



Tornem a l'escola (I)

Cinc consells per tornar a l'escola



La tornada al 'cole' és igual d'important per als pares com per als alumnes

DEL 4 AL 9 DE SETEMBRE DE 2015



El Tot Mataró

www.totmataro.cat



Cinc consells per tornar a l'escola

La tornada al 'cole' és igual d'important per als pares que per als alumnes

La tornada a l'escola no ha de ser un moment traumàtic per a cap nen. A banda de retrobar els companys, conèixer-ne de nous i adquirir nous coneixements, hi ha més coses que cal tenir en compte abans de trepitjar l'escola per iniciar un nou curs. Quins consells han de seguir pares i fills per tornar al 'cole' amb les piles carregades?

Visitar l'escola dies abans

L'inici del període d'escolarització és una aventura pels més menuts. Però pot ser també difícil adaptar-se a un entorn nou, amb nous companys i

lluny dels pares. Per això recomanen visitar el centre educatiu dies abans perquè pares i fills coneguin l'espai i l'arribada sigui menys dura.

Remodelar l'habitació

Per a aquells que ja fa temps que cada setembre comencen l'escola, les setmanes prèvies a l'inici de curs són ideals per a fer endreça de tot l'any anterior i preparar l'espai d'estudi pel curs que comença. Ordenar l'habitació, redecorar-la i proveir els alumnes de tot el material escolar, els ajudarà a carregar les piles i a tenir més ganes d'afrontar

el nou curs.

Programar les extraescolars

Els dies previs a l'inici de curs també són clau per organitzar les activitats escolars que es realitzaran durant l'any. S'han de programar amb mesura, procurant que quedi temps lliure, i sempre de forma conjunta i pactada perquè aquestes activitats no poden convertir-se en una obligació.

Recuperar les rutines

L'estiu capgira les hores de son, els àpats i qualsevol altra rutina. El setembre és moment de recuperar-

format
Knowledge is future

ANGLÈS PER ALS MÉS PETITS!

Cursos d'anglès a partir de 5 anys 2 hores/setmana per 48€/mes.

Inici dels cursos: 14/09/2015



les per iniciar el curs amb força. L'hora de llevar-se ha de ser sempre la mateixa, igual que la d'anar a dormir, cal establir rutines horàries pels àpats i programar les estones d'estudi. Sense oblidar, és clar, els hàbits alimentaris: el dia ha de començar amb un bon esmorzar i s'ha de complementar amb àpats equilibrats, energètics i saludables.

Els pares, el puntal

No són només els fills i filles els qui comencen el curs escolar. També ho fan els pares, que han d'acompanyar el procés d'aprenentatge a cada moment, avaluar el progrés cada trimestre i, sobretot, involucrar-se en els estudis dels fills, ajudant-los i fent-los costat en tot moment. Que els pares coneguin de primera mà què fan els alumnes genera joves compromesos amb l'aprenentatge. □



1. Visitar l'escola dies abans
2. Remodelar l'habitació
3. Programar extraescolars
4. Recuperar les rutines
5. Motivar pares i fills



miss & mister language®
Escoles professionals d'idiomes

INICI DELS CURSOS: 14 DE SETEMBRE

ANGLÈS, FRANCÈS I ALEMANY

- Professorat altament qualificat
- Places limitades
- Grups reduïts

**MATRÍCULA
GRATUÏTA**



Quota:

56€ /mes

www.missandmisterlanguage.com

info@missandmisterlanguage.com

93 127 77 73 de dilluns a divendres de 10 a 13h 16 a 20h
dissabtes de 9 a 13h

Plaça Josep Moragues, 1 (2a planta)

vols saber quin
nivell d'anglès
tens?
respon la
nostra prova
online!





Les extraescolars de moda

La tecnologia i la ciència revolucionen el panorama de les activitats de lleure

Les tardes de la majoria dels alumnes catalans estan plenes d'activitats extraescolars. N'hi ha que no passen de moda i d'altres d'indiscutiblement lligades al rendiment escolar, però avui en dia, el ventall d'opcions és enorme i va des de l'aprenentatge d'idiomes pel futur fins a experiments amb la tecnologia i la ciència.

