

**VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGŲ  
VAIKŲ DIENOS POILSIO ORGANIZAVIMO GAIRĖS**

**I SKYRIUS  
BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Vilniaus miesto savivaldybės ikimokyklinio ugdymo įstaigų vaikų dienos poilsio organizavimo gairių (toliau – Gairės) paskirtis yra pateikti esminius susitarimus dėl ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų dienos poilsio organizavimo siekiant užtikrinti kokybišką ikimokyklinį ir priešmokyklinį ugdymą(si) ir atliepti kiekvieno vaiko fiziologinius, psichologinius poreikius.
2. Vaikų dienos poilsio organizavimą ikimokyklinio ugdymo įstaigose reglamentuoja Lietuvos higienos normos HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ 8 punktas „Jei įstaigoje vaikų ugdymas vykdomas ilgiau nei 4 val., turi būti organizuojamas vaikų maitinimas ir poilsis tam skirtose patalpose ir (ar)pritaikytose erdvėse.“ bei 83 punktas „Vaiko dienos režimas turi atitikti vaiko fiziologinius poreikius, jo amžiaus ypatumus, sveikatos būklę“.
3. Geros mokyklos koncepcijos viena iš nuostatų: „Nuo švietimo visiems pereinama prie švietimo kiekvienam, t. y. personalizuoto, suasmeninto ugdymo ir mokymo(si) pripažįstant, kad žmonių patirtys, poreikiai ir siekiai skiriasi, o mokomasi skirtingais tempais ir būdais.“

**II SKYRIUS  
VAIKŲ DIENOS POILSIO POREIKIAI IR YPATUMAI**

4. Augančiam ir besivystančiam vaiko organizmui svarbus pilnavertis poilsis.
5. Vaikų miego poreikis priklauso nuo jų amžiaus ir individualių organizmo ypatumų.
6. Pasaulio sveikatos organizacija<sup>1</sup> rekomenduoja, kad 3–5 m. vaikams reikia 10–13 val. reguliaraus miego, įskaitant ir pietų miegą, jei vaikui yra toks poreikis.

---

<sup>1</sup> World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

7. Atsižvelgiant į mokslinius tyrimus<sup>2</sup>, rekomenduojama vaikų dienos poilsio miegant trukmė:

Vaikų amžius	Dienos miego trukmė
1–2 m.	2 val.
2–3 m.	1 val. 45 min
3–4 m.	1 val. 30 min.
4–5 m.	1 val. 15 min.
Vyresni nei 5 m.	1 val.

8. Vaiko dienos poilsio miegant trukmė gali kisti arba vaikui pasiūloma kita poilsio forma.

9. Požymiai<sup>3</sup>, kai vaikams dienos miego nebereikia:

- sunku užmigti dieną;
- dieną nerodomi mieguistumo požymiai;
- pamiegojus pietų miego sunku užmigti nakčiai;
- atsibundama anksti ryte.

### III SKYRIUS

#### VAIKŲ DIENOS POILSIO ORGANIZAVIMAS

10. Dienos poilsis gali būti organizuojamas vaikams miegant arba kitomis poilsio formomis.

11. Ikimokyklinio ugdymo įstaigos vadovas, pasitelkęs įstaigos bendruomenę (mokytojus, švietimo pagalbos specialistus, tėvus (globėjus)) ir atsižvelgdamas į esamus įstaigos išteklius (žmogiškuosius, finansinius, patalpų galimybes) susitaria dėl vaikų dienos poilsio organizavimo.

12. Mokslo metų pradžioje, siekiant išsiaiškinti individualius vaikų dienos poilsio poreikius, organizuojama tėvų (globėjų) apklausa (*Rekomenduojamas apklausos šablonas - priedas Nr. I*). Atsižvelgiant į vaiko individualius poreikius su tėvais (globėjais) aptariami vaiko poilsio ypatumai.

13. Dienos poilsio forma nustatoma atsižvelgus į tėvų (globėjų) apklausos duomenis, grupės dinamiką ir individualius pokalbius su vaiko tėvais (globėjais).

<sup>2</sup> Many naps, one nap, none: A systematic review and meta-analysis of napping patterns in children 0–12 years, Sally Staton, Peter S. Rankin, Mollie Harding, Simon S. Smith, Emily Westwood, Monique K. LeBourgeois, Karen J. Thorpe, Received 1 May 2019, Revised 16 November 2019, Accepted 20 November 2019, Available online 29 November 2019, Version of Record 18 December 2019.

<sup>3</sup>How Much Sleep Do Babies and Kids Need? Dr. Nilong Vyas, Eric Suni, 14 August, 2023, nuoroda: <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-much-sleep-do-kids-need>

14. Organizuojant dienos vaikų poilsį miegant vadovautis šių Gairių 7 punkto rekomendacijomis.

15. Poilsio formų pasirinkimo principai:

- turi atitikti vaiko amžių;
- turi mažinti stimuliaciją, aktyvumą;
- rekomenduojamos individualios, o ne grupinės veiklos;
- veiklos turi būti saugios, suaugusiųjų prižiūrimos;
- jų turi būti daugiau, nei viena, kad vaikai galėtų jas keisti.

