

# FORMACIÓ PER FAMÍLIES

## CURS 2016-2017

### **DIJOUS 9 FEBRER - MINDFULNESS. RECURSOS PER MILLORAR EL RENDIMENT DELS FILLS/ES**

Disposar d'una adequada atenció i concentració és molt important pel rendiment acadèmic. Situacions com l'estrès, l'ansietat o algun trastorn d'aprenentatge poden afectar tant l'atenció com la concentració. La psicòloga Sònia Muñoz ens donarà pistes de com la família pot donar suport i ens oferirà el mindfulness (consciència plena) com a recurs.

### **DIJOUS 16 FEBRER - EDUCA L'ALIMENTACIÓ A CASA**

Naila Martínez, graduada en nutrició humana i dietètica i postgraduada en nutrició en etapes especials de la vida (com l'adolescència) ens explicarà com organitzar l'alimentació a casa (esmorzars saludables, el plat equilibrat, compra saludable) i trencarà mites sobre l'alimentació.

### **DIJOUS 23 FEBRER - LA IMPORTÀNCIA DEL SON**

Núria Roure, doctora en psicologia, somnòloga i directora de l'Institut del son juntament amb el Dr. Estivill, ens parlarà de la importància del son durant l'adolescència per millorar l'estat d'ànim, la concentració i la memòria, i també preveure malalties cròniques. Descriurà els trastorns de son més freqüents (insomni, apnea,...) i donarà pautes d'higiene del son que pot promoure la família.

#### **LLOC DE REALITZACIÓ**

Sala polivalent institut  
Manuel de Montsuar

#### **HORARI**

20:00 a 21:30h.

La participació és totalment  
**GRATUÏTA**

#### **PER ASSISTIR-HI,**

retorneu la butlleta  
d'inscripció al tutor/a del  
vostre fill/a abans del dia 3  
de febrer

#### **BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ**

Nom i cognoms del pare/mare

1r.....

2n.....

Telèfon de contacte.....

Curs dels fills/es.....