

**UNITAT
DIDÀCTICA
L'estona de la
migdiada**



EBM EL TREN DE FORT PIENC

1. JUSTIFICACIÓ.

L'educació contempla tant els coneixements com les capacitats, és la màgia d'iniciar un vol que comença al bressol d'un infant i creix fins a convertir-se en un ànima lliure.

Respectar el ritme individual i adaptar la metodologia de treball constitueix un eix principal per tal de crear una educació activa, participativa i viva.

Durant els últims anys el concepte d'infància s'ha vist modificat, ja que l'educació infantil tracta de cobrir les necessitats bàsiques i donar eines perquè puguin convertir-se en petits éssers autònoms, capaços de crear i de ser-hi molt presents dins un entorn social.



Què son les necessitats bàsiques?

Podem descriure les necessitats bàsiques com aquelles que l'infant necessita pel seu desenvolupament fins la seva total autonomia.

Les necessitats vitals son les que tenim des del moment del naixement:

- ✓ Menjar
- ✓ Beure
- ✓ Dormir

Com diu el currículum d'Educació Infantil de primer cicle: "En la primera infància dormir i descansar són necessitats de primer ordre, ja que a més a més de recuperar les energies, participen en el procés de maduració neurològica i en el desenvolupament de sistemes neurofuncionals. Activitat i descans es converteixen al llarg del dia en una seqüència vital per mantenir l'atenció i assumir tota la informació que els ofereix l'entorn pròxim".

En els seus tres primers anys de vida, l'infant adquireix les bases necessàries per aprendre de manera adient nous coneixements i relacionar-se

amb el món que l'envolta. La migdiada ajuda el cervell a retenir la informació. Més enllà de curar el cansament, el son facilita l'emmagatzematge de la memòria a curt termini i deixa espai per a la nova informació. En les criatures d'un a tres anys, a més, una migdiada durant el dia augmenta les possibilitats d'arribar a un nivell avançat per diferenciar entre el que és important i el que és irrellevant.



Així doncs, l'activitat i el descans adequats són fonamentals per a la salut infantil. La interacció de l'infant amb l'entorn que l'envolta implica l'organització d'estones d'activitat i de descans. La planificació dels horaris, els espais i els materials de l'escola s'han d'adequar a les característiques dels ritmes d'activitat i descans de l'infant.

2. OBJECTIUS DIDÀCTICS.

- Viure l'estona del descans com un moment agradable, satisfactori i de calma.
- Iniciar-se de manera progressiva en les seqüències temporals quotidianes i reconèixer l'espai destinat al repòs i descans.
- Assolir nous reptes: treure's les sabates, estirar-se al matalàs, adormir-se tot sol...
- Expressar les emocions i sentiments per poder comunicar-se a través de la mirada i el cos, i començar a verbalitzar quelcom.
- Participar activament en el moment del descans amb confiança, seguretat i naturalitat, esdevenint cada vegada més autònom.
- Establir un vincle afectiu a partir de la relació individualitzada amb la mestra.



3. CONTINGUTS.

Àrea de descoberta d'un mateix i dels altres.

- Descobriment i identificació de les pròpies necessitats fisiològiques, com la son i, mostrar un control progressiu d'aquestes.
- Manifestació i expressió de les pròpies emocions i sentiments, utilitzant el llenguatge verbal i no verbal com a mitjà d'expressió i comunicació.
- Progrés en l'adquisició d'hàbits relacionats amb el benestar corporal i la seguretat personal, la higiene i la salut, així com en l'inici d'hàbits d'ordre, constància i organització en els activitats en què participa.
- Domini progressiu del control i de la coordinació oculomaneu, així com les habilitats manipulatives necessàries per explorar objectes i per ser cada vegada més actiu i autònom en les diferents situacions quotidianes com vestir-se o posar-se les sabates.
- Iniciació i progrés en el domini del seu cos, mantenint-se estirats al seu matalàs mentre es relaxen.
- Disposició per establir relacions afectives positives amb les persones adultes i els infants amb qui comparteix situacions i activitats quotidianament.

Àrea de descoberta de l'entorn.

- Orientació amb autonomia en els espais habituals i quotidians i iniciació en l'ús de termes relatius a l'espai (aquí, allà, dins, fora, amunt, avall).
- Orientació en seqüències temporals en què s'organitza el moment del descans en la vida diària i iniciació en l'ús de termes relatius a l'organització del temps (matí, tarda, ara, després, avui, demà).

- Reconeixement de seqüències espacials i temporals en què se situa el moment de la migdiada.
- Observació, actuació i exploració de l'entorn planificat per el moment del descans, establint relacions més tranquil·les i creant un clima relaxat.

Àrea de comunicació i llenguatge.

- Comprensió de les intencions i dels missatges que li adrecem les persones adultes i altres infants, identificant i emprant els diferents senyals comunicatius (gest, entonació) i valorant el llenguatge oral com un mitjà de relació amb les altres persones.
- Coneixement i utilització de manera progressiva de les normes que regeixen els intercanvis, relats i conserves (to de veu, iniciativa en treure's les sabates).
- Expressió de necessitats i sentiments mitjançant el llenguatge oral, mostrant un progressiu increment del vocabulari relacionat amb l'estona del descans, fent servir frases simples i concretes.
- Record i relat d'experiències passades i relacionar-les amb situacions semblants o diferents que els hi hagi pogut passar a casa.

