

10 MESOS, 10 REPTES: Hàbits d'higiene: El descans

Infografia del mes de desembre del projecte 10 MESOS, 10 REPTES de la Càtedra de Desenvolupament d'Organitzacions i Territoris Saludables (DOTS-UdL)

CÀTEDRA DE DESENVOLUPAMENT D'ORGANITZACIONS I TERRITÒRIS
SALUDABLES (DOTS)

HÀBITS D'HIGIENE : EL DESCANS

10 MESOS, 10 REPTES



1. IMPORTÀNCIA DEL DES

El descans és el temps que dediquem a l'esforç i a recuperar l'equilibri físic i psíquic. El treball i la capacitat de rendiment estan disminuint quan el cansament augmenta.

2. TIPUS DE CANSAMENT

A més del físic, que és el més conegut, també hi ha el cansament mental, produït per un esforç intel·lectual, i el cansament emocional, generat per la pròpia gestió de





Dormir bé, a més de contribuir a recuperar l'energia, millora la memòria i el rendiment cerebral. Afirmar, doncs, que el son té un paper fonamental en l'assoliment dels aprenentatges.

Quan no es descansa prou, a més de tenir somnolència, un baix nivell d'atenció o dificultats per memoritzar, també es pot reaccionar amb conductes inadequades, com hiperexcitabilitat, irritabilitat o inhibició. Aquestes conductes interfereixen en els processos de creixement, d'aprenentatge i de relació social i afectiva.



- **FAMÍLIES:** Establir rutines clares i horaris de descans fixos per dormir i llevar-se i d'un mínim de 9h-10h a la nit. Cuidar el descans dels fills/ess que siguin confortables, segurs, ventilats.

- **INFANTS:** Seguir les pautes per a un bon descans. Evitar els aparells electrònics una hora abans d'anar a dormir (tel·lèfon, ordinador, etc.), ja que la brillantor de les pantalles estimula el sistema nerviós i dificulta agafar el son.

Generalitat de Catalunya (2016). *Descans. Família i Escola*. Recuperat de: <http://familiaiescola.gencat.cat/ca/ex>

CÀTEDRA DOTS:



Universitat de Lleida
Facultat d'Educació,
Psicologia i Treball Social



<http://www.catedradots.udl.cat/es/>

 DOTS_UdL

 @DotsUdl