16. Tėvams (globėjams) anketoje nurodžius ir individualiai aptarus, jog vaikas pietų miego nemiega, jam dienos poilsis organizuojamas kita forma (*Rekomenduojamas apklausos šablonas - priedas Nr. 1*). Mokslo metų eigoje vaikų dienos poilsio poreikiai gali kisti, pokyčiai aptariami individualiai su vaiko tėvais (globėjais).

17. Vaikams, kurie po 20–30 min. poilsio lovoje neužmiega, grupės mokytojas pasiūlo keltis ir užsiimti ramia veikla, kuri netrukdytų kitiems vaikams ilsėtis.

18. Siūlomos kitos poilsio formos:

- piešimas ar koliažo darymas;
- žaidimas su plastilinu, modelinu ar kinetiniu smėliu;
- muzikos klausymas;
- knygų vartymas;
- kita.

19. Jei nėra sąlygų organizuoti individualių veiklų, gali būti organizuojamos grupinės veiklos atskiroje erdvėje (pvz., salė, sensorinis kambarys, kabinetai ir kt.) ar lauke.

#### **IV SKYRIUS**

#### **BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

20. Gairės parengtos vadovaujantis Lietuvos Respublikoje galiojančiais teisės aktais, naujausiais moksliniais tyrimais, Lietuvos ir užsienio šalių gerąja patirtimi.

21. Gairėse vartojamos sąvokos apibrėžtos Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme ir kituose švietimą reglamentuojančiuose teisės aktuose.

22. Gairių įgyvendinimą organizuoja Vilniaus miesto savivaldybės administracijos Ikimokyklinio ugdymo skyrius kartu su pavaldžiomis švietimo įstaigomis.

**Rekomenduojamas tėvų (globėjų) apklausos šablonas**

***Dėl lankstaus vaikų poilsio organizavimo: koks jis bus mūsų darželyje?***

*Esame šio darželio bendruomenė, tad visi jos nariai turi jaustis saugūs ir laukiami. Šia apklausa siekiame suprasti mūsų darželyje besiuogdančių vaikų poreikius miegoti arba ilsėtis kitomis formomis ir užtikrinti kiekvieno vaiko dienos poilsį*

Vaiko vardas, pavardė.....

Vaiko darželio grupės pavadinimas.....

Jūsų vardas, pavardė.....

**1. Ar esate susipažinęs (-usi) su jūsų vaiko darželio dienotvarke įstaigos svetainėje ar kitu būdu?**

Taip

Ne

Ką tik susipažinau

**2. Ar žinote, kiek laiko jūsų darželio grupėje trunka pietų poilsui (ne stimuliuojančiai veiklai) skirtas laikas?**

Taip

Ne

Neaktualu

**3. Ar jus tenkina tokios trukmės poilsio laikas?**

Taip

Ne, per ilgas

Ne, per trumpas

Neaktualu

**4. Jei vaikas darželį lanko ne pirmus metus, ar anksčiau yra parodęs poreikį kitai poilsio formai, nei miegas?**

Taip

Ne

Kartais neužmiega

Nežinau

**5. Ar jūsų vaikas miega pietų miegą namuose?**

Taip, namuose visada miega

Ne, namuose niekada nemiega

Kartais miega

---

(jeigu pasirinkote atsakymą "kartais", nurodykite, kokiais atvejais vaikas dažniausiai miega)

**6. Ar pageidaujate, kad jūsų vaikas nebūtų migdomas darželyje ir ilsėtusi kita poilsio forma, jei pietų miegas jam nėra fiziologiškai reikalingas?**

Taip

Ne

Neturiu nuomonės

**7. Jeigu vaikas nemiega pietų miego namuose, kaip jis pailsi?**

Nesiilsį visai, nuolat žaidžia aktyvius žaidimus

Atsigula pagulėti

Varto knygeles

Piešia

Kita \_\_\_\_\_

(įrašykite, kaip jūsų vaikas ilsisi namuose)

**8. Kokios vaikų poilsio organizavimo formos darželyje Jums atrodo priimtinos vietoj pietų miego? (čia įstaiga gali papildyti savo, pagal galimybes, siūlomais variantais)**

*Galite įrašyti savo siūlomą variantą ir pasirinkti kelis variantus.*

.....

Vaiko individualiai pasirinkta veikla

Pagulėjimas/ pasėdėjimas tiek, kiek vaikas nori

Ramūs žaidimai (stalo žaidimai, dėlionės ir pan.)

Muzikos klausymasis

Vaikų joga

Pasivaikščiojimas ar žaidimai lauke

Knygų vartymas/skaitymas

Piešimas/spalvinimas ar kita meninė veikla

Neturiu nuomonės

**Pastabos/pasiūlymai poilsio darželyje organizavimui**

.....

.....

.....