

# FULL D'ASSESSORAMENT PER A PARES

Novembre/Desembre 1993

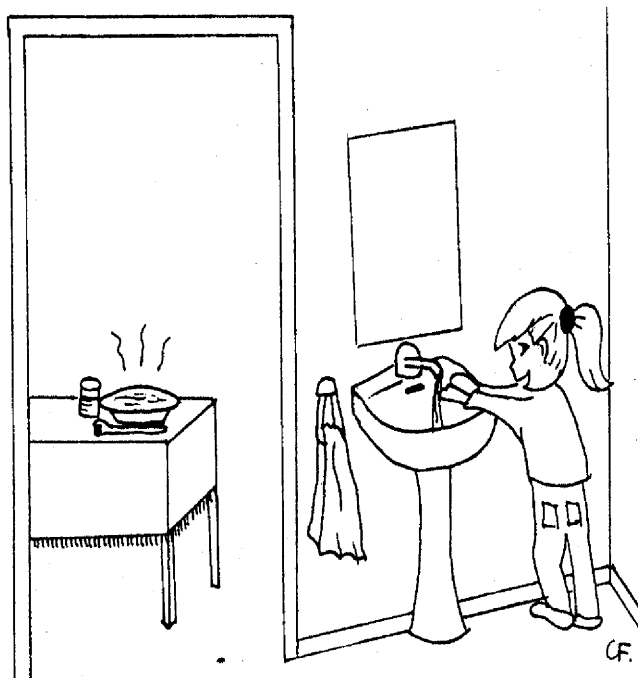
Núm. 30

Publicació del Servei d'Assessorament i Orientació de Grups de Pares i Escoles Actives de Pares de Catalunya -FAPAC-

Responsable del Servei: Ricard Montalban

## ADQUISICIÓ D'HÀBITS

Quan, abans de dinar o de qualsevol altre àpat, per exemple, ens rentem les mans, o després de menjar ens respallem les dents, estem realitzant unes conductes que podríem inscriure-les dins els hàbits d'higiene personal.



Quan, per exemple, saludem a una persona (donem la mà, o diem "bon dia"), o respectem la paraula d'una altra persona, o cedim el seient, a l'autobús a algú que

ho necessita, etc., estem utilitzant algunes de les diverses normes de la nostra societat, les quals podríem inscriure-les en el paquet de normes i hàbits socials.

Amb d'altres exemples, podem anomenar diferents conductes, comportaments que les persones realitzem, i anar-les classificant: hàbits d'alimentació, hàbits d'autonomia, etc.

Si diem, però, que una persona té l'hàbit de menjar-se les ungles, estem utilitzant el terme "hàbit" per determinar unes conductes estereotipades que poden esdevenir problemàtiques per a l'individu, en funció de lesions que li causi i/o el grau d'alteració del seu funcionament bàsic. No parlarem d'aquests tipus d'hàbits, sinó de l'adquisició de pautes de conducta al llarg del desenvolupament del nen/a, les quals, en el temps, passaran a formar part de la seva personalitat.

La família és, principalment, l'estament on el nen/a troba cobertes les seves necessitats: afectives, socials, alimentàries, educatives, etc. És, també, on es realitzen els primers aprenentatges, proporcionats pels pares, germans més grans, altres familiars, etc. La incorporació a l'escola, posteriorment, amplia les possibilitats de creixement dels nens i nenes.

En parlarem, en aquest full, de l'adquisició d'hàbits bàsics que, com ja hem esmentat, proporcionen, en primer lloc, la família. Abans, però, descriurem algunes característiques importants del terme adquisició d'hàbits:

- el qualificatiu "adquisició", implica que ha d'haver

una interiorització, i, per tant, un aprenentatge d'aquests hàbits. Ens trobem, doncs, en què és un procés.

- són una disposició de conducta estable; estar disposat a..., vol dir realitzar aquestes conductes i, per tant, s'han de donar les condicions necessàries perquè es produeixi la conducta (per exemple, anar a dormir a una hora determinada, ha de ser una disposició estable, i la condició necessària passa perquè hi hagi una norma clara a l'efecte).

- l'adquisició d'un hàbit està relacionada amb la intel·ligència. Per exemple, un hàbit adquirit ens permet adonar-nos de la nostra pròpia conducta (si valorem important l'assistència a classe, podrem rebutjar la proposició de fer "campana").

