

Napirend

A napirend nagyon fontos a gyermekek egészséges fejlődésében. Ezt a saját gyermekünkön tapasztaljuk. Otthon sokszor képtelen beállítani a napirendet, mert esetleg szétszórt az ember és talán csak nagyjából időpontjai vannak, nem szigorú napirend. Így a gyermek is szétszórt lesz, szertelen. Ahogy bekerül a bölcsődébe, egyre nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb lesz. A bölcsőde napirendje nem biztos, hogy megegyezik az otthoni napirenddel. Egy éves kor körül a gyermekek a délelőtti és délutáni alvást egyetlen, ebéd utáni alvásra váltják. Minden kisgyermeknek más-más a ritmusa, ezért érdemes arra odafigyelni, hogy ez az átállás is megtörténjen még a bölcsődei beszoktatás kezdete előtt. A mindennapok során a szükségletek kielégítése mellett kellő időt, teret és hangulatot biztosítunk a csoportszobai, illetve időjárástól függően a szabad levegőn végzett a játéktevékenységeknek. Figyelembe vesszük a gyermekek életkori sajátosságait, az egyéni igényeket, a fejlettségi szintjüket. Ebben a korban a játék a legfontosabb, ehhez derűs, nyugodt, biztonságos szeretetteljes környezetet kialakítására törekszünk. Elegendő időt biztosítunk az önállóság fejlődésére, a szokások kialakítására. Arra törekszünk, hogy a családokkal együttműködve, együtt neveljük a gyermekeket a rendszeresség, a fokozatosság és a pozitív nevelési módszerek alkalmazásával. A kiszámíthatóság és a biztonság a legfontosabb a kisgyermek számára és ez a napirendben nagyon jól érvényesül. Az, hogy tudja, mi miután következik egy alap számára, hogy jól érezze magát, hiszen tudja mi vár rá a következőkben. A bölcsőde napirendje fix, hiszen minden nap ugyanabban az időben végzik a gondozási-nevelési feladatokat. Rugalmas abban a tekintetben, hogy befolyásolják évszakok, az időjárási körülmények, a gyermekek igényei, az életkor szerinti összetétel stb.

A bölcsődében a következőképpen alakul a napirend:

- **5:30 - 8:00 Érkezés**

A gyermekek folyamatosan érkeznek, kézmosás a szülővel. A kisgyermeknevelő tájékozik a szülőtől az előző napi és éjszakai eseményekről majd szabad játéklehetőséget biztosít a gyermek számára a szobában. Szükség szerint wc használat, pelenkacsere. A szülőkkal a beszoktatás ideje alatt van lehetőség arra, hogy a bölcsődei gondozást összevessük az otthonról hozott módszerekkel. Sokat tehetünk azért, hogy ezek egymáshoz igazodjanak. Fontos, hogy a gyermeknek ne okozzon nagy traumát a bölcsődei élet a gondozások terén sem.

- **8:00 - 8:30 Reggeli**

Kézmosás után a csecsemők ölben, a kisgyermekek asztalnál ülve reggeliznek, családias, oldott légkörben.

A reggeli érkezésnél figyelni kell, hogy időben érkezzünk, mert a reggeliztetést nem szabad megzavarni.

Reggelente amúgy is a legtöbb gyermeknek idő kell, hogy feloldódjon, de a többi gyermekre is tekintettel kell lenni, mert ha reggeli közben a kisgyermeknevelő a később érkezett gyermekek átvételével foglalkozik, az megzavarhatja a csoport többi tagját.

Az átadóban a gyermeknek a jelével ellátott öltöző szekrénye van, ahol a váltó ruháit tárolhatja.

A szülő feladata, hogy átöltöztesse a gyermeket, majd bekísérje a csoportba. Fontos, hogy ez a kis időszak róla szóljon, hisz nehéz az elválás. Beszélgessünk vele, nyugtassuk meg, hogy délután visszajövünk érte, esetleg olvassuk el a menüt (és örüljünk neki!), de ne húzzuk túl hosszúra a búcsúzkodást, mert az nekünk is és a gyermeknek is rossz.

Előfordul, hogy a már beszkott gyermek is hangos sírásba kezd, de akkor se vigasztaljuk sokáig, mert a csoportban rövid időn belül megnyugszik

A reggeliztetés gondozási sorrendben történik, ami azt jelenti, hogy először a legkisebb gyermek kap reggelit, majd utána a többiek.

A reggeliztetés a következőképpen történik.

Az asztal esztétikus asztalterítővel való leterítése után a gyermekek megkapják a tányért, bögrét és a szalvétát, a nagyobbak pedig önállóan terítenek.

