

(EL TEMPS a L'EDUCACIÓ)

XXVII JORNADA DE REFLEXIÓ

neurociència, temps i salut

taula rodona

CONSELL ESCOLAR DE CATALUNYA

Fabian
Mohedano



La neurociència i la cronobiologia
han vingut a quedar-se
en la formulació de
les polítiques públiques

SOM animals
rítmics

Javier
Albares

EL TEMPS
DE DORMIR NO
ES RECUPERA

TOCA
PARLAR DE
SON EN ELS
CENTRES

Cal disminuir
la llum abans
de dormir per
facilitar el
descans



Més de la
meitat dels
adolescents
tenen SON

ELS
ALUMNES
S'HAN D'EMPODERAR
PER CONTROLAR
ELS SEUS
RITMES

EL 15% D'ELS
NENES CATALANS
NO ESMORZEN



NO
ESMORZAR
INCIDEIX
EN EL RENDIMENT
I EN L'OBESITAT

(és difícil establir una
relació entre rendiment
i alimentació)

... però tenen gana!

Maria
Izquierdo



EN ELS
MENJARS HI
HA UNA FORTA
COMPONENT
SOCIAL I
CULTURAL

L'esmorzar posa
en marxa el
nostre relleige



els horaris
d'entrenament
són demorats

SOMER TARD
TE UNA
RELACIÓ AMB
AIXECAR-SE
TARD

Trinitat
Cambras



ALTERAR EL
RITME POT SIGNIFICAR
EMMALALTIR

Tenir l'horari
no adequat és
refast

necessitem temps per tot!

festar el cap de
setmana de 'FESTA'
és com viatjar a Nova York
(CADA CAP DE SETMANA)



16 novembre de 2019

(EL TEMPS a L'EDUCACIÓ)

XXVII JORNADA DE REFLEXIÓ

neurociència, temps i salut

taula rodona

CONSELL ESCOLAR DE CATALUNYA



ELS ADOLESCENTS
TENDEIXEN A
RETARDAR EL SEU
HORARI I RITME



Jet
Lag
social

MARTA
PORTERO



(DURADORES!)

hi ha moltes
mitges sobre
el funcionament
del cervell

ATENCIÓ:
Imprescindible
per aprendre
com construïm memòries?

INÈRCIA →

TENDIM A
REPRODUIR EL
QUE HEM APRES

EL CERVELL
TE ELS SEUS
RITMES!

hi ha parts
del cervell
que mesuren
a diferent
ritme

EL TEMPS
ÉS UN RECURS
CRÍTIC
PER LES ESCOLES

car
(SANS, MANTENIMENT...)

aprofitament
dels recursos

TEMPS DE QUALITAT
EN LES AULES

EVIDÈNCIES!

LA QUANTITAT
CORRECTA DE TEMPS
ÉS LA QUE PERMET
equilibri
aprenentatge/vida



OECD

El dia només
té 24h.

(i també hem de
dormir)

THOMAS
RADINGER



No necessàriament més
temps d'aula porta millor
resultat acadèmic

L'increment de temps
d'escolarització no té
relació directa amb
l'aprenentatge

30%

temps es dedica a mantenir
l'alumnat preparat per treballar



i en centres
desavantatjats,
més...
i els docents
novells, més

Alejandro
Paniagua



EL 40% D'ELS
DOCENTS A L'ESTAT
MANIFESTA EXCÉS
DE SOBOLL I DISTRACIÓ
EN L'AULA

La professió docent
ha de ser atractiva
per retenir el talent



La docència ha de ser PROFESSIONAL
(TOT I QUE TENIR VOCACIÓ ÉS MOLT BO...)

LA CAPACITAT DE NECESSIÓ
DOCENT SOBRE
L'ÚS DEL TEMPS ÉS
LIMITADA

L'ALUMNAT
HA DE FER
molts
DEURES
par compensar

COL·LABORACIÓ
=
MILLOR PRÀCTICA
DOCENT

Centres =
espais per
facilitar
interaccions
per aprendre

DOCENTS
ALUMNAT