

## Banys de natura

Sortir de les aules per reconnectar amb la natura

### Descripció de la iniciativa

Una de les eines més conegudes i utilitzades per augmentar el benestar propi i disminuir els nivells d'estrès és passejar per un entorn natural i envoltar-nos de natura. Els mecanismes cerebrals que s'activen quan s'està en relació amb la natura fan que hi hagi més connectivitat pel que fa a l'escorça prefrontal medial (una regió important per als estats mentals, el benestar i el funcionament executiu).

Amb la iniciativa "Banys de natura", tres centres educatius de la ciutat organitzen sortides a espais naturals propers amb l'objectiu de viure la natura en tota la seva esplendor, cuidar-la i gaudir dels beneficis associats al contacte amb l'entorn natural. Són sortides on es treballen aspectes curriculars relacionats amb el joc, la part natural i social, l'entorn proper o la descoberta d'un mateix, unes qüestions que es poden traslladar a l'aula i tractar-se de manera transversal.

### "Explorem el Park Güell", de l'Escola Baldiri i Reixac

A l'escola Baldiri i Reixac, els alumnes d'educació infantil surten al Park Güell a treballar amb l'entorn un cop al mes. Cadascuna de les sortides té un objectiu diferent segons la temàtica que s'estiguin treballant a l'aula.

Així, aprenen des de contacte i coneixement dels companys i companyes a l'inici del curs, fins a geometria observant les formes presents al Park Güell, o també les diverses espècies de plantes i animals que hi ha al parc.

Aquest projecte té un fort impacte ambiental, ja que l'alumnat sent seu l'espai extern i aprofita l'entorn com a eina d'aprenentatge.

5

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



## “Banys de Natura”, de l’Escola Congrés-Indians

L’horari lectiu es frena i l’escola s’organitza per tal que tots els grups quinzenalment, durant els dijous i els divendres, surtin al bosc, a la platja o a espais naturals en transport públic. Normalment és visita el mateix espai durant les estacions de l’any, de manera que es poden veure els canvis i les transformacions que suposa el pas del temps als espais naturals.

Les sortides permeten treballar diverses competències curriculars durant la preparació prèvia, el viatge amb transport públic, l’estada al parc i, finalment, en la feina posterior a l’aula. En aquest cas, l’escola diferencia dues competències principals: dimensió del món actual i dimensió de la salut i de l’equilibri personal.

## “Forest School”, de l’Escola Sant Gregori

A educació infantil i, de moment, fins a cicle mitjà d’educació primària, l’alumnat surt de manera periòdica a la muntanya de Collserola. En el cas d’educació primària, cada curs surt un matí sencer quinzenalment a un lloc particular. De les activitats obertes propo-

sades, de l’estona de camí i del joc lliure, en surten temes que posteriorment es poden treballar dins l’aula de manera transversal, a més de noves dinàmiques intrapersonals i interpersonals.

Amb aquestes sortides, a banda dels aspectes més acadèmics, es potencien la creativitat, l’autoestima, la resiliència i, alhora, l’observació de l’entorn, de les altres persones i d’un mateix. “Forest School” vol respondre, de manera concreta i genuïna, a les evidències científiques que estudis recents aporten sobre la necessitat d’entorns verds per millorar tant la salut física i mental com el desenvolupament cognitiu; a més, apropa alumnes i famílies a l’entorn natural proper per promoure, a partir del seu coneixement, el respecte per la natura i per les generacions futures. El contacte directe, regular i a llarg termini amb la natura proporciona benestar en el sentit més ampli i permet treballar la resiliència, el treball en equip, la creativitat, el llenguatge i la comunicació en totes les seves formes, a més de l’observació profunda de l’entorn i d’un mateix.



6

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



## Per saber-ne més:

**Durada:** Tot el curs escolar.

**Valors que cal destacar:** Pedagògica, transversal, ambiental, social, reproducible, transformadora, saludable, creativa, reflexiva.

## Persones i entitats col·laboradores:

Escola Baldiri Reixac  
Escola Congrés-Indians  
Escola Sant Gregori

## Contacte:

Escola Baldiri Reixac  
Recinte del Park Güell, s/n. 08024 Barcelona  
932 130 484  
[escola@baldirireixac.org](mailto:escola@baldirireixac.org)  
[www.baldirireixac.org](http://www.baldirireixac.org)

Escola Congrés-Indians  
Açores, 1-3. 08027 Barcelona  
[www.escolacongresindians.com](http://www.escolacongresindians.com)

Escola Sant Gregori  
Carles Riba, 11-15. 08035 Barcelona  
932 123 108  
[sgregori@santgregori.org](mailto:sgregori@santgregori.org)  
[www.santgregori.org](http://www.santgregori.org)

## Video:

[www.youtube.com/watch?v=Q9eO8hVuWyY](https://www.youtube.com/watch?v=Q9eO8hVuWyY)

## Indicadors associats

### Escola Baldiri Reixac



30 sortides realitzades



75 alumnes  
participants  
d'educació infantil

### Escola Congrés-Indians



60 sortides realitzades  
durant els dijous  
i divendres de tot el  
curs escolar



338 alumnes  
participants,  
de 6 a 12 anys

### Escola Sant Gregori



Més de 61 sortides  
realitzades a primària  
i més de 58 sortides a  
educació infantil



304 alumnes  
participants setmanals,  
aproximadament

7

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10