Resumint, l'adquisició d'hàbits és un procés, durant el qual s'han de donar una sèrie de conductes que progressivament van formant part de nosaltres mateixos, és a dir, de la nostra personalitat.

## Descripció dels diferents hàbits bàsics a adquirir

### Hàbits alimentaris

L'alimentació comença sent intrauterina, des de la concepció (no és, però, el nostre objecte d'estudi). Des que neix, l'alimentació del nen/a canvia:

-De líquid a sòlid; el gust és dolç i progressivament s'incorpora el salat.

Volem destacar que el gust és educable, i el que agrada o no un menjar està en relació, principalment, amb el gust, l'olfacte i la vessant psicològica.

No és la nostra intenció orientar sobre un tipus de dieta equilibrada -aspecte importantíssim- però sí indicar que aquesta ha de ser força variada en gustos i comestibles (carn, peix, ous, llegums, verdures, fruita...) i també en la seva preparació (bullits, fregits, cru, rostits...); aquesta variació en gustos i preparació facilitarà l'hàbit de menjar de tot, de no ser selectiu i menjar només segons quines coses.

Els hàbits alimentaris estan relacionats amb d'altres tipus d'hàbits:

- . d'higiene personal: rentar-se mans i dents.
- . psicomotrius: utilització d'estrils per menjar (cullera, beure sol...).
- . socials: espais de comunicació familiar, amb companys (menjador escolar).
- . relació familiar (normes) responsabilitats: ajudar a comprar, a parar taula, a netejar.. tenint en compte

l'edat del nen/a.

. tot i no ser un hàbit, també es dona una situació d'aprenentatge: sobretot, els primers anys, de vocabulari: nom dels menjars, etc.

### El dormir.

La relació activitat-descans és necessària pel desenvolupament.

Els períodes de dormir, segons les edats, es distribueixen de la següent manera:

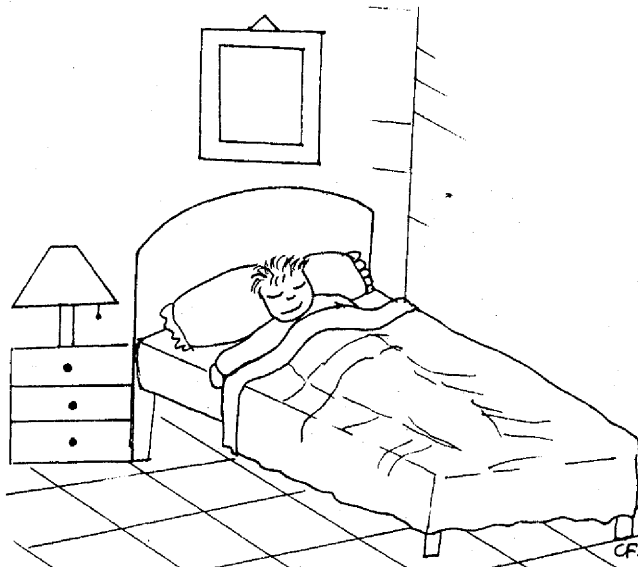
.nou nat: 17 h (en intervals de tres hores) com a terme mig.

.3 mesos: 15 h de terme mig (s'incicia una diferenciació entre dia i nit i durant aquesta el nen/a dorm unes 7 hores seguides.

.3-5 anys: entre 12-13 hores

.6-9 anys: entre 9-10 hores

.12-15 anys: entre 8-9 hores



Aquesta distribució és orientativa i, per tant, un punt de referència, però tenint en compte les característiques individuals.

A casa, és important que els pares proporcionin unes normes, estables (amb un grau de flexibilitat), que garanteixin el dormir el temps necessari. Si aquestes normes s'acompleixen, el nen/a, a mesura que creixerà i d'una manera responsable s'anirà a dormir (també perquè el cos li demanarà).

