

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Pilietinė iniciatyva, vienijanti su problema susiduriančias šeimas
ir ekspertus.

El. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Šeimų
asociacija

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;
juridinio asmens kodas 305722027; El.p.:
asociacijaseimoms@gmail.com

Lietuvos visuomenės sveikatos biurams
pagal sąrašą

Nr. ŠA_SR23_15
2023-09-18

DĖL INFORMACIJOS PATEIKIMO IR BENDRADARBIAVIMO

Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų dienos poilsio alternatyvų įtvirtinimo iniciatyvinė grupė (toliau - **Iniciatyvinė grupė**) ir Šeimų asociacija, atsižvelgdama į tai, kad pagal Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos priežiūros įstatymo 6 straipsnio 2 dalį savivaldybių visuomenės sveikatos biurai yra įsteigti savivaldybės visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti, kreipiasi į visus Lietuvos visuomenės sveikatos biurus, prašydamos bendradarbiauti sprendžiant ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų poilsio organizavimo klausimus.

Lietuvos ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų poilsio tvarką reglamentuoja Lietuvos higienos norma HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. balandžio 22 d. įsakymu Nr. V-313 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“ (toliau – Higienos norma), kurios 8 punkte nustatyta, kad „jei vaikų ugdymas vykdomas ilgiau nei 4 val., turi būti organizuojamas vaikų maitinimas ir poilsis tam skirtose patalpose ir (ar) pritaikytose erdvėse“. Higienos normoje yra nustatyti atitinkami reikalavimai miegui ugdymo įstaigose organizuoti (Higienos normos 27 ir 39 punktai). Pagal Higienos normos 83 punktą „*vaiko dienos režimas turi atitikti vaiko fiziologinius poreikius, jo amžiaus ypatumus, sveikatos būklę*“. Taigi Higienos norma nenumato privalomo miegojimo ar gulėjimo lovoje vaikų poilsio ugdymo įstaigoje metu, tačiau tėvai susiduria su problema, kad Lietuvos ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigose labai dažnai visi vaikai yra guldomi miegoti, o jeigu neužmiega privalo gulėti lovoje, kas ne visada atitinka vaiko, ypač vyresnio vaiko, fiziologinius poreikius.

Iniciatyvinė grupė ir Šeimų asociacija susibūrė bendram tikslui ir siekiui pakeisti šią šiuo metu ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigose vyraujančią ydingą praktiką visus vaikus guldyti pietų miegui ir paskatinti ugdymo įstaigas organizuoti vaikų poilsį atsižvelgiant į kiekvieno vaiko fiziologinius poreikius. Iniciatyvinės grupės ir Šeimų asociacijos pastangomis buvo surinkta daug informacijos, susijusios su vaikų miego poreikiu ir svarba, išnagrinėta daugybė mokslinių tyrimų,

užsienio šalių praktika, išanalizuota Lietuvos teisinė bazė ir teismų praktika, surinkta ekspertų nuomonių ir viską apibendrinus pateikta pagrindinėms šalies institucijoms ir savivaldybėms.

Visos pagrindinės šalies institucijos, atsakydamos į pateiktą raštą, nurodė, kad pagal Higienos normą privalomo miego nėra, tačiau reali situacija ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigose yra kitokia. Kaip minėta, paprastai ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigose visi vaikai yra guldomi miegoti, o jeigu neužmiega, privalo gulėti lovoje. Kitaip tariant, nemaža dalis vyresnio amžiaus vaikų jau nebeturi poreikio miegoti dieną, nes neužmiega, arba jeigu ir užmiega, dėl tokio pamiegojimo dieną išsireguliuoja nakties miegas. Vaikai, kurie negali užmigti, bet privalo gulėti lovoje visą poilsio laiką, patiria didelę įtampą ir stresą, prie kurių prisideda ir pedagogų raginimai miegoti, arba dar blogiau, naudojamas psichologinis, emocinis smurtas, kai neleidžiama gulėti taip, kaip vaikui norisi, neleidžiama judėti ar nueiti į tualetą, grasinama ir panašiai. Nemaža dalis savivaldybių apskritai neturėjo informacijos apie esamos problemos buvimą ir mastą, kadangi dalis tėvų arba nežinojo, kad vaikai neprivalo miegoti arba gulėti visą poilsio laiką, arba siekdami nekonfliktuoti su ugdymo įstaigos personalu, nesiėmė veiksmų pakeisti esamą situaciją. Tie tėvai, kurie spręsdavo problemą retai kreipdavosi į savivaldybę, kadangi bandydavo šią problemą išspręsti ugdymo įstaigos viduje. Taigi Iniciatyvinės grupės pastangomis visos savivaldybės sužinojo apie egzistuojančią problemą bei jos mastą ir dauguma savivaldybių ėmėsi veiksmų šiai problemai spręsti.

