

TELŠIŲ R. BUOŽĖNŲ MOKYKLOS-DAUGIAFUNKCIO CENTRO VAIKŲ DIENOS POILSIO ORGANIZAVIMO TVARKOS APRAŠAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Telšių r. Buožėnų mokyklos-daugiafunkcio centro (toliau Įstaiga) vaikų dienos poilsio organizavimo tvarkos aprašo (toliau – Aprašas) paskirtis yra pateikti esminius susitarimus dėl ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų dienos poilsio organizavimo siekiant užtikrinti kokybišką ikimokyklinį ir priešmokyklinį ugdymą(si) ir atliepti kiekvieno vaiko fiziologinius, psichologinius poreikius.

2. Vaikų dienos poilsio organizavimą Įstaigoje reglamentuoja Lietuvos higienos normos HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ 8 punktą - „Jei įstaigoje vaikų ugdymas vykdomas ilgiau nei 4 val., turi būti organizuojamas vaikų maitinimas ir poilsis tam skirtose patalpose ir (ar)pritaikytose erdvėse“ bei 83 punktą - „Vaiko dienos režimas turi atitikti vaiko fiziologinius poreikius, jo amžiaus ypatumus, sveikatos būklę.“

3. Aprašas reglamentuoja vaikų dienos poilsio organizavimo tvarką Įstaigoje.

4. Įstaigos vaikų dienos poilsio organizavimo tvarkos aprašas parengtas vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. balandžio 22 d. įsakymu Nr. V-313 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo (galiojanti suvestinė redakcija nuo 2023-03-02), Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos 2023 m. birželio 19 d. raštu „Dėl dienos poilsio organizavimo įstaigose, vykdančiose ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo programas“, Lietuvos Respublikos Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaigos 2023 m. birželio 21 d. raštu „Dėl dienos poilsio organizavimo Lietuvos ikimokyklinio / priešmokyklinio ugdymo įstaigose“, Šeimų asociacijos 2023 m. gegužės 17 d. parengtomis rekomendacijomis „Dėl dienos poilsio organizavimo Lietuvos ikimokyklinio / priešmokyklinio ugdymo įstaigose“.

II SKYRIUS VAIKŲ DIENOS POILSIO POREIKIAI IR YPATUMAI

5. Augančiam ir besivystančiam vaiko organizmui svarbus pilnavertis poilsis, kuris apima ne tik fizinį atsipalaidavimą, bet ir emocinį.

6. Vaikų miego poreikis priklauso nuo jų amžiaus ir individualių organizmo ypatumų.

7. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad 3–5 m. vaikams reikia 10–13 val. reguliaraus miego, įskaitant ir pietų miegą, jei vaikui yra toks poreikis (World Health Organization. (2019).

8. Atsižvelgiant į mokslinius tyrimus (Many naps, one nap, none: A systematic review and meta-analysis of napping patterns in children 0–12 years, Sally Staton, Peter S. Rankin, Mollie Harding, Simon S. Smith, Emily Westwood, Monique K. LeBourgeois, Karen J. Thorpe, Received 1 May 2019, Revised 16 November 2019, Accepted 20 November 2019, Available online 29 November 2019, Version of Record 18 December 2019), rekomenduojama vaikų dienos poilsio miegant trukmė:

Vaikų amžius	Dienos miego trukmė
1–2 m.	2 val.
2–3 m.	1 val. 45 min

3–4 m.	1 val. 30 min.
4–5 m.	1 val. 15 min.
Vyresni nei 5 m.	1 val.

9. Dienos miego nebereikia, kai:

- 9.1. sunku užmigti dieną;
- 9.2. nepamiegojęs pietų miego vaikas jaučiasi gerai;
- 9.3. pamiegojęs pietų miego, sunkiai užmiega vakare;
- 9.4. dienos miegas daro neigiamą įtaką nakties miego kokybei.

III SKYRIUS VAIKŲ DIENOS POILSIO DARŽELYJE ORGANIZAVIMAS

10. Vaikų ugdymas Įstaigoje organizuojamas pagal įstaigos vadovo patvirtintą grupių dienos režimą, kurį kasmet sudaro sveikatos organizavimo specialistas atsižvelgiant į grupėje ugdomų vaikų amžių, jų fiziologinius poreikius. Grupės dienos režimas viešai skelbiamas grupės persirengimo patalpoje bei el. dienyne <https://musudarzelis.com/>

11. Visose Įstaigos grupėse, atsižvelgiant į HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos reikalavimai“ 8 punktą, poilsis pagal dienos režimą organizuojamas tam skirtose patalpose (miegamieji):

11.1. ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo grupėse įrengtos atskiros miegojimui skirtos patalpos pagal HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos reikalavimai“ 39 punktą, kur vaikai miega, o esant poreikiui gali pailsėti.