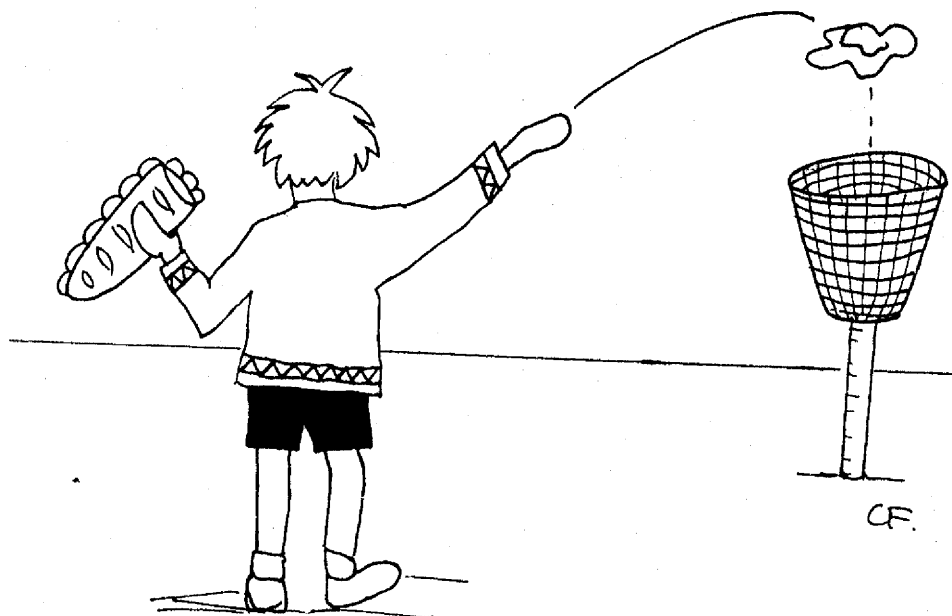
Dormir poc pot influir en el rendiment acadèmic; ja que si el nen té son, sobretot les primeres hores de classe, l'atenció disminueix.

Per fomentar l'hàbit d'anar a dormir, és important no castigar els fills a "anar a dormir" perquè associaran dormir amb càstig i per tant es resistiran a fer-ho. La foscor és també un element que pot interferir en la instauració d'aquest hàbit; s'ha d'ajudar els fills a viu-

re amb naturalitat la claredat i la foscor, i no fomentar amb fantasies la por a la foscor.

L'hàbit del dormir està en relació, principalment, amb el rendiment i amb l'adquisició de normes.

opinions, però també és important que es conegui a sí mateix, que pugui expressar els seus sentiments i desitjos. Per això és important que els pares proporcionin equilibri en actituds de dependència/independència,



## Hàbits d'higiene

Des que neixen, els pares proporcionen llurs fills la higiene necessària: els renten, netegen, canvien de roba, etc. També, i relacionat amb la higiene, està el control d'esfínters, que s'assoleix com l'adult entre els tres i els cinc anys. Rentar-se les mans abans de dinar, les dents després, dutxar-se, canviar-se de roba, etc, són elements que els pares inicien fins que el fill esdevé autònom (ho fa sol). Els hàbits d'higiene estan en relació amb d'altres:

- autonomia personal (control d'esfínters, rentar-se sol, canviar-se de roba, etc.)
- socialització (imatge davant els altres)
- normes i responsabilitats dins la llar: recollir la roba bruta o tenir cura dels propis objectes: netejar-se les sabates...

## Hàbits d'autonomia i socialització

Dins els hàbits d'autonomia podríem incloure aquelles accions que el nen/a pot realitzar sol, tenint en compte la seva edat i maduresa; des del control d'esfínters, cordar-se les sabates, utilitzar els estris de menjar, endreçar les seves joguines, a saber què s'ha d'emportar a l'escola, quins llibres, treballs, o ser responsable de les seves accions.

Respecte a la socialització, el nen progressivament aprèn a col.laborar amb els altres, a considerar les seves

coherència en les normes i valors morals que el fill/a ha d'anar adquirint. Les normes de convivència, els valors, esdevenen molt importants pels infants, ja que ofereixen pautes de comportament, marquen uns límits d'actuació, ajudant-los a discriminar el que socialment està bé i el que no. Les normes ajuden a organitzar la vida del nen i a comprendre i integrar els valors importants a la família.

Progressivament, les normes faciliten assumir responsabilitats. Es tracta d'establir criteris basats en la vida real i diària que realitza el nen: dins la família, a l'escola... Per això és important que família i escola estableixin comunicació i es posin d'acord amb aquelles normes i valors que poden potenciar conjuntament. Cal que la família tingui informació del que l'escola té programat en aquest sentit.