L'esport regna entre les activitats extraescolars més aplaudides i agraiïdes pels alumnes. El futbol, el bàsquet, el tennis o la natació són esports comuns entre els més joves. Des de fa uns anys, però, disciplines esportives com el waterpolo femení

o la natació sincronitzada han viscut un augment molt significatiu, per l'impacte en els mitjans dels èxits assolits per les seleccions espanyoles.

A l'altra banda de la balança, cada vegada són més els joves -i els pares- que s'engresquen a l'estudi de llengües estrangeres que complementen l'aprenentatge de l'anglès. El xinès mandarí o l'alemany són dues de les llengües que tenen més demanda a les acadèmies, mentre l'interès per l'anglès es manté.

Ara bé, si hi ha activitats que avui en dia estan de moda, aquestes són les relacionades amb la tecnologia i

la ciència. Els tallers de robòtica, les classes de programació o el disseny en 3D, triomfen entre uns joves que han nascut a l'era de la tecnologia i que també troben en la ciència, l'atracció dels experiments, amb activitats com les que proposen des de LAC o el club de ciència Eureka de l'Institut d'Argentonà.

Entre tota aquesta multitud d'activitats és fàcil saturar els més petits de la casa i és per això que cada vegada són més els psicòlegs infantils que recomanen dosificar les activitats fora de l'escola i procurar deixar temps lliure als nens i nenes. □

ILURO HOCKEY CLUB - INSCRIPCIONS OBERTES



Escola d'iniciació **MULTIESPORTIVA**

de 3 a 7 anys

Equips de **COMPETICIÓ**

de 7 a 16 anys

Juga a hockey herball!

**15 dies de prova
gratuïts!**



www.ilurohc.com - escola@ilurohc.com - 937 573 507 - 697 405 032

Vine a veure'ns: Camp Mpal. de Hockey, c/Galícia s/n, Mataró. Tardes de 16 a 20 H

Anglès a partir d'1 any

Matrícula oberta
Curs 2015-16


Kids&Us®
language school

Kids&Us Mataró
Sant Joaquim 3-5 baixos
08301 Mataró
T. 93.796.20.61
mataro@kidsandus.es

Kids&Us Mataró2
Plaça Fiveller 24
08301 Mataró
T. 93 796 20 61
mataro@kidsandus.es



Les extraescolars

Què cal fer i què cal evitar en l'elecció

Les activitats extraescolars es poden fer dins o fora del centre escolar, però és important:

- Escollir les activitats que millor s'adaptin a les característiques i als gustos dels infants i comptar amb la seva opinió.
- Seleccionar-les en funció del seu programa, qualitat...

• Busqueu activitats lúdiques, fins i tot si són formatives.

• No els apunteu a massa activitats, perquè encara puguin disposar d'alguns temps lliure.

• Incentiveu la responsabilitat i perseverança en allò que decideixin fer, però sense forçar-los a continuar si volen abandonar una activitat.

• Utilitzeu les activitats per substituir hores de televisió o sofà.

• Respecteu les diferències d'interessos i gustos dels germans i amics.

S'ha d'evitar

• Escollir i imposar activitats segons els gustos dels pares.

• Escollir activitats de qualsevol tipus només per mantenir els nens ocupats.

• Convertir l'oci del nen en un temps per rendibilitzar.

• Sobrecarregar l'agenda i privar el nen de jugar i descansar.

• Recórrer a activitats per mantenir els nens allunyats.

• Pretendre que els germans facin el mateix.

• Escollir per caprici. □



ACADÈMIA BULL

BULL CONTROL S.L.

INSCRIPCIONS OBERTES

- ✓ CONTROLADOR D'ACCÉS
- ✓ VIGILANT DE SEGURETAT
- ✓ ESCOLTA PRIVAT
- ✓ DEA+RCP

FORMEM A PROFESSIONALS PERQUÈ
ESDEVINGUIN LÍDERS EN EL SEU CAMP
POSSIBILITAT DE TREBALL

OPOSICIONS
PER A
POLICIA

DESCOMPTE
ESPECIAL
TOT MATARÓ

PORTA'NS LA
REVISTA!

WWW.ACADEMIABULL.ES

Mataró: C/ Passatge Comtes Mir i Borrell 4 (Zona pla d'en Boet)
Tel. 931 644 622 - 617 156 058 - sergio@academiabull.es

Acadèmia homologada



Generalitat de Catalunya
Departament
d'Interior

Estàs preparat per a l'examen FIRST?