12. Mokslo metų pradžioje, siekiant išsiaiškinti individualius vaikų dienos poilsio poreikius, organizuojama tėvų (globėjų) apklausa (*priedas Nr. 1*). Atsižvelgiant į vaiko individualius poreikius su tėvais (globėjais) aptariami vaiko poilsio ypatumai.

13. Dienos poilsio forma nustatoma atsižvelgus į tėvų (globėjų) apklausos duomenis, grupės dinamiką ir individualius pokalbius su vaiko tėvais (globėjais).

14. Tėvams (globėjams) anketoje nurodžius ir individualiai aptarus, jog vaikas pietų miego nemiega, jam dienos poilsis organizuojamas kita forma (*priedas Nr. 1*). Mokslo metų eigoje vaikų dienos poilsio poreikiai gali kisti, pokyčiai aptariami individualiai su vaiko tėvais (globėjais).

15. Jeigu ikimokyklinio ir/ar priešmokyklinio ugdymo grupę lankantis vaikas neturi poreikio dienos miegui, ar tėvai (globėjai) pageidauja, kad jų vaikas nemiegotų pietų miego, tėvai (globėjai) turi pateikti prašymą įstaigos vadovui, kad jų vaikui nebūtų organizuojamas pietų miegas.

IV SKYRIUS VAIKŲ, NEMIEGANČIŲ PIETŲ MIEGO, DIENOS POILSIO ORGANIZAVIMAS

16. Vaikų miego poreikis priklauso nuo jų amžiaus ir individualių organizmo ypatumų. Įstaiga, organizuodama vaikų dienos poilsį, rūpinasi, kad vaikai galėtų atsipalaiduoti ir atgauti energiją tolimesnei veiklai ir žaidimams - vaiko interesai vertinami kaip pagrindinis prioritetas. Atsižvelgiant į kiekvieno vaiko individualius poreikius, dienos poilsis vaikams, nemiegantiems pietų miego, gali būti organizuojamas kitomis poilsio formomis.

17. Bendradarbiaujant su vaiko tėvais (globėjais) įvertinus vaiko poilsio poreikius, sutariama dėl vaiko poilsio organizavimo būdo. Įstaiga išklauso į vaiko tėvų (globėjų) poreikius bei argumentus ir atsižvelgdama į turimus resursus (darbuotojų skaičių, turimas patalpas ir jų pritaikymą) ieško vaikui tinkamiausios poilsio formos.

18. Poilsio formos pasirinkimo principai:

- 18.1. turi atitikti vaiko amžių;
- 18.2. turi mažinti stimuliaciją, aktyvumą;
- 18.3. rekomenduojamos individualios, o ne grupinės veiklos;
- 18.4. veiklos turi būti saugios, suaugusiųjų prižiūrimos;
- 18.5. jų turi būti daugiau nei viena, kad vaikai galėtų jas keisti.

19. Rekomenduojamas vaikų poilsio organizavimo būdas:

19.1. visi grupės vaikai poilsio laiku guldomi/sodinami į lovytes pailsėti klausant pasakos, relaksacinės muzikos ar pan.;

19.2. ikimokyklinio ir/ar priešmokyklinio ugdymo grupę lankantis vaikas, kuris neturi poreikio dienos miegui, ar tėvai (globėjai) pageidauja, kad jų vaikas nemiegotų pietų miego, poilsio zonoje (miegamajame/lovoje) gulasi/sėdasi pagal jo/tėvų pageidavimą nenusirengęs;

19.3. po 30 minučių neužmigusiems vaikams grupės mokytojas pasiūlo keltis ir poilsio zonoje (miegamajame/lovoje) užsiimti ramia veikla, kuri netrukdytų kitiems vaikams ilsėtis ir/ar miegoti;

19.4. neužmigęs ir nepanoręs keltis bei užsiimti ramia veikla vaikas pagal jo pageidavimą paliekamas gulėti/sėdėti lovytėje iki kol panorės keltis arba iki poilsio laiko pabaigos;

19.5. neužmigusiems vaikams grupės mokytojas, esant galimybei, pasiūlo keltis ir kitoje patalpoje (grupėje) užsiimti ramia veikla, kuri netrukdytų kitiems vaikams ilsėtis ir/ar miegoti;

19.6. kitoje patalpoje (grupėje) pietų miego nemiegančią vaiką prižiūri mokytojo padėjėja;

19.7. poilsio metu pietų miego nemiegančiam vaikui užmigus, mokytoja jo nežadina.

