

EL DESCANS A L'ESCOLA INFANTIL

Dormir és una activitat necessària perquè amb ella ens recuperem del cansament, la fatiga, i retrobem l'equilibri físic i psicològic. El son té una funció reparadora fonamental en el desenvolupament i benestar infantil. Afavoreix els processos d'atenció i memòria i ajuda a consolidar el que s'ha après.

QUINA ÉS LA RUTINA A L'ESCOLA ABANS D'ANAR A DORMIR?



Després de dinar, rentem dents, mans i cara i ens assequem amb una tovallola o paper.



Fem servir l'orinal, el vàter o canviem el bolquer.



Ens traiem les sabates i les colloquem al prestatge corresponent.



Ens dirigim cap al dormitori i ens estirem al nostre llit. Podem portar el xumet o algun nino o manta.



Quan ens despertem, ho fem en silenci i guardem els ninos a la caixeta o prestatge corresponent.



Ens dirigim a la nostra aula i tornem a posar les sabates.



Fem servir de nou l'orinal, el vàter o fem canvi de bolquer i ens preparam per la propera activitat.

Si algun infant no vol dormir, pot romandre a l'aula amb l'educadora de manera relaxada o fer ús del racó de descans, on podran trobar coixins, alguna manteta i contes.

COM ÉS L'ESPAI I L'AMBIENT IDEALS PER ANAR A DORMIR?



Anem aflixant el to de veu i adaptem els sons perquè siguin més relaxants i suaus.

Una educadora romandrà al dormitori amb els infants per tal d'acompanyar-los en el seu descans.



Al dormitori abaixem cortines i persianes i posem música relaxant.



Cada infant té assignat un llit i un llençol al dormitori, marcats amb el seu nom i una enganxina. Facilitem que els germans dormin un al costat de l'altre.



A l'hora de dormir, els infants que ho desitgin podran portar xumets, ninos o mantes que els faciliti un bon descans.



Els infants més petits, dormiran al bressol o hamaca (segons les seves necessitats), prop d'una educadora.



Facilitarem que els infants dormin el temps que necessitin fins que s'adaptin a les rutines de l'escola i del grup.

El dormitori dels grans es troba al costat de les aules. És un espai tranquil, amb llits apilables disposats l'un al costat de l'altre. Compta amb un aparell de música i prestatges per col·locar els ninos, les mantes i els coixins. Els bressols i les hamaques es troben en un espai adaptat dins de l'aula dels més petits.