## El treball d'hàbits a l'escola

En aquest apartat volem aportar un llistat d'actituds valors i normes que l'escola potencia tenint en compte el desenvolupament global de l'alumne.

Al llistat s'hi troben diferents hàbits dels que hem descrit, així com d'altres relacionats amb l'aprenentatge de continguts. Es però, en l'etapa de l'Educació infantil, on es considera que l'adquisició d'hàbits aporten seguretat i eficàcia en el desenvolupament progressiu dels infants, de manera que es tindrà cura d'ells durant tot l'ensenyament obligatori. Es considera que els hàbits adquirits durant l'educació infantil esdevenen la base per a l'aprenentatge d'actituds, valors i normes en les etapes posteriors. Veiem, doncs, el llistat d'acti-

vitats, valors i normes comunes a totes les àrees en l'ensenyament primari (estret de curriculum per a l'etapa d'educació primària, juliol 1991. Departament d'Ensenyament):

## **Actituds, valors i normes comunes a totes les àrees. Objectius**

- Mostrar acceptació i respecte per sí mateix.
- Autorreflexionar sobre els propis comportaments.
- Adquirir l'hàbit de discutir i debatre en clima de diàleg i mantenir una actitud de respecte i de comprensió envers els altres.
- Interessar-se per dialogar sobre fets quotidians.
- Valorar l'esperit de col.laboració per davant de l'esperit de competició.
- Col.laborar i participar en converses i diàlegs
- Ser responsable en l'establiment de relacions amb les persones de l'entorn.
- Mostrar tolerància vers la diversitat d'opinions.
- Mostra respecte vers els altres, al seu treball i a les seves dificultats.
- Prendre consciència progressivament de la responsabilitat personal i del compromís que suposa prendre decisions.
- Ser responsable en el compliment de les normes bàsiques de convivència.
- Responsabilitzar-se en el manteniment del material de la classe i de la higiene, pulcritud i ordre de l'aula.
- Acceptar les normes de funcionament de la classe i col.laborar en el seu compliment.

- Respectar les regles i normes de joc.
- Mostrar autonomia i decisió en les iniciatives pròpies, al marge de les influències dels altres.
- Habituar-se a modificar, quan calgui, la pròpia actuació.
- Acceptar i respectar la diversitat física, d'opinió i d'acció.
- Mostrar interès per participar en les activitats escolars.
- Valorar el propi progrés.
- Prendre iniciativa i comportar-se de forma activa i respectuosa en les activitats tant individuals com col.lectives.
- Respectar les pròpies produccions, obres i les dels companys.
- Adquirir actituds d'interès i receptivitat.
- Apreciar la constància en la realització del treball.
- Valorar el treball ben fet i ben acabat.
- Habituar-se a emprar les paraules amb correcció i precisió.
- Interessar-se per observar amb objectivitat.
- Ser conscient de la necessitat de recórrer a diferents fonts de consulta.
- Tenir interès per la recollida de dades.
- Mostrar curiositat i inquietud per experimentar.
- Tenir satisfacció en resoldre els problemes i comprovar les idees.
- Utilitzar amb precisió i correcció el vocabulari propi i específic de les àrees.
- Mostrar interès per ampliar el vocabulari.



### **FULL BIMENSUAL COL.LECCIONABLE**

\*Es un servei de la Federació d'Associacions de Pares d'Alumnes de Catalunya (FAPAC)

#### **LA SUBSCRIPCIÓ A "EL FULL"**

La subscripció a "El Full" està pensada, principalment, per a que els pares i mares d'alumnes, professorat i entitats interessades rebin la nostra publicació directament. Les associacions de pares i mares federades a FaPaC rebran, com sempre, un exemplar gratuït de cada Full que es publiqui. Les APAs que ho considerin d'interès, poden fer difusió d'aquest servei als seus socis i al personal del centre. Gràcies.

Si t'interessa que es tracti un tema en particular en el FULL D'ASSESSORAMENT PER A PARES, escriu a la FAPAC (Escola Activa de Pares de Catalunya, carrer Cartagena, 245, àtic. 08025 Barcelona, o truca al telèfon 347 72 27

**ESPEREM ELS TEUS SUGGERIMENTS**