



VAIKO DIENOS REŽIMAS

Vaiko dienos režimu vadinama tiksliai nustatyta jo veiklos (poilsio, miego, mitybos ir pan.) tvarka bei taisyklių ir priemonių sistema tam tikram tikslui įgyvendinti. Viskas prasideda šeimoje. Neturint taisyklių ir režimo namuose vaikui sunkiau priprasti darželyje ir mokykloje, o vėliau ir kituose kolektyvuose. Tačiau taisyklės neturi kelti streso ir pykčių nei vaikams, nei tėvams. Tai turi tapti norma ir rutina. Vaiko dienos režimas turi atitikti jo fiziologinius poreikius, amžiaus ypatumus, sveikatos būklę.

Jeigu 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.

Mažiems vaikams kokybiškas miegas yra vienas iš veiksnių, padedančių išsaugoti gerą savijautą ir sveikatą. Tik miegodami vaikai tinkamai pailsi, miegas būtinas jų normaliai raidai, fiziniam bei protiniam vystymuisi. Įrodyta, kad neišsimiegojus vaikams daug sunkiau atlikti abstrakčias ir sudėtingas, didesnio smegenų darbo reikalaujančias užduotis.

Gerai miegantys vaikai išsiskiria pozityvesniu savęs vertinimu, tuo tarpu vaikai, kuriems trūksta miego, nesugeba kontroliuoti savo emocijų, jiems sunku susikaupti. Tinkama miego trukmė yra svarbus nuotaikos stabilumo, gero mokymosi veiksnys. Ypatingai svarbus miegas nuvargus, pervargus ar susirgus, jis padeda atgauti jėgas, sveikti.



Vaikų miego ir būdravimo trukmė valandomis

Vaiko amžius (metais)	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

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.

Sveika mityba – vienas svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių, tai įvairus ir tinkamai parinktas maistas, aprūpinantis organizmą būtinu angliavandeniu, riebalų, baltymų, vitaminų ir mineralų kiekiu. Teisingai pasirinkti maisto produktų grupes ir jų Gerti vandenį ir būti fiziškai aktyviam labai svarbu! Kasdien reikia išgerti 6 – 8 stiklines vandens, nes jis reguliuoja kūno temperatūrą, perneša deguonį į ląsteles, pašalina nereikalingas medžiagas.

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.

- Neužmirškite, jog suaugusieji yra pavyzdys vaikams.
- Leiskite vaikui rinktis. Akivaizdu viena, kad jei tėvai leis rinktis iš bet ko, vaikas tikrai ims 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 Aurelija Mickutė remiantis Sveikatos mokslai, Volume 25, Number 1, 2015 ir prieiga per internetą: <<http://paneveziorsvb.lt/?p=7406>>. Tel.: 8 672 90424, el. paštas: aurelija.mickute@sveikatos-biuras



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS