

## SONINHO / DESCANSO

### O QUE É?

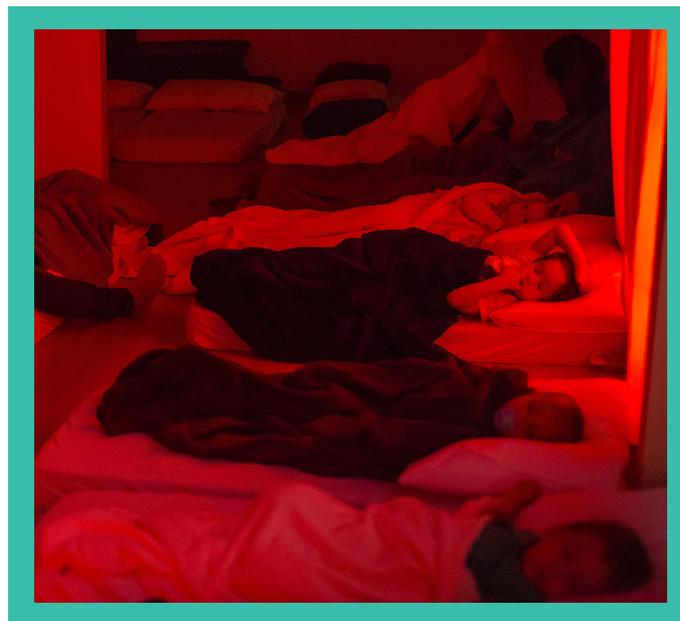
Momentos de repouso, em que são promovidos o sono de qualidade, o relaxamento, a criação de vínculos e a autonomia das crianças, em ambientes harmoniosos e tranquilos.

### OBJETIVOS PRIMORDIAIS

- Assegurar o desenvolvimento neurológico saudável.
- Favorecer o sono de qualidade e o descanso necessários para a aprendizagem e o desenvolvimento.
- Compartilhar técnicas de relaxamento.
- Fomentar a criação de vínculos.
- Desenvolver a autonomia.
- Marcar momentos da rotina e o ritmo do dia.

### COMO FUNCIONA

1. Previamente, os professores preparam o ambiente para o descanso de qualidade: a luz é reduzida, colchões, cobertores e travesseiros são dispostos adequadamente, e paninhos e chupetas pessoais são organizados, para estarem à disposição. Muitas vezes, fazem uso de aromas, música tranquila e umidificador, entre outros.
2. As crianças são convidadas a entrarem na sala, a retirarem os calçados e a se dirigirem a um dos colchões, em silêncio, com tranquilidade. Se quiserem, podem pegar seus paninhos e chupetas.
3. De acordo com a turma, individualmente ou em grupo, os professores podem propor alguma atividade específica de acolhimento: a leitura de uma história, um exercício de respiração, massagem.
4. Quando já descansaram o suficiente, após levarem o tempo necessário para levantar, as crianças devolvem as chupetas e os paninhos ao local adequado, calçam os sapatos e saem da sala para se engajar em outras atividades.



#### TURMAS

Separadas por idade, ou multisseriadas



#### TEMPO

Em geral, de 1h a 2h



#### ESPAÇO FÍSICO

Ambientes internos, com pouca luz, climatizados



#### MATERIAIS

Colchões, travesseiros, cobertores, óleos essenciais, aromatizador, umidificador, rádio, pendrive, livros, pedras mornas

### MEDIAÇÃO DOS EDUCADORES

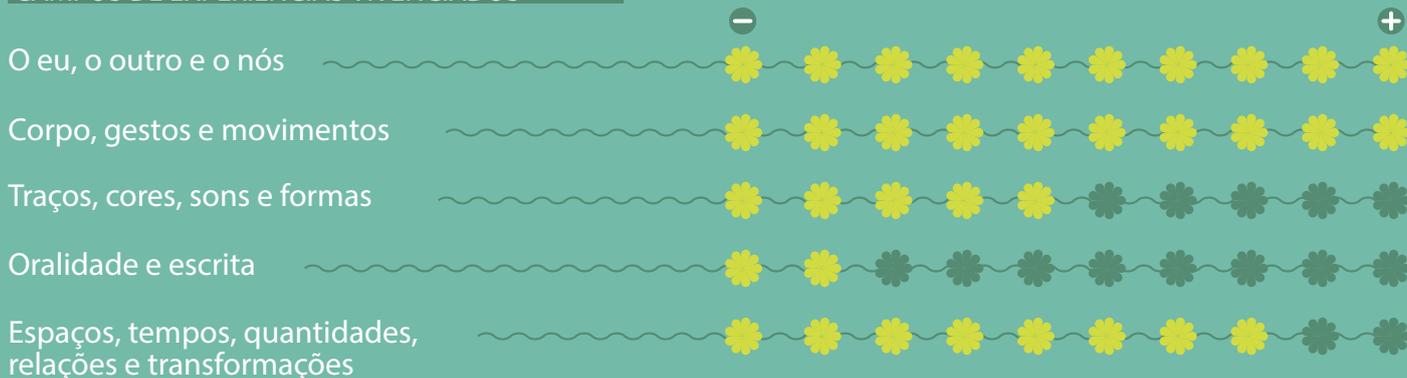
Com olhar sensível, professores acolhem as crianças e intervêm conforme as características, os comportamentos e as necessidades de cada uma delas.

## DIREITOS DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO CONTEMPLADOS

- ✓ Conviver
- ✓ Brincar
- ✓ Participar

- ✓ Explorar
- ✓ Expressar
- ✓ Conhecer-se

## CAMPOS DE EXPERIÊNCIAS VIVENCIADOS\*



## FACILIDADE PARA REALIZAÇÃO EM CONTEXTOS DISTINTOS

### PONTOS DE ATENÇÃO PARA A IMPLEMENTAÇÃO

- Organizar a sala previamente e deixá-la harmoniosa e tranquila, própria para o descanso.
- Prestar atenção nas características, nos comportamentos e nas necessidades de cada criança, assim como nas mudanças de hábitos, intervindo quando necessário.
- Respeitar o desejo das crianças, que podem preferir brincar a descansar. Suas escolhas devem ser observadas de perto, para que novas estratégias possam ser elaboradas a fim de engajá-las no descanso.
- Repensar, visitar e aprimorar a jornada do Soninho conforme as características das turmas (por exemplo, em grupos multisseriados, crianças menores podem ser recebidas primeiro, para que descansem no fundo da sala e não sejam atrapalhadas pela entrada das crianças maiores).
- Respeitar o desejo das crianças de trazerem outros objetos consigo para o colchão, como ursos de pelúcia ou almofadas especiais.

\* Em acordo com a Base Nacional Comum Curricular

- Superfraco
- + Superforte



### DICAS

A neurociência comprova que o sono e o descanso são fundamentais para a aprendizagem e o desenvolvimento – investir na qualidade destes momentos é facilitar estes processos, além de dar valor à vida.

Os momentos de Soninho são especialmente propícios para a criação de vínculos e para o desenvolvimento da autonomia da criança, que é levada a notar seu ritmo particular para o descanso do corpo e da mente.

Os aromas de óleos essenciais costumam ser associados a algumas características – por exemplo, o de laranja é vinculado à alegria, o de capim limão, ao afeto. Lance mão desses recursos para proporcionar momentos agradáveis e acolhedores de descanso.



### IMPORTANTE

Assim como a maioria das atividades realizadas na Escola da Toca, o Soninho/ Descanso pressupõe o planejamento, a reflexão, o registro e a avaliação.