

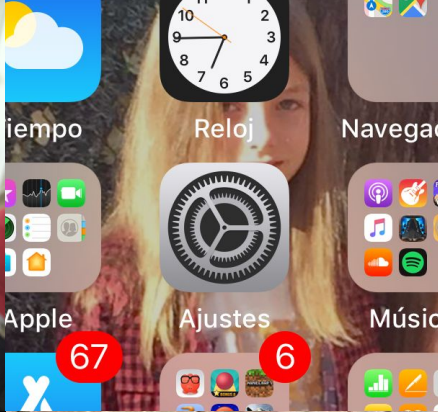


L'experiència del temps de l'alumnat, una mirada des de les neurociències.

23 d'octubre 2019, 17.30 hores
Museu Nacional de la ciència i la tècnica de
Terrassa (Sala diesel).

CAMINA

PSICOLOGIA
EDUCATIVA
EDUCACIÓ



Hola!

El temps dels 0 als 12 anys i a partir dels 12 anys.

1. *HORES DE SON*
2. *HORES DE FAMÍLIA*
3. *HORES DE LLEURE*
4. *HORES ACADÈMIQUES*

El temps dels 0 als 12 anys i a partir dels 12 anys.

HORES DE SON - <http://xurl.es/horesdeson>

Els experts recomanen les hores de son diàries següents en funció de l'edat de la persona

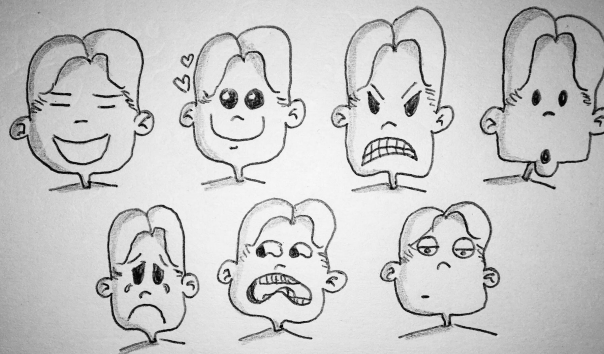
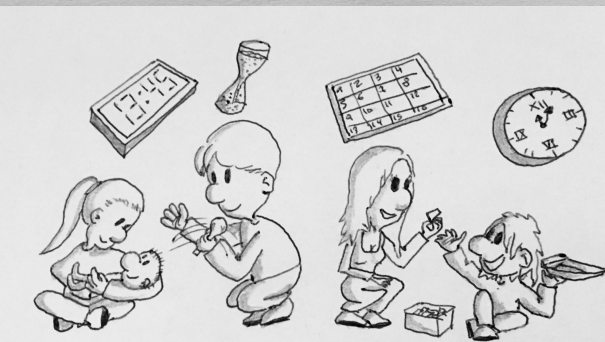
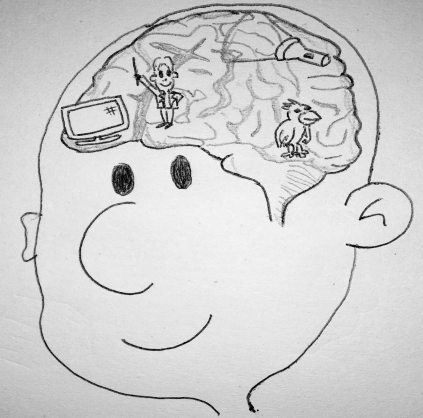
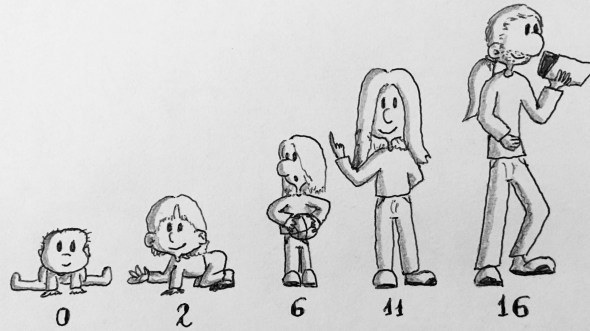
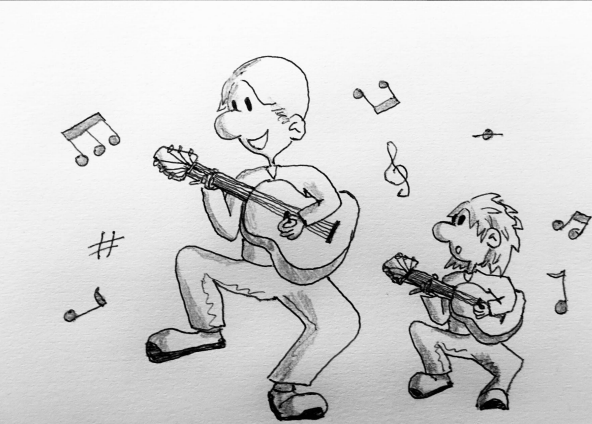
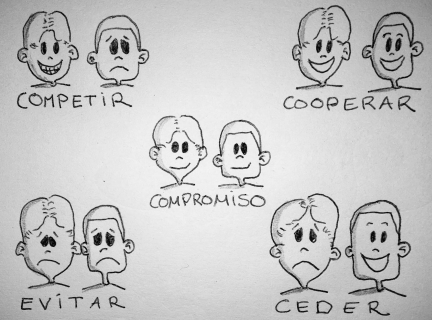
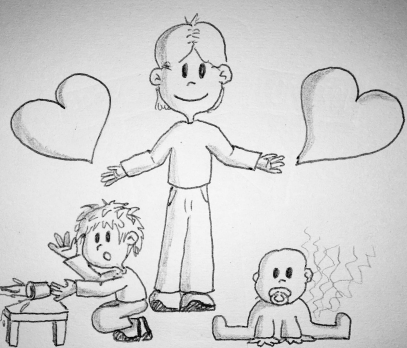
 Nadons 14 - 17 hores	 1 a 2 anys 11 - 14 hores	 6 a 13 anys 9 - 11 hores	 18 a 64 anys 7 - 9 hores
 4 - 11 mesos 12 - 15 hores	 3 a 5 anys 10 - 13 hores	 14 a 17 anys 8 - 10 hores	 > 65 anys 7 - 8 hores