Pažymėtina, kad neretai savivaldybės, spręsdamos vaikų poilsio ugdymo įstaigose klausimą, susiduria su nemažu ugdymo įstaigų pasipriešinimu. Suprantama, kad daugybę metų esančią tvarką pakeisti yra sudėtinga dėl įvairių priežasčių, iš kurių pagrindinės – žmogiškųjų, techninių, finansinių ir kitokių išteklių stoka. Mūsų nuomone, šiuos pokyčius atlikti įmanoma minimaliais resursais ir tai patvirtina Iniciatyvinės grupės ir Šeimų asociacijos parengta informacija darželiams kaip vaikai gali ilsėtis.

Atsižvelgdamos į tai, kad savivaldybių visuomenės sveikatos biurai užsiima šviečiamąją veikla, siunčiame Iniciatyvinės grupės ir Šeimų asociacijos atliktą mokslinių tyrimų, teisinės bazės, teismų praktikos, užsienio šalių ugdymo įstaigų praktikos analizę, ekspertų komentarus miego klausimais (PRIEDAS), taip pat Iniciatyvinės grupės ir Šeimos asociacijos parengtą informaciją apie poilsio organizavimą ugdymo įstaigose (VIZUALINĖ INFORMACIJA) ir prašome dalintis šia medžiaga su tėvais, ugdymo įstaigomis ir kitais suinteresuotais asmenimis, naudotis ja ruošiant informaciją, susijusią su poilsio organizavimu ugdymo įstaigose.

Kadangi priverstinis miegas ar privalomas gulėjimas lovoje, jeigu vaikas neužmiega, sukelia vaikui didelę įtampą ir stresą, gali atsirasti neigiamų pasekmių vaiko psichinei sveikatai. Atsižvelgdamos į tai, kad visuomenės sveikatos biurų viena iš funkcijų rūpintis tiek suaugusių, tiek ir vaikų psichine sveikata, prašome prisidėti prie vaikų, lankančių ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigas, psichologinės ir fizinės sveikatos gerinimo, skatinant jų fiziologinius poreikius atitinkančio poilsio organizavimą ugdymo įstaigose, tarpininkaujant tarp savivaldybių, ugdymo įstaigų ir tėvų, skleidžiant informaciją apie skirtingus vaikų miego (ir ne tik) poreikius, padedant visuomenei suprasti, kaip svarbu yra vaikams jaustis psichologiškai ir emociškai saugiams ugdymo įstaigose ir prisidedant prie visuomenės požiūrio į pietų poilsį keitimo.

Taigi labai prašome bendradarbiauti su Iniciatyvine grupe ir Šeimų asociacija pietų poilsio ugdymo įstaigose organizavimo klausimais ir:

1. savo turimais komunikacijos kanalais dalintis Iniciatyvinės grupės surinkta, išanalizuota ir parengta informacija ir duomenimis (PRIEDAS ir VIZUALINĖ INFORMACIJA) arba svetainės [Poilsis darželyje \(poilsisdarzelyje.lt\)](http://poilsis.darzelyje.lt) nuoroda;
2. aktyviai dalyvauti savivaldybių sudaromose darbo grupėse pietų poilsio ugdymo įstaigose organizavimo klausimams spręsti ir dalintis objektyviais duomenimis apie vaikų miego

poreikį, naudą, dienos poilsio ugdymo įstaigose organizavimo galimybes, neigiamas pasekmes, atsirandančias nepaisant vaiko fiziologinių poreikių;

3. šviesti ugdymo įstaigų darbuotojus apie vaikų emocinį ir psichologinį saugumą, jo svarbą ir įtaką ugdymo kokybei, galimai kylančias, bet nepastebimas ir neretai neįsisamoninamas psichologinio smurto apraiškas siekiant užmigdyti vaikus, kuriems pietų miegas jau nebereikalingas, taip pat padėti ugdymo įstaigų pedagogams bei tėvams surasti geriausius būdus kaip komunikuoti vaikams apie kiekvieno jų miego poreikį, atpažinti miego ir nuovargio ženklus, apie galimus pasirinkimus miegoti / nemiegoti arba gultis / nesigulti į lovą ir patiems priimti sprendimus pajautus savo kūno fizinę būseną.
4. esant poreikiui, padėti tėvams ir ugdymo įstaigoms rasti kompromisus sprendžiant poilsio ugdymo įstaigoje organizavimo klausimus;
5. kitais būdais prisidėti prie informacijos apie pietų poilsį ugdymo įstaigose sklaidos.
6. informuoti Inicijatyvinę grupę ir Šeimų asociaciją apie pasirinktus veiksmus ir būdus vykdant vaikų sveikatos priežiūrą poilsio srityje ugdymo įstaigose.

Dėkojame už bendradarbiavimą.

PRIDEDAMA:

1. Duomenys apie ikimokyklinio amžiaus vaikų dienos poilsį ir jo organizavimą Lietuvos ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigose, 23 lapai.
2. Vizualinė informacija - Skrajutės apie vaikų poilsį ir jo organizavimą darželiuose, 2 lapai.

[Poilsis darželyje \(poilsisdarzelyje.lt\)](http://poilsisdarzelyje.lt)

Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų dienos poilsio alternatyvų įtvirtinimo (Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems) iniciatyvinė grupė

[Šeimų asociacija](#)

Pirmininkas Viktoras Andrejevas