Miután a terítés megtörtént, mindenki megkapja az innivalót, és egy kis kínálótányéron az asztal közepére teszik a kent kenyeret (eggyel többet, mint ahányan vannak) ahonnan a gyerekek önállóan vehetnek. A kerti veteményt, zöldséget fokozatosan szoktatva, kínáljuk hozzá. Az új ízek, étkek fogyasztásának igényét a felnőtt alakíthatja ki a gyermekben. A savanyított tejtermékek elfogadtatása hasonlóan nevelői feladat, mert nem minden gyermek ismeri és fogyasztja a joghurtot és a kefirt. Említhetném a zöldségek fogyasztásának fontosságát is.

A legkisebbek életkoruknak megfelelő állagú ételt kapnak.

Akit kanállal kell etetni, azt a két kanalas módszerrel eteti a kisgyermeknevelő, vagyis a kicsi is kap egy kanalat, így ő is megpróbálhatja egyedül az étkezést.

Ha befejezte a gyermek a reggelit, megtörli a száját, kidobja a szalvétát és mehet játszani.

Aki repetázni szeretne, csak szól, és már kapja is az enni- vagy innivalót.

Ha valaki nem kéri, nem erőltetik, hanem kedvesen megkérlik, hogy egyen még egy kicsit, de ha nem kér, felállhat az asztaltól. Reggeli után a nagyobb gyermekek fogmosás helyett öblögetnek, a helyes kulturhygiénés szokások kialakítása érdekében.

- **8:30 - 9:30 Gondozási feladatok (tisztázás, mosakodás, szájápolás), szabad játéktevékenység**

Reggeli után a gyermekeknek szabad játéktevékenység van.

Ebben az időszakban végzik a kisgyermeknevelők a gondozási feladatokat (pelenkázás, bilizés, önálló wc használat) a gyermekekkel.

Szobatisztaságra nevelés úgy jelenik meg a bölcsődében, hogy meg van a lehetősége a gyermeknek arra, hogy ne a pelenkába végezze a dolgát.

Van, akit motivál a kis wc vagy a társai önállósága, de van, aki 3 évesen sem hajlandó tudomást venni a pelenka nélküli életről.

A kisgyermeknevelők nem erőltetik a szobatisztaságot, hiszen az egy biológiai és egy pszichológiai folyamat eredménye, amit külsőleg nem szabad erőszakkal befolyásolni. (ha erőltetjük a szobatisztaságot, azzal komoly lelki sérüléseket okozhatunk a gyermeknek.)

A kisgyermeknevelő néha megkérdezi, hogy van-e kedve bilizni, de ha nemmel válaszol, akkor nem erőlteti. Ha viszont igennel és sikerül, akkor megdicséri a gyermeket. A gyermekek napirendjét úgy állítjuk össze, hogy a nap folyamán többször legyen alkalom a pelenka megfelelő cseréjére. Reggel szükség szerint végezzük a gondozásokat, de ebéd előtt és alvás után minden gyereket tisztába teszünk. Természetesen, akinél más időpontban is észleljük azt, hogy széketes lett azonnal tisztába tesszük. A gondozási időket a gyerekek fejlettségéhez és igényeihez igazítjuk. Elegendő időt biztosítunk a meghitt együttlétre a fürdőszobában a kisgyermeknevelőkkel. A napirendet úgy alakítottuk ki, hogy elkerüljük a párhuzamos gondozást, a fürdőszobában egy felnőtt egy vagy maximum kettő gyermekkel tartózkodik. Az intim együtt létet részesítjük ezáltal előnyben. A gondozási műveleteket természetesen úgy fogja megismerni, ha a kisgyermeknevelő mondja, melyik művelet mi után következik és éppen milyen tevékenységet végez a gyermekkel. Ha a cselekvés sor rögzült, automatikussá vált, akkor van lehetőség a gyermeket érdeklő témájú beszélgetésekre.

Szívesen mesélnek a gyermekek otthoni élményeikről, szülőkről, testvérekről, önmagukról, akár a ruháikról is, érdeklődnek a környezet iránt. A kisgyermeknevelőnek ebben a helyzetben nagyobb lehetősége van a nehezen beszélő gyermek beszédfejlődését segíteni. A szájápolás és a fogmosás igényének kialakítását mi is fontosnak tartjuk. Bölcsődében a

feladatunk a szokás kialakítása és a helyes technika elsajátíttatása. Sokszor tapasztaljuk azt, hogy a szülő úgy hozza gyermekét bölcsődébe, hogy már fogkrémmel fogat mos, de a gyakorlás során kiderül, hogy még öblíteni sem tud. Először megnézzük, hogyan tudnak öblíteni. A fogmosásnál a legnehezebb mozdulat az öblítés elsajátítása. Mi a szájápolás gyakorlását a reggeli gondozásokhoz kapcsoljuk. Itt is étkezés után vagyunk és a kisgyermeknevelőnek elegendő idő áll rendelkezésre, hogy ott legyen a gyermekek mellett, és ha szükséges akár az öblögetést, akár a fogkefe használat elsajátítását meg tudja mutatni. A fogmosás nem kell feltétlenül az alváshoz kapcsolódnia, az ebédhez fogyasztott alma és víz részben pótolja a fogmosást.