ENTRAR A LES 8 o A LES 10 HORES?

El temps dels 0 als 12 anys i a partir dels 12 anys.

TEMPS EN FAMÍLIA - <http://xurl.es/tempsenfamilia>





Temps en família per a...

CAMINA

PSICOLOGIA
SOCIEDAT
EDUCACIÓ

El temps dels 0 als 12 anys i a partir dels 12 anys.

TEMPS DE LLEURE - <http://xurl.es/tempsdelleure>



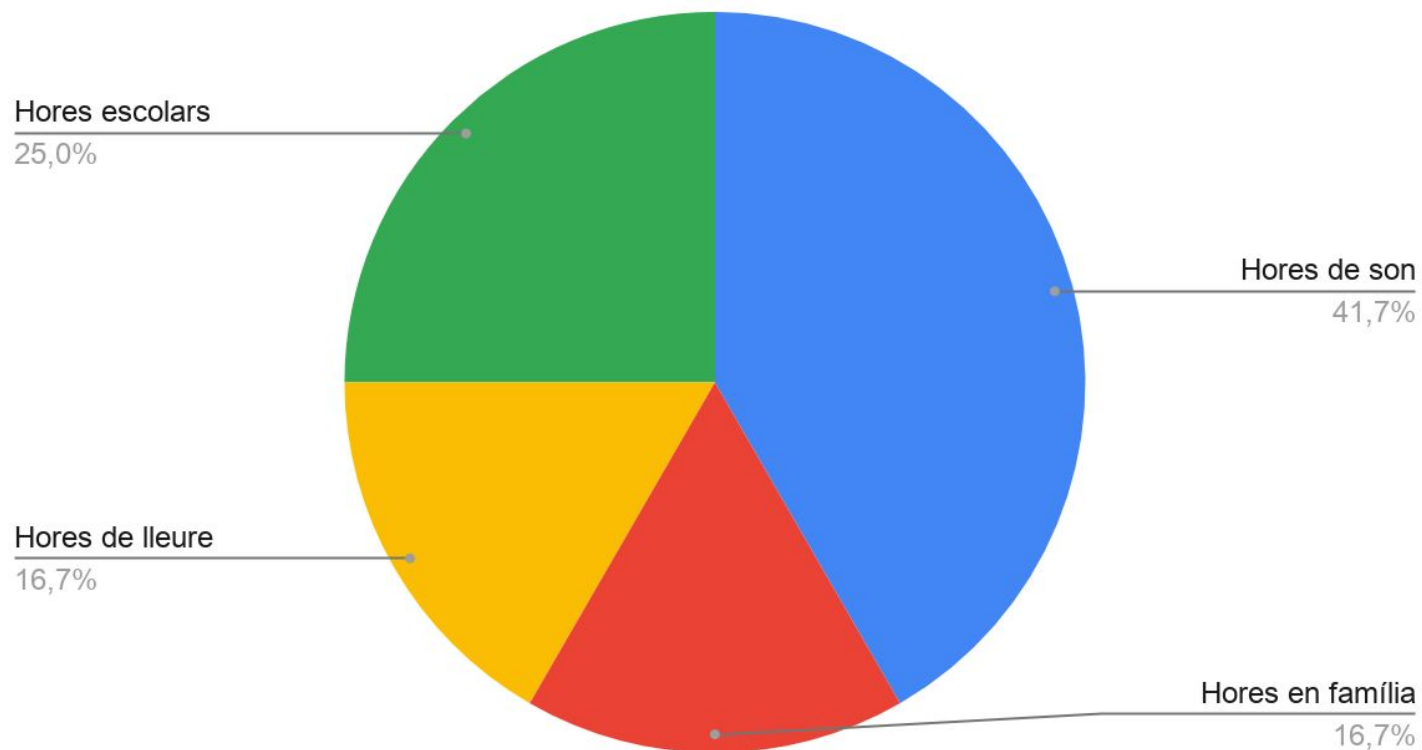
El temps dels 0 als 12 anys i a partir dels 12 anys.

TEMPS DE PANTALLES - <http://xurl.es/tempsdepantalles>



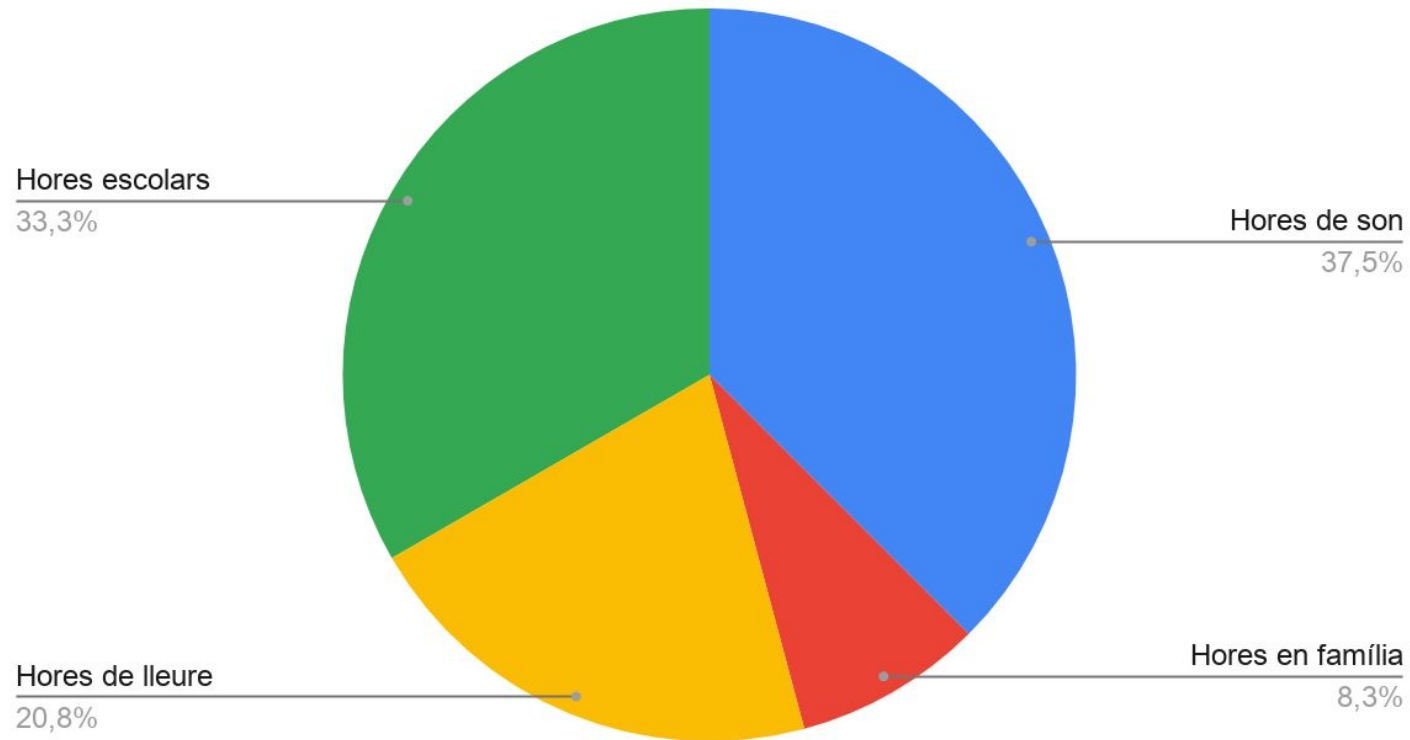
Què necessitem?