4. METODOLOGIA.

A l'Escola Bressol, a l'hora de programar l'adquisició dels hàbits relacionats amb l'activitat i el descans, valorem aquests aspectes:

- La **planificació de les activitats** que inclou aquesta rutina, separant-les en tres moments:

- ✓ Abans d'anar a dormir.
- ✓ El moment de dormir.
- ✓ El moment de despertar-se i llevar-se.

- Les **condicions ambientals** de l'estança on els infants dormen.

- La **distribució dels llits** (en el cas del grup de lactants) o matalassos (resta de grups) i de la resta de mobiliari i material que es pugui necessitar (espai on deixar les sabates, cistella dels xumets, etc).

A mida que els infants creixin passaran més estona desperts, i menys, descansant o dormint. Mentre estiguin desperts faran moltes activitats destinades a satisfer les seves necessitats bàsiques però també dedicaran altres estones al joc i a la relació amb l'entorn. L'evolució pròpia de l'infant el conduirà a reconèixer els diferents moments del dia, la qual cosa li permet anticipar-se a les activitats que s'aniran succeint. A l'hora de fer la distribució temporal a l'escola bressol, haurem de respectar els ritmes individuals dels infants, sobretot en el cas dels més petits, ja que ho notaran més. Podem establir diferents moments de son a l'escola:

- ✓ Durant el matí: Grup de lactants i infants que ho necessitin del grup de mitjans petits (el primer trimestre).
- ✓ Migdiada: Tots els grups d'infants.
- ✓ Durant la tarda: Infants que ho necessitin del grup de lactants.

La rutina de dormir és una de les activitats que més marca els talls de temps en el ritme diari. Aquesta rutina la podem acompanyar amb gestos, cançons, música ambiental... que n'anuncien l'inici, la continuïtat o el final.

En l'organització del moment del dormir, a l'EBM el Tren de Fort Pienc, tindrem en compte el següent:

- ✓ Respectar els ritmes individuals dels infants.
- ✓ Considerar la diversitat.
- ✓ Dur a terme l'activitat d'una manera plaent i tranquil·la.
- ✓ Vetllar sempre pel descans adequat segons l'edat i característiques.
- ✓ Adequar els espais, materials i condicions mediambientals necessaris pel moment de dormir.

A l'escola, el moment de la migdiada arriba després de dinar, ens rentem mans i tranquil·lament anem cap a l'espai dormitori o cap al matalàs (a grans, els matalassos estan a la mateixa estança). Donem temps als més grans per fer les seves necessitats i canviem els bolquers dels més petits, si cal. Cal promoure la comoditat física. És important que abans d'anar a dormir els infants estiguin tips, nets i secs, vestits amb roba còmoda i sense sabates



Procurem mantenir sempre la mateixa rutina, seguint unes pautes estables que se succeeixen diàriament amb un ordre i ritme aproximat, amb l'objectiu de estructurar bé la situació per ajudar a l'infant a comprendre aquest moment i participar-hi amb confiança, seguretat i naturalitat. La calma és l'ingredient principal i el fet d'anar a dormir ha de ser un moment tranquil i agradable



És important que dormin sempre al mateix llit o matalàs, per facilitar la localització, la identificació de l'infant amb el seu espai i la sensació de seguretat. Així com tenir presents les següents premisses:

- ✓ **Seqüenciació.** Organització de les rutines i accions.
- ✓ **Temporalització.** Organitzar i distribuir el temps per cada activitat.
- ✓ **Espai.** Distribuir i adequar l'espai per dormir.

Moltes famílies ens pregunten com pot ser que dormin migdiada a l'escola i a casa no ho acostumin a fer. És cert que pot influir la imitació, que tots i totes s'estirin al seu matalàs i que l'ambient convidi a relaxar-se, però creiem que també pot ajudar la rutina, que sempre es faci igual i a la mateixa hora, amb normalitat. Mantenir una rutina diària, seguint sempre el mateix ordre, horari i els mateixos rituals i essent constants



aconsegüim que l'infant interioritzi aquesta rutina com un hàbit més del dia. Hi ha infants que triguen més que altres en aconseguir tancar els ulls i relaxar-se però, amb una mica de paciència i constància tots acaben descansant el temps que necessiten.

Grup 1 i 2

Quan fem la planificació del son, haurem de tenir en compte que les necessitats varien al llarg de la vida. La majoria dels nadons dormen entre 9 i 12 hores seguides a la nit, generalment amb una interrupció per alimentar-se, i fan de dues a tres migdiades cada dia, d'entre 30 minuts i dues hores cadascuna.

El grup de lactants i algun dels infants del grup 2 es diferencien de la resta de grups per què fan dues migdiades al llarg del matí, fins que de manera progressiva es va suprimint la de mig matí, ja que arriba un moment que la necessitat desapareix.



