

# Fomentant l'autonomia des de casa

Recorda que el desenvolupament de l'autonomia personal en l'educació dels nostres fills/es és prioritària. Que aprenguin a fer les coses per ells mateixos els ajuda en el seu aprenentatge i desenvolupament.

## Quins hàbits podem fomentar?

### 1 Salut

- La pròpia higiene personal.
- Du una vida activa.



### 2 Alimentació

- Variada i mediterrània.
- Incorporar fruites, llegums, etc.

### 4 Estudi



- Revisar agenda.
- Fer un horari setmanal.
- Estudiar i fer els deures.
- Preparar la motxilla abans d'anar a dormir.
- Disposar d'un espai adequat per l'estudi.

### 3 Socials i familiars

- Ser solidari.
- Respectar els altres.
- Deixar parlar.
- Ordenar les seves pertinences.
- Vestir-se i corda-se les sabates.



## Com ho fem?

### 5 Explicar

- Assegurar-vos que coneixen les instruccions.
- Mostrar-los com es fa.



### 6 Practicar

- Recordar les instruccions i disminuir l'ajuda.
- No fer les coses amb presses i que les facin ells.

### 7 Supervisar

- Reforçar els triomfs i animar a millorar.

## No vol...què podem fer?

*"Ja ets major, això ara et toca fer-ho tot sol"*



## Autonomia VS Sobreprotecció

<http://www.vergedemontision.com/>



Fomentant l'autonomia des de casa per Col·legi Verge Montision es distribueix baix una Llicència Creative Commons Atribució 4.0 Internacional. Basada en una obra en <http://www.vergedemontision.com/>.