



Ikimokyklinio amžiaus vaikų dienos režimas

Vaiko dienos režimas – tai kasdienio gyvenimo tvarka, numatanti miegojimo, maitinimosi, darbo ir kitų užsiėmimų laiką, kuris kartojasi kiekvieną dieną tuo pačiu metu.

Pagrindiniai dienos režimo elementai: fizinis aktyvumas, mityba, poilsis, miegas.

Jei norite, kad Jūsų vaikas būtų sėkmingas darželyje, mokykloje ir gyvenime, svarbu:

- ☆ Nuo pat mažens pratinti vaiką prie disciplinos ir dienos režimo.
- ☆ Ir tėvams, ir vaikams būti pozityviems mokyklos, mokytojų, kitų vaikų, žmonių atžvilgiu.
 - ☆ Palaikyti vaiko savigarbą, gerbti ir girti už pasiekimus.
- ☆ Taktiškai padėti vaikui įveikti sunkumus, nepergyventi ir nebarti vaiko dėl laikinų nesėkmių.
 - ☆ Nekritikuoti ir nepeikti vaikų, ypatingai prie kitų žmonių.
- ☆ Tarp pamokų ir būrelių palikti pakankamai laiko laisvalaikiui, žaidimams, bendravimui.

Fizinis aktyvumas

Fizinis aktyvumas įvairi fizinė veikla dienos metu skatina kaulų ir raumenų augimą, padeda sukurti tinkamą laikyseną, lavina judesių koordinaciją ir pusiausvyrą, stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą, teigiamai veikia kvėpavimo sistemą, virškinimo sistemos darbą.

1-2 metų amžiaus vaikams

Rekomenduojama per parą skirti bent 180 minučių (kuo daugiau, tuo geriau) įvairiausiai veiklai, įskaitant vidutinio ir didelio intensyvumo fizinę veiklą.

3-5 metų amžiaus vaikams

Rekomenduojama per parą skirti bent 180 minučių įvairiausiai fizinei veiklai, iš kurių bent 60 minučių būtų vidutinio ir didelio intensyvumo fizinė veikla (kuo daugiau, tuo geriau).

6-11 metų amžiaus vaikams

Kasdien turi sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos. (pavyzdžiui, per du kartus po 30 minučių ar net per 3 kartus po 20 minučių). Norint pasiekti didesnės naudos sveikatai fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei 60 minučių ir trukti bent 1,5-2 valandas kasdien, ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę.

Pagrindinė vaikų fizinio aktyvumo veikla – judrieji žaidimai. Tai vaikui maloni veikla, kurioje jis elgiasi spontaniškai, pats numato žaidimo tikslus, suteikia jiems prasmę ir kontroliuoja šią veiklą, būna emocingas, aktyvėja jo kūrybinis žaismingumas, tobulėja psichinės ir fizinės (sumanumas, stiprumas, vikrumas, ištvėrmė) bei moralinės savybės.

Pagal Lietuvos Respublikos higienos normą HN 75:2010, skirtą įstaigoms, vykdančioms ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo programą, bendruosius sveikatos saugos reikalavimus kasdien 2 kartus šviesiu paros metu vaikai turi būti išvedami į lauką. Tuomet kai vaikai yra lauke ar kitose ugdymo veiklose yra pats tinkamiausias metas į grupės patalpas įleisti gaivaus oro.



Miegas



Pakankamas ir geros kokybės miegas yra būtinas vaiko vystymuisi. Tik miegodami vaikai tinkamai pailsi, nes miegas būtinas jų normaliai raidai, fiziniam bei protiniam vystymuisi. Gerai miegantys vaikai išsiskiria pozityvesniu savęs vertinimu, tuo tarpu vaikai, kuriems trūksta miego, nesugeba kontroliuoti savo emocijų, jiems sunku susikaupti.

Ypatingai svarbus miegas nuvargus, pervargus, ar susirgus, jis padeda atgauti jėgas, sveikti.

Rekomenduojama miego trukmė			
Vaiko amžius (metai)	Nakties miego trukmė (val.)	Dienos miego periodų skaičius	Dienos miego trukmė (val.)
1-1,5	10-11	2	2,5-1,5
1,5-2	10-11	1	3-2,5
2-3	10-11	1	2,5-2
3-5	10-10,5	1	2
5-6,5	10	1	1,5

Mityba

Vaiko mitybą turėtų sudaryti trys pagrindiniai valgymai: pusryčiai, pietūs, vakarienė. Taip pat ir du papildomi: priešpiečiai ir pavakariai.

Sveika mityba vienas svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių, tai įvairus ir tinkamai parinktas, aprūpinantis organizmą būtinu angliavandenių, riebalų, baltymų, vitaminų ir mineralų kiekiu.



Daugiausiai per parą patariama suvartoti grūdinių produktų, daržovių ir vaisių. Kasdien rekomenduojama suvalgyti bent 400 g daržovių ir vaisių, ir kuo įvairesnių, nes jų sudėtis labai skiriasi.

Patarimai

- ✚ Valgyti patariama 4 – 6 kartus per dieną, turi būti 3 pagrindiniai valgymai – pusryčiai, pietūs, vakarienė ir 2, 3 papildomi (užkandžiai) – priešpiečiai, pavakariai, naktipiečiai, geriausia, tomis pačiomis valandomis. Darželyje pagrindinis maistas vaikams yra patiekiamas kas 3,5 val.
- ✚ Labai svarbu išmokyti vaikus nepersivalgyti, tai yra nevalgyti iki soties, nes tai – pirmas žingsnis į nutukimą.
- ✚ Vaikas turi valgyti noriai, su apetitu. Jį sukelia ne tik skanus, kokybiškas maistas, bet ir gražiai patiekta patiekalas bei valgymo aplinka.
- ✚ Leiskite vaikui rinktis. Jei tėvai leis rinktis iš bet ko, vaikas tikrai pasiims tai, kas jam skaniausia – pyragėlius, saldžias bandeles, šokoladus ar kukurūzus. Visai kitaip pasirinkimo situacija atrodo tada, kai tėvai sąmoningai parenka sveikus produktus ir leidžia vaikui rinktis iš jų.
- ✚ Vertėtų prisiminti, kad vaikui užkandžiams patiekiami produktai turi būti vertingi maistiniu požiūriu – jie turi sužadinti apetitą. Šiam tikslui geriausiai tinka vaisiai arba jogurtas. Jei geriamos sultys, jos neturėtų būti pernelyg saldžios.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro medžiagą,
Mob. +37062741643, el. paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt

