és molt variada. A tall d'exemple, el centre ofereix formació en els àmbits: cultural (escriptura creativa), formació professionalitzada (artesania, lleure i esports, i imatge), de suport familiar (cuina domèstica, creixement personal, nutrició, entre altres) i de millora de les competències personals (idiomes, informàtica, màrqueting i comptabilitat).

## Les novetats d'enguany

A més a més, el CFP Tres Roques ha inclòs en la seva programació un nou curs de preparació per a la prova ACTIC en format no presencial, i ha iniciat una nova línia formativa de llengua catalana per a millorar l'ocupabilitat dels alumnes.



## Nous curs a Can Noè

L'Escola d'Adults municipal Can Noè també ha posat en marxa el curs PRECAM, formació adreçada a preparar els alumnes que no han obtingut el títol d'ESO i que volen afrontar amb garanties un Curs específic per a l'accés als cicles de grau mitjà o el Graduat en Educació Secundària.



**MUSICAL MATARÓ**

**NOU CURS COMBO**

- PIANO
- GUITARRA
- CANT
- BATERIA
- SAXO
- CLARINET

C/ Sant Josep 37 Mataró, tel. 93 790 50 89

# tot Tornada a l'escola

el **tot** MATARÓ  
i MARESME

Grup de comunicació [eltot.cat](http://eltot.cat)



**tot** MATARÓ.CAT

 portalmataró.com

**FOSBUXY**  
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

**TOT ESPORT**.CAT  
BARÇA DE NOUS ESPORTIVES DE CATALUNYA