6-12 anys

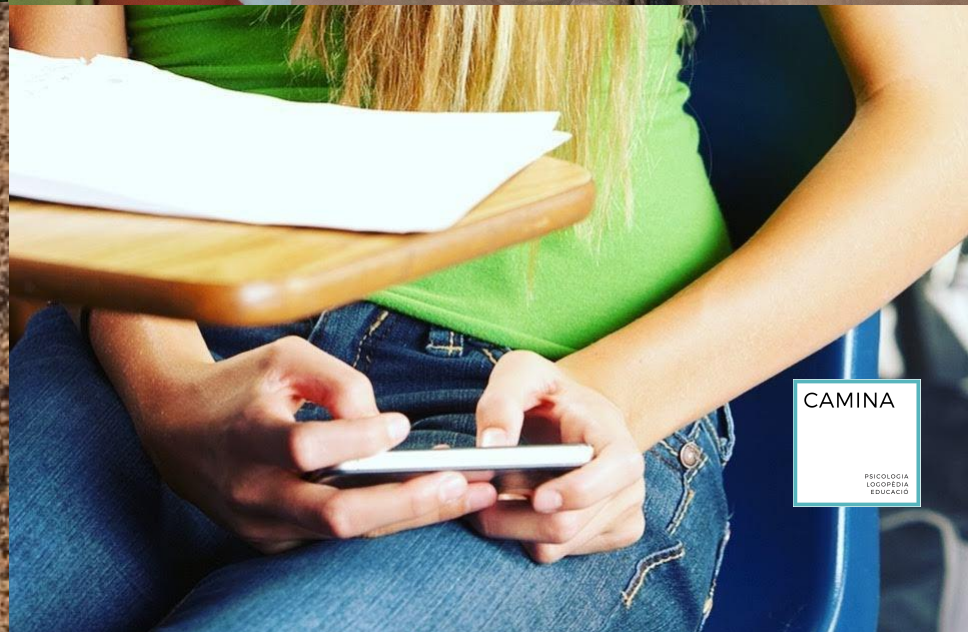


Què necessitem?

