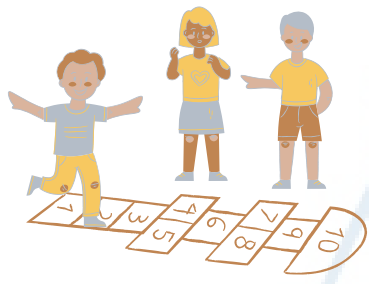


L'esbarjo en el marc d'una escola saludable.

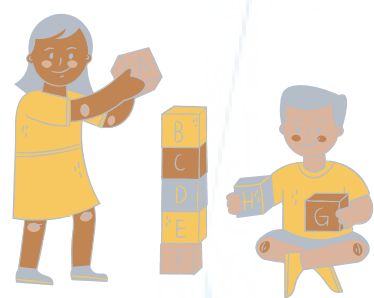
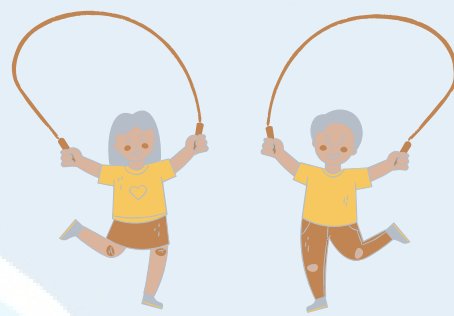
Els reptes de l'esbarjo escolar

L'esbarjo és important perquè serveix com un descans necessari dels rigors dels desafiaments acadèmics que es donen a l'aula. També ofereix beneficis cognitius, socials, emocionals i físics.



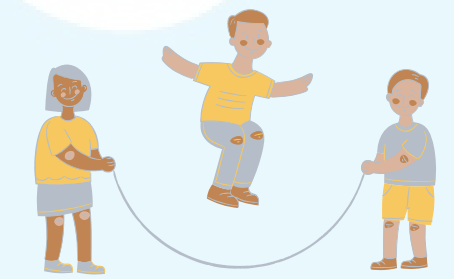
El moment d'esbarjo és un moment educatiu, el pretenguem o no, l'esbarjo educa

Els esbarjos no estan pensats ni incorporats com a recurs pedagògic de l'escola



L'activitat que desenvolupen els alumnes al pati s'organitza fonamentalment per criteris pràctics i organitzatius de l'escola, destacant una absència important de finalitat educativa

Hi ha una desconexió entre el disseny i usos dels espais destinats a l'esbarjo i el projecte educatiu/curricular de l'escola



L'esbarjo ofereix oportunitats per abordar els reptes sobre salut de la infància que en l'actualitat es plantegen com a greus problemes de salut.

Espais i equipaments per a un esbarjo saludable 10 principis claus

1. Espais amplis, heterogènis i verds
2. Espais i equipaments segurs, que compleixen amb la normativa de seguretat oficial recomanada
3. Diferents zones degudament delimitades, per fer diferents tipus d'activitats i per edats.
4. Importància de les zones verdes que ajuden al benestar
5. Establir zones d'interior on es pugui desenvolupar l'esbarjo en circumstàncies meteorològiques específiques.
6. Assegurar la fàcil accessibilitat als diferents espais per part de tots els nens i nenes i també pels que tenen reduïda aquesta mobilitat
7. Disponibilitat de material per facilitar l'activitats física a l'esbarjo. Aquest material ha de ser accessible per a tots els nens i nenes, fàcilment traslladable i d'enmagatzemar.
8. Importància de establir marques que delimiten zones per fer activitat física que no entren en conflicte amb zones de joc
9. Cal que a la jornada escolar es programi un espai de temps suficient per a l'esbarjo. La retenció de l'esbarjo com a càstig mai ha de ser considerada en una escola saludable.
10. Els espais de l'esbarjo han d'estar pensat amb una visió inclusiva



L'esbarjo com a escenari d'interaccions saludables

- A l'esbarjo es donen interaccions entre els alumnes i desenvolupen habilitats de comunicació, negociació, resolució de conflictes, intercanvis, autocontrol, etc.
- Cal potenciar la participació activa de l'alumnat en la gestió dels conflictes: mediació.
- Implicar a l'alumnat en l'establiment de les normes que ajudaran a l'organització i ús dels espais, materials i interaccions a l'esbarjo
- L'adult es converteix en un guia-mediador-dinamitzador
- Implicar a la comunitat educativa pel desenvolupament d'activitats, acompanyament o aportes de materials per a l'esbarjo. Cal que hi hagi sempre informació del seu desenvolupament
- L'esbarjo és un recurs didàctic per l'adquisició i consolidació de competències educatives.

Del Arco, I; Ramos-Pla, A; Flores, O. (2019)

Guia Educativa elaborada en el marc del Projecte de recerca: *L'esbarjo en el marc d'una escola saludable*

Projecte finançat per la Càtedra DOTS: Convocatòria de suport als treballs i estudis sobre Desenvolupament d'Organitzacions i Territoris Saludables i Sostenibles, 2018..