



Manual Keep Calm

[#llo'tjaacasa](#)

www.llo'tja.cat

No facis cas de qualsevol informació, defuig els missatges i els talls de veu que circulen per les xarxes, sense contrastar la informació.

Consulta els canals oficials com els portals del Departament de Salut com:
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/>.

Pensa que cal estar informats però no sobreinformats

Connectar-te permanentment o escoltar informatius 24 hores no et farà estar millor informat i, per contra, augmentarà la teva angoixa innecessàriament.

La dificultat del moment és diferent per cadascú de vosaltres i per tant, a cadascú la situació li demanarà coses diferents.

En general però, volem que sapigueu que formeu part de la comunitat Llotja. I això implica que continuem pendents de vosaltres, volem saber que esteu bé i donar-vos recolzament si no hi esteu prou.

Els tutors de grup lideren el contacte amb vosaltres en aquest període de confinament

Tot el grup de docents del nivell i especialitat a la qual pertanyeu us farà seguiment acadèmic.

La psicopedagoga del centre, l'Andrea, continua atenent-vos online, a partir de les peticions raonades dels tutors.

Hem obert un curs al moodle amb recursos per a facilitar-vos el seguiment acadèmic durant aquests dies.

L'equip directiu estem a la vostra disposició a través dels correus dels caps d'estudis i de la coordinació pedagògica

cap d'estudis Sant Andreu: mmar95@xtec.cat
cap d'estudis Sant Gervasi: ralcayde@xtec.cat
coordinació pedagògica: gcot@xtec.cat

Consells salut

Mantingues una actitud positiva!

Activa't i trenca amb el sedentarisme.

- ocupa't de tasques domèstiques
- aprofita per posar ordre al teu espai
- fes aquelles coses per les quals mai trobes temps
- segueix les activitats acadèmiques
- fes algun programa d'exercicis o ioga
- segueix les mateixes pautes d'higiene habituals

Mantenir certes rutines t'ajudarà a mantenir l'ordre mental i la sensació de normalitat.

L'OMS (Organització Mundial de la Salut) recomana:

- adolescents, 60 minuts d'activitat física diària
- Persones adultes, 30 minuts d'activitat física diària.

- Descansar un mínim de 8 hores diàries.
- Seguir pautes d'alimentació saludable.

Instruccions acadèmiques a partir de les orientacions educatives del Departament d'Educació

- Durant el període del 6 al 13 d'abril no hi haurà activitats acadèmiques, ja que es respecten les vacances de Setmana Santa.
- Després de Setmana Santa continuarem amb la formació acadèmica a distància, per tal de possibilitar la continuïtat dels aprenentatges.
- Les activitats s'avaluaran, però es tindran en compte les possibilitats i les circumstàncies personals de cada alumne. S'adaptaran les tècniques i procediments al material i possibilitats de l'alumnat.
- Es treballaran en la mesura que sigui possible, els ensenyaments teòrics, els teórico-pràctics i els aspectes més conceptuals de la resta. S'intentarà ampliar l'horari dels tallers a la tornada a l'escola.
- Restem a l'espera de més instruccions per part del Departament d'Ensenyament, però l'equip directiu i docent de l'escola vetllarà per trobar solucions a les problemàtiques sorgides.

més informació: <http://ensenyament.gencat.cat/ca/inici/nota-premsa/?id=384278>

Les capacitats que més podem treballar aquests dies són: l'autonomia, la creativitat i la resiliència.

Decideix no sols què vols fer, sinó
sobretot qui vols ser

Què vols fer?

1. Marca't un ritme per seguir les propostes acadèmiques.
2. Intenta trobar el moment per compartir activitats amb la família i amics, ni que sigui a distància.
3. Responsabilitza't de tasques domèstiques
4. I a banda, com penses que pots aprofitar aquesta situació?

penses que pots escriure un diari? crear un guió d'un curt? fer una sèrie d'entrevistes? dibuixar cada dia el mateix fragment de paisatge que veus a través de la finestra? dissenyar-te un vestit per estrenar quan s'acabi el confinament? Fer una instal·lació dins de casa?

Què et faria il·lusió? Què pots fer?

Qui vols ser?

Transforma els problemes en reptes
Aprofita les mancances com una oportunitat de creixement



Quin és l'objectiu i què és l'aprenentatge basat en reptes?