20. Poilsio laiku nemiegantiems vaikams sudaromos sąlygos ramiams veikloms:

20.1. knygelių vartymas/skaitymas;

20.2. dėlionių dėliojimas;

20.3. spalvinimas;

20.4. piešimas ar koliažo darymas;

20.5. karpymas;

20.6. konstravimas;

20.7. žaidimas;

20.8. ramios muzikos klausymas (gamtos garsai ir kt.);

20.9. meditacija, žiūrėjimui pro langą ir kt.

21. Poilsio laiku miegančių ir nemiegančių vaikų, užsiimančių ramia veikla, priežiūrą gali vykdyti po vieną nepedagoginį darbuotoją (mokytojo padėjėja).

V SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

22. Mokytojai, sudarydami grupės dienos režimą, atsižvelgia į kiekvieno vaiko individualius poreikius ir, esant poreikiui, organizuoja atskirą vaiko dienos režimą, organizuojant dienos poilsį be pietų miego.

23. Už poilsio metu vedamą veiklą, atsižvelgiant į vaikų poilsio poreikius, atsakingas tą dieną su vaikais dirbanti mokytoja.

24. Šis Tvarkos aprašas gali būti keičiamas ir papildomas, pasikeitus teisės aktų reikalavimams, atsiradus poreikiui, tikslinamos tam tikros jo nuostatos.

PRITARTA

Buožėnų mokyklos-daugiafunkcio centro
ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojų
metodinės grupės 2023 m. spalio 11 d.
protoliniu nutarimu Nr. 3

Apklausa tėvams dėl vaikų dienos poilsio organizavimo

Augančiam ir besivystančiam vaiko organizmui pilnavertis dienos poilsis yra svarbus jo fizinei ir emocinei gerovei. Vaikų miego poreikis priklauso nuo jų amžiaus ir individualių organizmo ypatumų. Įstaiga, organizuodama vaikų dienos poilsį, rūpinasi, kad vaikai galėtų pailsėti. Šia apklausa siekiame suprasti mūsų Įstaigoje besiuogančių vaikų poreikius miegoti arba ilsėtis kitomis formomis ir užtikrinti kiekvieno vaiko dienos poilsį.

Vaiko vardas, pavardė.....

Vaiko darželio grupės pavadinimas.....

Jūsų vardas, pavardė.....

1. Ar esate susipažinęs (-usi) su jūsų vaiko darželio dienotvarke įstaigos svetainėje ar kitu būdu?

Taip

Ne

Ką tik susipažinau

2. Ar žinote, kiek laiko jūsų darželio grupėje trunka pietų poilsui (ne stimuliuojančiai veiklai) skirtas laikas?

Taip

Ne

Neaktualu

3. Ar jus tenkina tokios trukmės poilsio laikas?

Taip

Ne, per ilgas

Ne, per trumpas

Neaktualu

4. Jei vaikas darželį lanko ne pirmus metus, ar anksčiau yra parodęs poreikį kitai poilsio formai, nei miegas?

Taip

Ne

Kartais neužmiega

Nežinau

5. Ar jūsų vaikas miega pietų miegą namuose?

Taip, namuose visada miega

Ne, namuose niekada nemiega

Kartais miega

(jeigu pasirinkote atsakymą "kartais", nurodykite, kokiais atvejais vaikas dažniausiai miega)

6. Ar pageidaujate, kad jūsų vaikas nebūtų migdomas darželyje ir ilsėtųsi kita poilsio forma, jei pietų miegas jam nėra fiziologiškai reikalingas?

Taip

Ne

Neturiu nuomonės

7. Jeigu vaikas nemiega pietų miego namuose, kaip jis pailsi?

Nesiilsį visai, nuolat žaidžia aktyvius žaidimus

Atsigula pagulėti

Varto knygeles

Piešia

Kita _____

(įrašykite, kaip jūsų vaikas ilsisi namuose)

8. Kokios vaikų poilsio organizavimo formos darželyje Jums atrodo priimtinos vietoj pietų miego?

24.1. knygių vartymas/skaitymas;

24.2. dėlionių dėliojimas;

24.3. spalvinimas;

24.4. piešimas ar koliažo darymas;

24.5. karpymas;

24.6. konstravimas;

24.7. žaidimas;

24.8. ramios muzikos klausymas (gamtos garsai ir kt.);

24.9. meditacija, žiūrėjimui pro langą ir kt.

24.10. Kita _____