

Vietoje pietų miego vaikų darželių auklėtiniai galės rinktis ramias veiklas

Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigose vaikams turės būti sudarytos galimybės dienos poilsio metu ilsėtis ne tik miegant, bet ir kitomis poilsio formomis, t. y. užsiimant ramiomis veiklomis. Toks pakeitimas patvirtintas sveikatos apsaugos ministro įsakymu, kuris įsigalios kitų metų gegužės 1 d.

Iki šiol galiojusios Higienos normos nuostatos reglamentavo poilsį, kuris dažnai buvo interpretuojamas tik kaip miegas, nors kitos nuostatos nurodė, kad vaiko dienos režimas turi būti organizuojamas taip, kad atitiktų vaiko fiziologinius poreikius. Higienos normos pakeitimas įves daugiau aiškumo į ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų dienos režimo organizavimą ugdymo įstaigose.

„Tėvų kreipimaisi į Sveikatos apsaugos ministeriją (SAM) atskleidė, kad šiuo metu ne visais atvejais vaikams, ugdomiems pagal ikimokyklinio ar priešmokyklinio ugdymo programas, dienos poilsio metu sudaromos galimybės ilsėtis nemiegant, o jei sudaromos – ne visais atvejais šios sąlygos atitinka geriausius vaiko interesus. Pasitaiko atveju, kai vaikai verčiami gulėti visą poilsui skirtą laiką ar poilsio metu perkeliama į tam netinkamas ir nepritaikytas patalpas. Kai kuriais atvejais vaikams nesudaromos galimybės pakeisti veiklos pobūdį viso dienos poilsio metu, pavyzdžiui, visas poilsui skirtas laikas praleidžiamas sėdint prie stalo, neužtikrinama, kad nemiegančių vaikų poilsio vietos būtų tinkamai apšviestos“, – teigia SAM Visuomenės sveikatos departamento Sveikatos saugos skyriaus patarėja Giedrė Namajūnaitė.

Naujuoju ministro įsakymu įtvirtinta nuostata, kad poilsiu laikomas tiek miegas, tiek ramios veiklos. Taip pat nustatyta, kad visiems vaikams turi būti užtikrinta jų fiziologinius poreikius atitinkanti poilsio forma (miegas arba rami veikla) ir trukmė bei aiškiai apibrėžiami reikalavimai poilsio metu nemiegančių vaikų ramios veiklos organizavimui. Taip siekiama užtikrinti tinkamą poilsį ir vaikams, kurie turi poreikį pamiegoti dieną, ir vaikams, kurie tokio poreikio neturi.

„Šis pakeitimas sudaro sąlygas laimesniam nemažos dalies vaikų gyvenimui. Ėmus garsiai kalbėti apie problemas, su kuriomis susiduria pietų miegą išaugę vaikai ir jų šeimos, vis daugiau darželių ėmėsi užtikrinti galimybę „nemiegiukams“ ne tik gulėti lovoje 2-2,5 val., bet ir kitaip ramiai leisti poilsio laiką. Tačiau atlikta pietų miegą išaugusių vaikų šeimų apklausa visoje Lietuvoje parodė, kad tokia galimybė užtikrinama tik maždaug trečdalyje darželių. Patirtys rodo, kad nebeverčiami miegoti vaikai džiugiau eina į darželį, geriau išsimeigia naktimis. Dalis darželių taip pat parodė, kad yra daug būdų organizuoti lankstų poilsį. Dabar šios galimybės visuose darželiuose turės būti užtikrintos ryžtingiau“, – sako pilietinės iniciatyvos dėl lankstaus poilsio ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigose užtikrinimo atstovė Zita Šlepetienė.

Vietoje pietų miego vaikų darželių auklėtiniai galės rinktis ramias veiklas

Miegas – vienas iš fiziologinių žmogaus poreikių, labai svarbus vaikų augimui ir vystymuisi. Vaikų miego poreikis priklauso nuo jų amžiaus, sveikatos būklės, kitų individualių veiksnių. Jei iki 3 metų praktiškai visiems vaikams būtina pamiegoti dieną, kad patenkintų fiziologinį miego poreikį, vaikui augant poreikis pamiegoti dieną mažėja. Perėjimas į vieną ilgą miegą per parą – t.y. tik nakties miegą – yra individualus procesas, todėl labai svarbu atsižvelgti į kiekvieno vaiko individualų dienos miego poreikį bei užtikrinti bendrą miego valandų kiekį per parą.

Ženkla, kurie leidžia suprasti, kad vaikas pasirengęs nebemiegoti pietų miego: vaikui sunku užmigti dieną, pamiegojus pietų miego jis ilgai būdrauja vakare iki nakties miego, jam sunku užmigti vakare, nakties miegas pamiegojus dieną tampa nekokybiškas, pavyzdžiui, vaikas nakties metu dažnai pabunda, dienomis, kai nemiega dienos miego, vaikas išlieka budrus, nerodo nuovargio ženklų. Sprendžiant dėl poreikio vaiką migdyti dieną būtinas glaudus šeimų ir ugdytojų bendradarbiavimas.

Jeigu požymių visuma rodo, kad vaikas jau neturi poreikio pamiegoti dieną, dera jam pasiūlyti kitas poilsio darželyje formas – piešti, skaityti, vartyti knygeles, žaisti ramius žaidimus, pasivaikščioti, klausytis muzikos ir pan. Siekdami, kad nemiegantys vaikai netrukdytų ilsėtis miego poreikį turintiems vaikams, darželiai neretai organizuoja atskiras nemiegančių vaikų grupes, kurios suburiamos poilsio metui, atskiria dalį grupės patalpos nemiegantiems vaikams ir kt. Svarbu, kad vaikų poilsio sąlygos atitiktų Higienos normos reikalavimus

