

AR PRIVALOMAS POILSIO MIEGAS

DARŽELYJE?



MIEGO SVARBA

Miegas yra vienas svarbiausių fizinės sveikatos komponentų, kurio pagrindinė funkcija – atkurti organizmo jėgas. Apie 35 proc. vaikų turi su miegu susijusių problemų, o 21 proc. iš jų dėl nenormalaus miego nakties metu turi ir kitų sveikatos problemų.

NEPAKANKAMO MIEGO ĮTAKA ORGANIZMUI

Turi įtakos kūno svorio didėjimui.

Išbalansuoja apetito pojūtį.

Padidina uždegiminių žarnyno ligų atsiradimo riziką.

Blogina imunitetą bei padidina virusinių

Blogina fizinį aktyvumą bei sportinį našumą.

Didina širdies ligų ir insulto riziką.

Turi įtakos antrojo tipo diabeto atsiradimo

Siejama su psichikos sveikatos problemomis.



Sutrikdo normalią smegenų funkciją, blogina koncentraciją, atmintį. Blogina vaikų ir suaugusiųjų atminties efektyvumą.

REKOMENDACIJOS SVEIKAM VAIKŲ MIEGUI:

- Kūdikių miego laikas turėtų būti didesnis nei 14 val;
- 3 - 6 metų vaikams reikia 10 – 12 val. miego;
- 6 - 9 metų vaikams – ne mažiau 10 val. miego;
- 9 - 12 metų ir vyresniems vaikams - ne mažiau nei 9 val. miego.



KADA VAIKUI JAU NEBEREIKIA PIETŲ MIEGO?

Daugumai **3-5 metų vaikams** reikia **apie 10-13 val** miego per parą, kurios gali būti išmiegotos per vieną kokybišką nakties miegą, nors kaimams vaikams vis dar labai svarbu pamiegoti dieną. **Kaip atskirti, kada vaikui dar reikia pietų miego, o kada – nebe?**

PATEIKIAME ŽENKLUS, KURIE PADĖS SUPRASTI, AR VAIKAS JAU PASIRENGĘS NEBEMIEGOTI DIENĄ:

Vaikams pietų miegas nereikalingas, kai jie jaučiasi energingi visą dieną, po ilgo, kokybiško nakties miego.

- **Vaikui sunku užmigti dieną.** Pats migdymas trunka ilgiau nei pogulis. Vaikai, kurie nebepavargsta per dieną ir kurių nuotaika per dieną be miego yra stabili, gali sunkiai užmigti, kai ateina dienos miego metas. Jie vartosi, žaidžia gulėdami lovoje neužmigdami.
- **Pamiegojęs pietų miego vaikas ilgai būdrauja vakare iki nakties miego, jam sunku užmigti nakčiai.** Dienos miegas gali pavėlinti vaikų užmigimą nakties miegu, taip jam natūraliai tariant mažesnės trukmės. Verčiau patrumpinti dienos pogulį, taip dar paliekant nuovargio ir vakarui. Nerekomenduojama naktinio migdymo vėlinti, geriau keisti dienos pogulio trukmę arba jo atsisakyti.
- **Vaikas atsibunda labai anksti ryte.** Miegas dienos metu vaikui, kuris jau gali dieną miegoti trumpiau ar visai nemiegoti, gali paankstinti rytinį atsibudimą. Jei jūsų vaikui vis tiek reikia dienos miego, tačiau jis bunda anksti, galima sutrumpinti jo dienos miegą, o ne visiškai jo atsisakyti.
- **Dienomis, kai nemiega dienos miego, vaikai išlieka budrūs ir atrodo laimingi.** Jeigu vaikas dieną, nežiovauja arba jam nesunku išbūdrauti visą dieną be miego, o vakare jis išlieka geros nuotaikos, nesuirzęs, tuomet tai gali būti ženklas, jog dienos miegas nebereikalingas.
- **Neberodo nuovargio ženklų.** Per numatytą miego metą, vaikas toliau žaidžia ar skaito, nerodydamas jokių nuovargio ženklų.
- **Nakties metu dažnai atsibunda.** Naktį atsibudimai gali būti ilgi, jų metu gali atrodyti, kad vaikas jau yra pailsėjęs.





KAIP VAIKAI ILSISI DARŽELYJE?



„Higienos normoje nėra nustatyto reikalavimo, kad vaikai privalo miegoti dieną“ (NVSC 2023m.)

Tariantis su vaiko tėvais (globėjais) išsiaiškinama, kokia poilsio forma vaikui palankiausia.

Poilsio laikas trumpinamas palaipsniui atsižvelgiant į vaiko amžiaus tarpsnius būdingus raidos ypatumus bei fiziologinius poreikius.

KA VEIKTI POILSIO METU?

1. Piešti
2. Vartyti knygeles
3. Pagulėti
4. Miegoti
5. Žiūrėti pro langą
6. Užsiimti papildoma ugdymo veikla
7. Dėlioti
8. Spalvinti
9. Karpyti
10. Piešti

KUR?

- Esant galimybei atskiroje darželio poilsio erdvėje.
- Grupėje vizualiai atribotoje poilsio erdvėje nuo miegančių draugų.
- Grupės poilsio erdvėje, jeigu yra atskiras miegamasis.
- Papildomo ugdymo užsiėmimo erdvėje.
- Lauke.

KAIP?

- Numatyti, kas iš įstaigos darbuotojų būtų atsakingas už nemiegančių vaikų poilsio laiko organizavimą.
- Jei įstaigoje organizuojamas, vaikų ugdymas pagal ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas, tai vaikų priežiūrą, ne miego metu, gali vykdyti vienas asmuo, kuriam nereikalingas atitinkamas išsilavinimas.
- Jeigu ilsimasi grupėje, mokytojas gali stebėti miegančius ir kitaip besiilsinčius vaikus.
- Jeigu yra atskiras miegamasis, pasirūpinama, kad jo erdvė būtų matoma iš ugdymo erdvės- mokytojas stebi visus vaikus.
- Jei ilsimasi kitose erdvėse, vaikų poilsį gali organizuoti grupės, meninio, sportinio ar papildomo ugdymo pedagogai, bei kitas darželio personalas: pavaduotojai, sveikatos specialistai, socialiniai pedagogai, psichologai.
- Nesant atskiroms patalpoms, grupės mokytojai gali būti su dvejų grupių miegančiais vaikais, kitos – su dvejų grupių besiilsiančiais vaikais.
- Išgirsti vaikų tėvų (globėjų) poreikius ir argumentus ir juos pritaikyti individualiai.
- Nuo lopšelio vaikus ugdyti, kad reikia gerbti kiekvieno, vaiko poilsio pasirinkimą.

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Lina Jurgaitė, remiantis ŠMSM medžiaga.
Tel.nr: +37067684786, el. paštas: lina.jurgaite@sveikatos-biuras.lt



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šeimos, miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

