

PAUTES PER DORMIR BÉ I DESCANSAR MILLOR (Per a famílies)



Vols que
vinga

 **UPERSON?**

La son, el descans de qualitat, influeixen en l'estat emocional i físic dels xiquets i de les xiquetes.

CIRCÀDIA



Sóc Circàdia! i, com totes les xiquetes i xiquets, vull descansar millor. Necessite un cicle biològic en harmonia i ritme! Com?

Rutines per menjar i dormir a la mateixa hora, aprox.

Seguir les pautes de les tres amigues: Llum-foscor, Serotonina i Melatonina.

Sóc la nit i el dia, la llum i la foscor, molt important per activar i desactivar el cervell i el seu cicle.

Baixar la intensitat de les llums de casa a la vesprada nit.

Desconnectar les tecnologies (tauletes, PC, tv, mòbils). La llum d'una pantalla activa el cervell com si foren les 8h del matí.

Connectar-se a la família i al descans: sopar en família i raonar.

LLUM-FOSCOR



SEROTONINA



Serotonina és esportista (activa i enèrgica) i ens ajuda a estar en forma i saludable. Ens recomana:

Fer esport abans de les 19h per anar baixant el ritme de cara la nit i entrar en fase de descans progressivament.

Melatonina és relaxada, pacient, lectora i ens ajuda a descansar quan arriba la nit. Recomana:

Baixar l'activitat física i mental a partir de les 19h.

Anar sempre al llit a la mateixa hora.

Exercicis de respiració i relaxació al llit.

MELATONINA



Què és el SHASTU?

Des de fa un any, Silla coordina el Projecte Europeu Erasmus + SHASTU., més conegut com a Projecte de la Son, que realitzem junt amb les ciutats de Remedello i Milà (Itàlia) , Belví (Sardenya) i Ünye (Turquia)

Quin és l'objectiu?

Estudiar els hàbits de la son dels escolars i contribuir a la millora del descans perquè els especialistes estan convençuts que la qualitat de la son influeix en l'estat emocional i físic, en les capacitats d'aprenentatge a l'aula i en els comportaments que manifesten durant el dia.

Què s'ha fet fins ara?

- S'han realitzat enquestes a la població escolar dels municipis participants per estudiar els hàbits de la son.
- S'han format els equips docents a través del CEFIRE i les ponències del director del projecte, el doctor Gonzalo Pin Arboleda (Cap de Servei de la Unitat de Pediatria Integral Quirón Valencia i Unitat Valenciana de la Son).
- S'ha fixat i s'implementen pautes i recomanacions a les aules.
- S'han definit les pautes de la son per a les famílies.

Què han de fer les famílies?

- Conèixer les pautes de la son i tractar d'aplicar-les a casa. Al díptic estan resumides però, en breu, farem una Escola de Famílies amb el Doctor Gonzalo Pin Arboleda. Per aquest motiu, us avancem en el díptic, algunes de les pautes de la son.
- També les podeu explicar als vostres fills i filles a través dels personatges il·lustrats que hem creat.

Un projecte finançat per la UE

CEIP Verge dels Desemparats · CEIP El Patí · CEIP Lluís Vives · CEIP Sant Roc · CEIP Reis Catòlics · Sagrada Família · IES M.Sanchis Guarnier · IES Enric Valor

www.shastu.eu



App Store



Google play