A délelőtti folyamán a gyermekek számára- az időjárástól és az évszaktól függően- biztosított a szabad játékvalasztás lehetősége a csoportszobában vagy játszóudvaron.

A kisgyermeknevelő a szabad önfelelt játéklehetőség mellett, olyan a gyermekek részéről önkéntesen választott, egyéni érdeklődést figyelembevevő, képességfejlesztő hatású kezdeményezéseket kínál, melyek elősegítik a kisgyermek test, értelmi, érzelmi és szociális fejlődését - játékos torna, alkotó tevékenység, mese, ének, mondóka, vers stb..

A szabad játéktevékenység közben tízórai van felkínálva gyümölcs, zöldség, gyümölcslé, limonádé stb. formájában.

- **9:30-10:00 Tízórai, folyadékpótlás**

A tízórai legtöbbször valamilyen 100 % -os gyümölcslé. A tízórainál kapnak egy szalvétát, majd az innivalót. Naponta adunk friss gyümölcsöt, gyakran tízóraitra is, amit felhasználunk ismeretadásra és ez a „Gyümölcsnap.” Ilyenkor a jó tápértékű, könnyen emészthető, rostokat tartalmazó gyümölcsökkel, zöldségekkel ismerkedhetnek meg. Fogdossák, hámozzák, belsejét vizsgálják, de legfőképpen ízlelgetik, kóstolják a kevésbé ismertet is. Az egészséges életmódra nevelésnek része az egészséges táplálkozás, amelynek prioritását hangsúlyozzuk és valljuk a nevelőmunkánkban. Ezt a szemléletet megosztjuk a szülőkkel. A folyamatos együttműködéssel közös értéké válik gyermekeink korszerű táplálása, az egészséges fejlődésüknek megfelelő étrend biztosítása, ízlésük és étkezés- kultúrájuk alakítása. Gyümölcs mellé minden esetben vizet adunk. Nem minden kisgyermek tudja jelezni, hogy szomjas ezért célszerű a folyadékpótlást a napirendbe is beírni. Nyáron a melegben többször kínálunk vizet a gyermekeknek, amit szintén a napirendben feltüntetünk.

Aki nem jön az asztalhoz, azt később megkínálják, vagy odaviszik ahol a gyermek játszik, mert az elmélyült játékot nem szabad megzavarni.

- **10:00-11:00 Öltözködés, játék az udvaron vagy a szobában**

Folyamatos öltözködés a „saját” kisgyermeknevelővel. Önálló próbálkozás biztosítása. Az öltözködés is a gondozás része, akár a fürdőszobai gondozások, akár az udvarra való kimenetelnél végezzük. A lényeg, hogy elegendő időt hagyjunk a megfelelő gyakorláshoz. Az öltözködés területén talán egyik legnehezebb feladat a gombolás elsajátítása. Fontos, hogy a gyermekek önálló tevékenységét is mindig figyelemmel kísérjük így elkerülhető, hogy a ruháját rosszul vegye fel. Így nem éri kudarccs és nem vesszük el a kedvét az öltözködéstől. A kisgyermeknevelő feladata az önálló gyermekek esetében csak annyi, hogyha szükséges igazítsa a gyermek öltözékén, ezáltal esztétikai érzéküket és igényességüket fejleszti. Tízórai után, (ha az engedi már a tízórait is az udvaron fogyasztják) gondozási sorrendnek megfelelően, kettesével mennek az udvarra a gyerekek.

Először a legkisebbek, akiket már kint vár a kisegítő. Miután mindenki kiért, akkorra már mind a két kisgyermeknevelő az udvaron van és felügyel a gyerekekre.

A kicsik imádnak az udvaron lenni, így ritkábban igénylik a kisgyermeknevelő jelenlétét a játékban.

Motoroznak, homokoznak, szaladgálnak vagy épp autókat néznek, bogarakat keresnek.

Kint is van wc, így akinek "dolga van", nem kell visszamenni a benti mosdóba.

Jó idő esetén a kisgyermeknevelők mesekönyveket, babákat, plüss állatokat tesznek egy takaróra, vagy színes ceruzákat, lapokat visznek ki, így a játék változatos és fejlesztő az udvaron is.