Apunta't al

simulacre de l'examen CAMBRIDGE ENGLISH: FIRST (FCE)

al TECNOCAMPUS

el **dissabte 12 de setembre**

Faràs totes les parts escrites
COMPLETES i AUTÈNTIQUES
de l'examen amb el mateix
horari i format de l'examen
real i les normes reals de
Cambridge!

**Per reservar plaça
truca al 93 796 01 25**



@ihmatarwitter



IHMataro



www.ihes.com/mat

International House Mataró
Balmes 29 - 08301 Mataró
Dr. Samsó 14 - 08310 Argentona
ihmataro@mat.ihes.com
www.ihes.com/mat
93 796 01 25



**International
House**
Mataró



DonaSport: el gimnàs adaptat a dones actives i treballadores

El gimnàs femení de referència del centre de Mataró és, sense dubte, DonaSport. És un gimnàs nascut directament pensant en les dones i l'exercici físic d'aquestes, sobretot en les dones més actives i treballa-

dores. Per fer-ho adapten els horaris de les sessions amb els horaris de les escoles i les feines.

L'experiència de tots els professionals del centre des de fa anys

permet treballar amb molta comoditat, salut i felicitat perquè des de DonaSport es vol crear un nou concepte de centre esportiu, el femení, a través d'un tracte professional però molt personal.

DonaSport ofereix classes dirigides de pilates, spinning, zumba, entre moltes altres activitats. A més a més també ofereixen un servei d'entrenament personal pel qual individualment un professional analitza i aconsella a la dona que ho sol·licita.

Un dels objectius que es plantegen des del centre és aconseguir que totes les dones puguin reduir el seu percentatge de greix on s'acumula de forma més habitual: els glutis, els abdominals i les cames.

La cirereta del pastís del centre la trobem en les classes d'spinning que són les més demandades, ja que és un dels millors exercicis per a mantenir la línia de la dona. La sala d'spinning té 20 bicicletes. ■

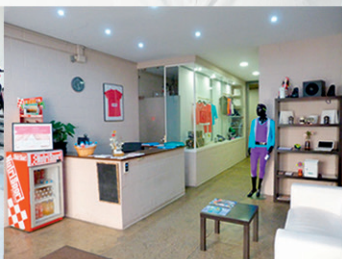
DONASPORT

GIMNÀS FEMENÍ

VINE
I PROVA

GRATIS

LES NOSTRES CLASSES





COMPRESIÓ LECTORA + MATES =

KUMON

ILURO, 39, MATARÓ · 93 798 22 33 · www.kumon.es



BRITISH AMERICAN INSTITUTE

INFORMA'T
93 790 49 89
www.baimataro.com
La Riera, 22- 08031 Mataró
bai@baimataro.com



COMPARTEIXES
ANGLÈS
AMB MI?

find us on facebook.

CURSOS D'ANGLÈS PER A: ADULTS, JÚNIORS I NENS
EXÀMENS OFICIALS DE CAMBRIDGE. PROFESSORAT NADIU
CURSOS A L'ESTRANGER. CURSOS PER A EMPRESES
ESPANYOL PER A ESTRANGERS

Important: Recuperar els hàbits horaris

Sovint els mesos d'estiu són més permisius, relaxats i desendregats però amb el nou curs toca tornar a posar-se una mica seriosos amb els hàbits i els horaris. Aquest consell, que pot semblar pensat només per a menors o infants també és aplicable per a qualsevol altre perfil, des d'un treballador a un estudiant universitari, passant per una mare de família, el qui combina activitats socials o el malalt de fer esport en les seves hores lliures.

Recuperar les rutines és clau per tal que el començament d'algunes de les nostres activitats no suposi una muntanya i, també, per la pervivència de propòsits, objectius i horaris en el temps. El setembre és, juntament amb l'adveniment del nou any, el moment de fer plantejaments i propòsits però el que realment importa és mantenir-los.

A l'hora d'establir els hàbits horaris, serà cabdal repartir de forma correcta les hores que té el dia. De forma correcta i saludable. És important marcar l'horari i reprendre els hàbits i rutines de les activitats quotidianes com ara quan anem a dormir, quan ens llevem o quan efectuem els àpats i en aquest sentit cal adaptar-nos als horaris que ens vénen marcats i corregir la falta d'hores, per exemple de son, posant criteri al nostre dia a dia.