El grup de lactants i el grup 2 (mitjans petits) tenen dormitori propi, mentre que uns dormen en un petit bressol al terra, els altres dormen en matalassos. Normalment en un inici aquests dos grups acostumen tenir hàbits i rutines molt diverses. Al llarg del curs es posen en pràctica diferents estratègies, per tal d'aconseguir que tots els infants segueixin una mateixa rutina i temps de descans. En un inici molts acostumen a dormir als braços o bé en ganduletes, mica en mica aquests hàbits o costums van canviant fins que aconsegueixen dormir sols, es un procés lent, gradual i progressiu en el que les mestres acompanyen en tot moment als infants, respectant el seu ritme i les seves particularitats.

Constitueix un canvi maduratiu en el que l'infant passa de tenir una total dependència de l'adult fins la seva progressiva autonomia.

Es respecta el temps de descans i es dona un suport constant i adaptat a cada moment evolutiu.

Els desvestirem una mica perquè estiguin més còmodes i traurem aquella roba que realment pugui molestar a l'infant en el descans, baixarem les cortines per disminuir la llum. D'aquesta manera, s'adonaran que és l'hora de la migdiada.

És important marcar les rutines de manera clara i precisa per tal de donar seguretat i potenciar d'aquesta manera els hàbits dels descans.



Grup 3, 4, 5

El lloc on dormen els infants haurà de ser un espai especialment tranquil, sense sorolls i amb persianes o cortines perquè hi hagi menys llum que quan estan en activitat. Però no provocarem un espai totalment fosc ja que l'infant ha de poder diferenciar el son diürn del nocturn.

Deixarem les portes de les estances on dormen els infants obertes amb l'objectiu d'assegurar una bona ventilació i controlarem la temperatura ambiental.

Seguirem tot un protocol d'actuacions perquè l'infant s'adoni que ha arribat el moment d'anar a dormir. És important marcar unes rutines per tal de donar seguretat i poder anticipar les actuacions.

Prepararem els matalassos (en el cas dels grups de mitjans i grans), els acompanyarem en el procés de descalçar-se.

Eduquem l'hàbit de l'ordre i cura de les seves coses, treballant amb ells el fet de treure les sabates i



col·locar-les ben posades en el lloc que prèviament ja li hem destinat. Com més petits són, l'acompanyament és més necessari.

És bo acompanyar el moment d'anar a dormir als infants i fer que puguin



adormir-se per si sols, amb una relació de confiança i respectar el ritme que cada infant necessita. Conèixer les particularitats de cada infant ens orienta i ajuda la nostra intervenció. Alguns infants necessiten que estiguin al seu costat fins adormir-se, d'altres necessiten el xumet, un peluix o

objecte familiar de casa per agafar la son. Això els dona seguretat i tranquil·litat i ajuda anar a dormir amb una actitud més positiva i, poc a poc es van tornant autònoms en aquesta rutina. Hi ha infants que es desperten durant la migdiada i saben trobar per ells mateixos la forma de tornar-se a dormir, però en qualsevol cas, durant la migdiada sempre és convenient estar a prop, així assegurem que es manté la calma.

L'hora de despertar-se també haurà de ser tranquil·la i sense presses perquè visquin el son com una activitat plaent: Cap a dos quarts de tres de la tarda, en els grups de mitjans i grans, anirem traient aquells elements que ajuden a l'infant a dormir però, en cap moment els despertarem. L'infant que continua dormint és perquè ho necessita!

El moment de llevar-se també és molt important, ja que despertar-se per ells sols afavoreix una incorporació a l'activitat amb les màximes garanties, sense malestars ni dificultats en la concentració, facilitant una actitud activa per al joc i l'aprenentatge. Promovem l'autonomia deixant que ells agafin la seva roba (si és el cas) i les sabates, i es vagin vestint i calçant a poc a poc amb la nostra ajuda. És important l'actitud d'acompanyament de la mestra i el mestre i donar el temps al canvi físic, mental i emocional.



5. AVALUACIÓ.

Dels objectius didàctics: Avaluem a partir d'una observació directa i sistemàtica. Cada mestra reflexiona sobre aquells propòsits que li interessa treballar amb cadascun dels infants, valorant el seu ritme individual i les possibles necessitats que puguin presentar. A les reunions d'equip compartim punts de vista per tal d'ajustar la nostra tasca educativa.

De la pràctica educativa: Per tal d'avaluar el grau d'adequació de la nostra tasca educativa, les educadores, a les reunions d'equip, exposem la nostra visió del tema, compartint les nostres experiències, inquietuds i neguits.

L'objectiu és reflexionar sobre la pràctica docent, conduint-la a partir d'acords comuns que ens permetin trobar possibles respostes o solucions en la realitat del dia a dia, millorant la nostra competència professional.



6. BIBLIOGRAFIA.

- Departament d'Educació. Decret 101/2010, de 3 d'Agost, d'ordenació dels ensenyaments del primer cicle d'educació infantil.