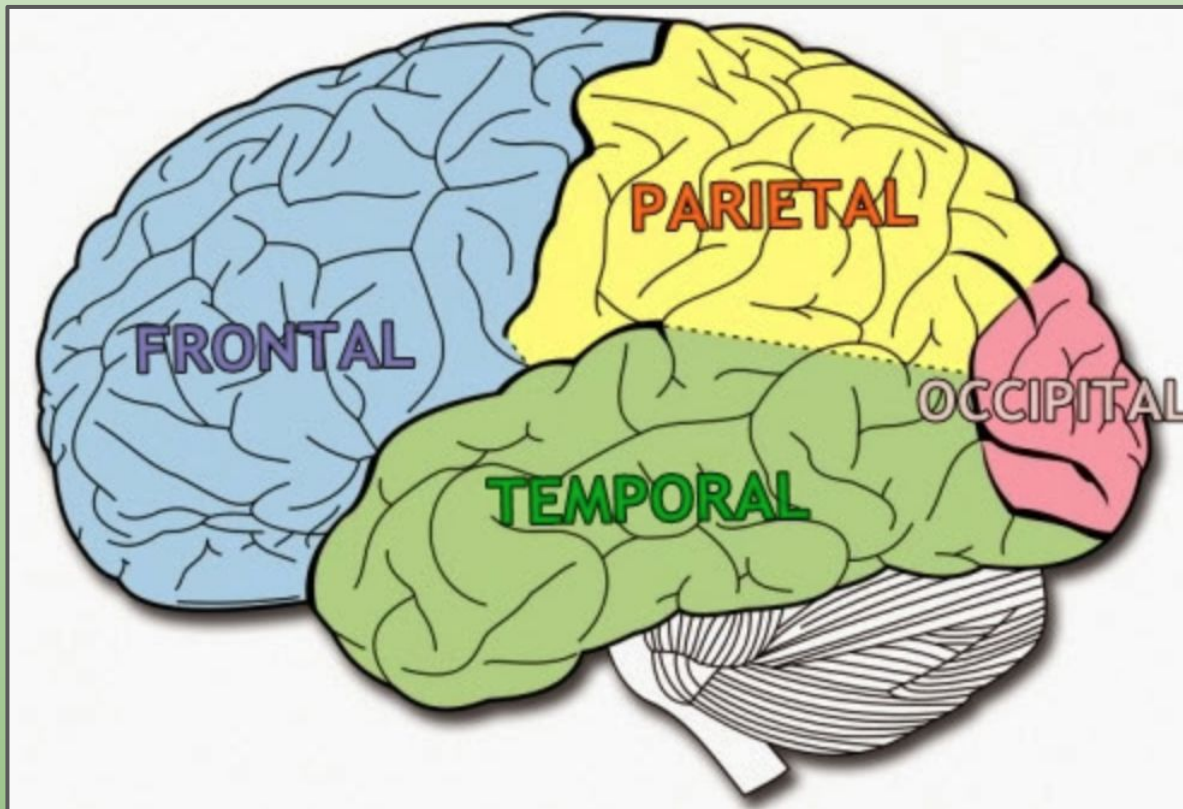
12-16 anys



Bons i mals hàbits. Què ens diu la ciència?



Afectacions psicològiques de la gestió del temps.



Afectacions psicològiques de la gestió del temps.

BONA GESTIÓ

- Bon estat d'ànim
- Bona autoestima
- Bon autoconcepte
- Èxit acadèmic
- Bon desenvolupament emocional
- Millora del desenvolupament cognitiu
- Millora en les relacions socials

GESTIÓ DEFICITÀRIA

- Ansietat i estrès
- Baixa autoestima i trets depressius
- Baix autoconcepte i irritabilitat
- Fracàs acadèmic
- Desenvolupament emocional deficitari.
- Baix desenvolupament cognitiu
- Dificultats en les relacions socials

7. Pantalles i son. El mal del segle XXI.

El 69% dels alumnes espanyols de 15 anys asseguren que se senten «realment malament» si no es connecten a internet.

Informe: “*El benestar dels estudiants*” (2017).

"La pluja de fotons a la qual exposem els nostres ulls en mirar la pantalla" li diu al nostre cervell "que encara no és hora d'anar al llit". La llum que emet el mòbil provoca, entre altres efectes, que es deixi de secretar melatonina -hormona que intervé en la regulació dels cicles del son- i fa que ens quedem desperts fins més tard.

Dan Siegel, psiquiatra.

La visualització de pantalles abans d'anar a dormir tenen relació amb la presència d'alteracions del ritme cardíac i les hormones, la diabetis o l'obesitat i la depressió.

Richard Stevens, científic.

MOLTES GRÀCIES!!!

I ARA... EL VOSTRE TORN.

Letosa, A. (2019): ***“Caminar quiet. Decàleg per a l’èxit educatiu”***. Camina Editorial. Barcelona.

CAMINA

PSICOLOGIA
EDUCATIVA
EDUCACIÓ

CAMINA

PSICOLOGIA
EDUCATIVA
E EDUCACIÓ