L'objectiu principal de l'aprenentatge basat en reptes és aconseguir una educació més activa i pràctica perquè l'alumnat augmenti el seu potencial i desenvolupi les seves capacitats, en concret, potenciar la creativitat, la col·laboració, la comunicació, la resolució de problemes i el pensament crític.

L'aprenentatge basat en reptes sorgeix quan un alumne s'involucra en un tema concret vinculat amb el seu entorn des de una perspectiva del món real, per tant implica la definició inicial d'un repte motivador i el desenvolupament per part de l'alumne de solucions factibles per aquest repte.

L'aprenentatge basat en reptes segueix una metodologia basada en la col·laboració entre docent, alumnes i experts sobre aquells temes a tractar. Per poder potenciar encara més l'aprenentatge dels alumnes es recomana que l'aprenentatge en reptes estigui dins del context escolar, i lligat amb alguna matèria dins l'horari acadèmic.

Dit tot això, l'origen dels reptes per presentar als alumnes sorgeixen a partir d'un àmbit genèric del seu interès, com per exemple l'alimentació, la sostenibilitat, la mobilitat o el lleure, al qual es plantegen una sèrie de reptes que s'han de resoldre a través de les propostes elaborades per l'alumnat. Una característica principal d'aquest aprenentatge és la solució, ja que han de ser originals, factibles i han d'aportar valor per fer front a problemes presentats.

Beneficis de l'aprenentatge en reptes per els alumnes

Capacitat de comprensió dels temes a tractar, aprendre a diagnosticar les causes i sobretot, el desenvolupament del pensament crític.

Desenvolupament de les capacitats de recerca d'informació per analitzar i generar coneixement en l'àmbit del repte.

Capacitat per a la generació de solucions viables a problemes complexos. Valoració de les diferents possibilitats i selecció de les més adequades als objectius definits.

Aprendre a treballar de forma cooperativa i desenvolupament de les habilitats de comunicació.

Connexió amb el món real

La por es controla molt millor a través dels nostres comportaments saludables que a través dels raonaments autoinduits o de les precaucions innecessàries.

En la mesura de les teves possibilitats reals, crea o participa en alguna iniciativa de tipus comunitari que pugui ser d'ajuda per tu, pels teus i pels altres en aquesta difícil situació. En aquests pocs dies, s'han creat grups en comunitats de veïns i veïnes per facilitar la vida a la gent gran, grups online per gent que necessita compartir el seu estat d'ànim, d'altres per compartir **idees** per fer a casa amb les criatures...

Des de Llotja, per exemple, participem en el projecte Coronavirus makers www.llotja.cat/lotja/p/1/2360/0/CORONAVIRUS-MAKERS, tot i que no està obert a l'alumnat, per qüestions de seguretat.

Us animem a participar a [#llojtaacasa](https://twitter.com/llotjaacasa), enviant el vostre testimoniatge gràfic i visual.

Des de casa, continuem sent una comunitat.

**Reconeix els teus sentiments i
accepta'ls.
I si ho necessites, demana ajuda**

COPC (col.legi oficial de psicòlegs de Catalunya) posa a l'abast de la ciutadania un telèfon d'assessorament psicològic durant el període de confinament:

- col.legi oficial de psicologia de Catalunya
horari (de 9h a 22h) tel.....649756713

- servei d'assistència psicològica per a joves (fins a 22 anys):
Konsulta'mtel. 600460734
mail: konsultam_SM@parcdesalutmar.cat

alguns webs de suport

Per a més informació d'hàbits saludables i salut podeu consultar el web

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/>

<https://sites.google.com/view/ef-a-casa/>

Culturals

<https://www.yomequedoencasafestival.com>

<https://artsandculture.google.com/project/360-videos>

<http://www.gutenberg.org/>

<https://www.harpersbazaar.com/es/cultura/ocio/a31436287/revistas-gratis-elle-cosmopolitan-harpersbazaar-grupo-hearst-coronavirus/>

<https://efilm.online/>

<https://cortosdemetraje.com/generos/>

<http://teatroteca.teatro.es/opac/>

**Recorda que només es tracta d'una situació temporal, passada la qual
tots
haurem après moltes coses tant dels altres com de nosaltres mateixos.**

#LLOTJAACASA

