

REKOMENDACIJOS TĖVAMS (GLOBĖJAMS, RŪPINTOJAMS)



POILSIO LAIKO SVARBA VAIKUI:

- ✓ Kokybiškas poilsis padeda vaikams atsigauti po aktyvios veiklos, stiprina imuninę sistemą ir skatina augimą.
- ✓ Poilsis padeda reguliuoti vaikų nuotaiką, mažina nerimo lygį ir padeda išvengti pervargimo.
- ✓ Miegas ir poilsis gerina atmintį, dėmesio koncentraciją ir mokymosi gebėjimus. Vaikai, kurie pakankamai ilsisi, lengviau įsisavina naują informaciją ir geriau susidoroja su kasdieniais iššūkiais.
- ✓ Gerai pailsėję vaikai yra labiau linkę bendrauti, dalyvauti grupinėse veiklose.
- ✓ Nuoseklus poilsio laikas padeda vaikams jaustis saugiai ir stabiliai. Tai ypač svarbu jaunesniems vaikams, kurie dar tik formuoja savo kasdienius įpročius.



REKOMENDACIJOS TĖVAMS (GLOBĖJAMS, RŪPINTOJAMS)



VAIKŲ POILSĮ IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOSE REGLAMENTUOJA LIETUVOS HIGIENOS NORMOS HN 75:2016 „IKIMOKYKLINIO IR PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO PROGRAMŲ VYKDYMO BENDRIEJI SVEIKATOS SAUGOS REIKALAVIMAI“ 8 PUNKTAS „JEI VAIKŲ UGDYMAS VYKDOMAS ILGIAU NEI 4 VAL., TURI BŪTI ORGANIZUOJAMAS VAIKŲ MAITINIMAS IR POILSIS TAM SKIRTOSE PATALPOSE IR (AR) PRITAIKYTOSE ERDVĖSE“.

PATARIMAI DĖL POILSIO LAIKO ORGANIZAVIMO:

- ✓ **Bendradarbiavimas su ugdymo įstaiga.** Aptarkite su ugdymo įstaigos pedagogais vaiko poilsio poreikius ir galimybes. Kartu galite rasti geriausius sprendimus (trumpesnis miego laikas, įvairios veiklos poilsio metu ir t.t.)
- ✓ **Pasidalinkite su ugdymo įstaigos pedagogais informacija apie vaiko miego įpročius ir poreikius namuose.** Tai padės pedagogams geriau suprasti, kaip geriausia organizuoti poilsio laiką darželyje.
- ✓ **Rami veikla poilsio metu.** Skatinkite vaiką užsiimti ramiomis veiklomis poilsio metu, pvz., skaityti knygas, piešti, dėlioti ir t.t.
- ✓ **Stebėti vaiko savijautą.** Atkreipkite dėmesį į vaiko elgesį dienos metu. Jei pastebite, kad vaikas yra irzlus ar sunkiai susikaupia, gali būti, kad jam trūksta miego.