

OPORTUNIDADES COTIDIANAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Marga Muñiz Aguilar
www.hilorojoediciones.com

Según Ken Robinson los sistemas escolares actuales necesitan un replanteamiento radical para contemplar la individualidad de cada alumno@

Mientras el sistema se decide a hacer los cambios necesarios podemos aprovechar las oportunidades de la vida cotidiana para sacar a la luz las potencialidades de nuestros hij@s de forma que puedan mejorar su rendimiento escolar.

*Lo primero es cambiar la percepción que tenemos de él/ella, viéndolo en su esencia, con todo su potencial.

*Segundo, ayudarles a desvelar los secretos del aprendizaje.

*Tercero, hacerlo todo desde el amor, el juego, el movimiento... en suma, a través de actividades cotidianas.

Algunas formas de aprendizaje te
pueden parecer extrañas.
Aplicálas y después juzga por los
resultados.

Aprender a través del movimiento:
Gimnasia Cerebral
o
Kinesología educativa.

- Aprender a través de juegos tradicionales:
- adivinanzas.
 - acertijos.
 - juegos de mesa.
 - juegos con reglas inventadas.

- La cocina es un buen lugar para:
- Desarrollar la motricidad fina.
 - Aumentar el vocabulario.
 - Explicar o afianzar las medidas de longitud, masa, volumen y tiempo.

Experimentos caseros:
Lo que se escucha se olvida más
fácilmente que lo que se ve y se
escucha y esto, a su vez, se olvida
más fácilmente que lo que se
hace.

La experimentación es especialmente importante en el aprendizaje de las ciencias y las matemáticas.

Las manualidades ayudan a desarrollar:

- Atención
- Concentración
- Dominio de tarea
- Relación causa-efecto
- Trabajo en equipo
- Autoestima

Artes

Los países de la OCDE que tienen mejores resultados en el informe Pisa son los que tienen mejores programas educativos en artes.

Por tanto, es importante exponer a los niños lo más posible a la música, la pintura, la danza, el teatro, la literatura, etc.

Las actividades de ocio y tiempo libre pueden ayudar a desarrollar:

- Pensamiento lógico.
- Principio de causa-efecto.
 - Atención.
 - Observación.
 - Abstracción.

- Nuevas tecnologías:
- Juegos de lógica.
 - Memoria.
 - Atención.
 - Percepción.
 - Inhibición de impulsos.

Este tipo de aprendizaje es motivador y gratificante porque se experimenta, se buscan soluciones, etc.

Es un aprendizaje que permite que el niño@ recorra y transforme por sí mismo, pero con la mediación de otra persona, su nivel de desarrollo potencial en nivel de desarrollo real.

Este tipo de aprendizaje ayuda a desarrollar la motivación intrínseca, la secreción de endorfinas y un estado mental relajado y receptivo para aprender.

Además, es un tipo de aprendizaje que favorece el fortalecimiento del vínculo dentro de la familia.

Cuestiones de la vida cotidiana a las que no se les da la importancia que tienen y que, sin embargo, influyen de una manera decisiva en el rendimiento escolar.

Salud geoambiental

Cada día ingerimos:

-2 litros de bebida

-2 kilos de comida

-5750 litros de aire

Para que se mantenga la vida se ha calculado que hacen falta 4 iones negativos por cada ión positivo.

Cuando ese equilibrio se rompe disminuye la capacidad para concentrarse y para memorizar, aumentan la ansiedad, la agresividad, los dolores de cabeza, la hiperactividad, etc.

El ambiente interior de los edificios donde pasamos hasta el 80% de nuestro tiempo está saturado de iones positivos producidos por la contaminación, el aire mal acondicionado, los ordenadores, etc.

Espacios lo más libre posibles de aparatos contaminantes, la actividad física y el contacto con la naturaleza son fundamentales para compensar las influencias negativas del entorno en el que vivimos.

Esta contaminación no se ve pero resulta contraproducente para el rendimiento escolar, además de ser poco propicia para facilitar comportamientos positivos.

Alimentación

*Los conservantes, edulcorantes y muchos aditivos que añaden a comidas y bebidas aumentan los comportamientos hiperactivos en los menores que los consumen.

También hay una relación clara entre el déficit de Omega 3 y los problemas de atención.

Los omega 3 son uno de los componentes principales de la materia del cerebro.

Cerca del 60% del peso del cerebro es grasa. La grasa es tan importante para el cerebro como el calcio para los huesos: es su materia prima.

Si se tienen grasas de baja calidad en el cerebro las conexiones entre las neuronas no serán las óptimas.

Muchos niñ@s van al colegio sin desayunar por lo que se puede producir una hipoglucemia que tiene consecuencias en las actividades escolares, especialmente las relacionadas con la memoria.

El cerebro tiene dos combustibles:
el oxígeno y la glucosa, y es
altamente sensible a la falta de
cualquiera de los dos.

Por otra parte, se debe restringir el consumo de azúcares refinados y productos con cafeína, ya que son altamente estimulantes del sistema nervioso central.

En conclusión, el rendimiento escolar está condicionado por muchos más aspectos que los directamente relacionados con el tiempo que los niños dedican al aprendizaje escolar.

Tener en cuenta todos estos factores ayudará a rentabilizar los esfuerzos que hacen l@s niñ@s para alcanzar los objetivos escolares.

Estos objetivos serán más fácilmente alcanzables si se tienen en cuenta todos los recursos disponibles y si se tienen presentes todas las potencialidades de l@s niñ@s.



Basado en el libro

Otra forma de aprender es posible

Marga Muñiz Aguilar

Hilo Rojo ediciones
www.hilorojoediciones.com