Ajudes per als universitaris

Un 40% dels alumnes rep ajudes per a cursar en els centres públics catalans

Un 40,3 per cent dels estudiants universitaris ha rebut algun tipus de beca o ajuda per pagar la matrícula durant el curs 2014-15, segons ha informat aquest dijous la Secretaria d'Universitats. El conjunt de beques i exempcions a la matrícula té un impacte de 75,9 milions d'euros, que arriba als 88 milions si s'hi inclouen

els màsters, les universitats privades i la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). El secretari d'Universitats i Recerca, Antoni Castellà, assegura que "el nou sistema català de preus de renda" és "més equitatiu" que les taxes fixes i ha apuntat que evita que "ningú quedi exclòs per motius econòmics". En xifres absolutes, són

54.000 estudiants els que s'han beneficiat d'algun tipus d'ajut.

De manera desglossada, el 46 per cent dels 75,9 milions de les ajudes públiques són del sistema català Equitat (amb 34,9 milions) i un 54% de l'Estat (40,9 milions). Amb el programa Equitat a Cata-

Obsequi amb la teva matrícula

Més de 12 anys oferint una formació de qualitat

- Prova de nivell totalment gratuïta
- Grups molt reduïts
- Equip docent experimentat
- Atenció individualitzada

Cursos d'anglès des de 56€/mes*

* En horaris concertats. Fins al 30 de setembre

5 beques amb un 25% dte*

* Consultar condicions. Fins al 30 de setembre



c/ iluro 64, baixos (Mataró) Telf. 937 573 113

www.teenscenter.es

info@teenscenter.es



lunya, s'ha passat dels 2,1 milions del curs 2010-11 als 34,9 actuals. Les beques o ajudes de la matrícula van des de la gratuïtat fins a tots els descomptes aplicats segons renda, famílies nombroses, víctimes del terrorisme, discapacitats, entre altres criteris.

El sistema català de beques ha permès que 6.500 estudiants de rendes baixes que s'havien quedat fora del sistema de beques del Ministeri d'Educació, Cultura i Esports com a conseqüència de l'enduriment dels criteris acadèmics, s'hagin pogut beneficiar d'una subvenció per a la matrícula. L'aportació real dels estudiants al sistema universitari català se situa en el 20,1% del cost dels estudis (curs 2013-14). Les dades d'enguany consoliden les del curs anterior, quan per primera vegada es va arribar al 40% dels estudiants universitaris que es van beneficiar d'una ajuda.

Les sol·licituds per a aquest curs
Els estudiants universitaris ja poden presentar la sol·licitud per optar a



una beca Equitat per al curs 2015-2016, que finalitza el 15 d'octubre. De totes maneres, el programa especial per atendre universitaris amb problemes econòmics sobrevinguts es "ininterromput" i "al llarg de tot l'any es resolen aquestes peticions". Pel que fa al fraccionament del pa-

gament de la matrícula, s'estableix un nou sistema de pagament fraccionat de fins a 10 mesos per al curs vinent, que permetrà el finançament del 100% de l'import de la matrícula dels estudis universitaris, amb un cost fix d'obertura i un tipus d'interès del 0 per cent. □



#SOM ESCOLA #MAQUILLATGE #PERRUQUERIA #ASSESSORIA

CICLE FORMATIU DE GRAU MITJÀ

PERRUQUERIA I COSMÈTICA CAPIL.LAR

Títol oficial de la Generalitat de Catalunya



Generalitat
de Catalunya

CURSOS PRIVATS

MAQUILLATGE PROFESSIONAL I EFECTES ESPECIALS

Títol certificat a nivell europeu

ASSESSORIA D'IMATGE PERSONAL

Títol certificat a nivell europeu

MATRÍCULA OBERTA

www.mashescola.com

✉ info@mashescola.com



☎ 930 133 926



Camí Ral 244-266. 08302 Mataró
Entrada per la Plaça de la Muralla



Tornem a l'escola (I)



DEL 4 AL 9 DE SETEMBRE DE 2015

El Tot Mataró

www.totmataro.cat