



Kodėl svarbu, kad vaikai laikytųsi dienos režimo?

Dienos režimas – tai pusiausvyra tarp žmogaus aktyvios darbinės veiklos, poilsio ir laisvalaikio. Vaikui, kuris laikosi dienos režimo, lengviau sekasi darželyje ar mokykloje,

geriau išsimiega ir sėkmingesnis būna bendraudamas su aplinkiniais.

Kas gi nutinka vaikui, kuris nesilaiko dienos režimo?

Aktyvi veikla

Dienos metu vaikui labai svarbu, kad veikla būtų kintanti, atliekami darbai kuriuos reikia atlikti ir mėgstama veikla. Sunkesnių užduočių nereikėtų palikti vakarui, ypač vaikams kurie sunkiau sukoncentruoja dėmesį. Jeigu vaikui liepsime tik atlikti namų darbus, ir neskirsime laiko mėgstamiems užsiėmimas, išderinsime jo psichinę sveikatą, vaikas nebejaus gyvenimo džiaugsmo. Vaikas atlikdamas paskirtas užduotis neturėtų būti blaškomas pašalinių garsų ar vaizdų, todėl televizorius ar telefonas, kompiuteris turėtų būti išjungti. Svarbu užtikrinti, kad vaikas dienos metu turėtų galimybę pabendrauti gyvai. Vis dažniau pasitaiko atvejų, kai išmaniosios technologijos yra vaikams neribojamos, todėl vėliau vaikai pradeda vengti socialinių kontaktų ir nebemoka bendrauti. Kompiuteris ar kita išmanioji priemonė galėtų būti kaip paskatinimas priemonė, po atliktų užduočių ir aktyvaus poilsio.



Mityba

Ypač svarbi vaiko dienos režimo dalis yra valgymas laiku. Vaikas, kuris namuose pavalgo pusryčius, lengviau susikaupia mokykloje ar darželyje. Pavalgęs vaikas jausis energingas ir žvalus. Vaiko mityboje turėtų būti trys pagrindiniai valgymai: pusryčiai, pietūs ir vakarienė, bei du papildomi – priešpiečiai ir pavakariai.

Mūsų visuomenėje mityba yra svarbi ne tik dėl alkio numalšinimo, bet ir dėl bendravimo su artimaisiais, draugais.

Pietų miegas

Pietų miegas labai svarbus ikimokyklinio amžiaus vaikams, lankantiems lopšelių ir darželį. Vaikuteis dienos metu pamiegojęs 1,5-2 val. jaučiasi žvalesnis, lengviau sulaukti vakaro, nebūna pervargęs. Mokyklinio amžiaus jaunesnių klasių vaikams kai kuriems taip pat reikalingas. Reikia pastebėti, jeigu vaikas link vakaro tampa irzlesnis, dingsta nuotaika, sumažėja darbingumas, vadinasi pietų miegelis dar yra reikalingas.

Miegas

Svarbu užtikrinti, kad vaikas eitų miegoti visada tuo pačiu metu ir išmiegotų jo amžiui rekomenduojamą laiką. Vaikui augant miego poreikis mažėja. 2-5 metų darželinukai turėtų miegoti nuo 10 iki 13 val., 6-12 m. mokyklinukai nuo 9 iki 12 val., paaugliai – nuo 8 iki 10 val. Patariama vengti ir ėjimo miegoti skirtingu laiku, pavyzdžiui darbo dienomis einama 21 val., o savaitgaliais – 23 val. tokiu elgesiu išbalansuojamas vaiko biologinis ritmas, vaikas neišsimiega, prastai jaučiasi, o ilginiui gali pakenkti ir sveikatai.

Taigi dienos režimas ypač svarbus augančiam vaikui, jo besivystančiai psichoemocinei sistemai. Jeigu dienos režimas nėra užtikrinamas, arba sutrikdomas, nukenčia vaiko darbinė veikla, poilsis, santykiai su aplinkiniais, gali atsirasti ir rimtesnių sveikatos sutrikimų.