- **11:00 - 11:30 Bejövetel az udvarról, fürdőszobai gondozás, szabad játéktevékenység a szobában.**

Folyamatos bejövetel a saját kisgyermeknevelővel, önálló vetkőzés a kisgyermeknevelő szükség szerinti segítségével. Fürdőszobai gondozás: wc-bili használat, pelenkaváltás, folyóvízes lemosás, kézmosás, fésülködés. A kisgyermeknevelő "saját" gyermekeinek nevelését-gondozását mindig ugyanabban a sorrendben végzi, gyermeki autonómiájuk tiszteletben tartása mellett, önállóságukat segítve.

Szabad játéktevékenység a szobában.

A legkisebbeket a kisgyermeknevelő gyakran meg is ebédelteti hamarabb, hogy az udvaron kellőképpen elfáradt gyermek időben ágyba kerülhessen.

- **11:30 - 12:00 Ebéd**

A gyermekek játékhelyzetből érkeznek és ülnek a helyükre. Az asztalok leterítése után az egyéni bánásmód elvét alkalmazva személyre szólóan szolgálja ki őket kisgyermeknevelőjük. A tanulás folyamatától függően az étkezés eszközeit ismerteti, sorolja fel. Megfelelő méretű lapostányért, mélytányért, kanalat és jól megfogható, stabil poharat és szalvétát ad. Fejlettségük és együttműködési szándékaik szerint bevonja őket a terítés folyamatába. Minden esetben megnevezi az enivalót, amit eléjük tesz, vizet önt és jó étvágyat kíván. A kisebbeknek a tálaló kocsinál meri ki az ételt, önti ki a pohárból a folyadékot és teszi az asztalra. Az ételről az információ itt is elhangzik. A nagyobbaknál a gyermekasztalra helyezi a tálaló edényt, onnan meríti az ételt. A gyermek látja, és hallja mit kap a tányérjára és tudja jelezni igényét a kisgyermeknevelőjének. Sütemény vagy gyümölcs szeleteket kínáló tányéron középre helyezi, ahonnan minden kisgyermek önállóan vehet saját tányérjába és fogyaszthat étvágya szerint. Eközben a felnőtt az étkező gyermekek között helyezkedik el, hogy szükség esetén két kanalas módszerrel segíthessen az evésben. Biztosítja az étkezés nyugodt légkörét, kínálja, evésre biztatja, jó szokásokra neveli a gyermekeket. Az előkét használó gyermek nyakából a főzelék elfogyasztásakor veszi azt le a kisgyermeknevelője és száját tisztára törölve fogyaszthatja az almát a kisgyermek. Az étkezés befejeztével az asztalnál ülve az eredményes szalvéta használatra tanítja a kisgyermeknevelő. Személyes jelenléttel és folyamatos figyelem biztosításával tudja ezt elérni. Az „egészségedre az ebédet” és „köszönöm az ebédet” ismétlésével a példaadás és utánzás módszerét alkalmazza a szokás elsajátításában. A gyerekek szívesen együttműködnek és a széküket a helyére teszik.

- **12:00 - 14:45 Alvás, pihenés**

A gyermekek napközben csak akkor vesznek részt szívesen a különböző gondozási műveletekben és játszanak önfelédten, ha egészségük rendben van és megfelelő időt és lehetőséget biztosítunk pihenésre, alvásra. A napirendeket úgy állítottuk össze, hogy a korosztályoknak megfelelően elegendő időt biztosítsunk a pihenésre, alvásra. A csecsemőknek az egyéni napirend szerint, saját életritmusuknak megfelelően van lehetősége alvásra. A csoportszobák berendezésénél figyelembe vettük, hogy minden szobában legyen lehetőség a kisgyermekek részére napközben is lepihenni, ha szükséges, kis heverőket tettünk be és elbújásra alkalmas kuckókat alakítottunk ki. Ebéd után leveszik a cipőjüket, a nagyobbak önállóan a kicsik kis segítségével, és lefekszenek aludni. Az alváshoz magukkal vihetik az otthonról hozott játékokat, vagy ami az alvást segítik elő.

Általában nagyon hamar elfáradnak és szinte kivétel nélkül átaludják a délutánt. A szobatiszta gyermekeknek már nem tesznek pelenkát, csak az édesanya kérésére.

Ha valamelyik gyermeknek különleges elalvási szokásai vannak és megoldható a bölcsődében, abban is partnerek a kisgyermeknevelők. (pl.: valakit simogatni kell elalvás előtt).

- **14:45 - 15:30 Gondozás ébredési sorrendben, uzsonna**

Folyamatos ébredés, wc használat pelenkaváltás. Minden gondozási művelethez hozzátartozik a kézmosás és a fésülködés is. A fésülködésre a szülők nem gondolnak, pedig a tükör használata nagyon fontos, a testséma kialakulása, saját testük megismerése szempontjából. A fésülködésnél nem csak az a cél, hogy szép legyen a frizurája, hanem a finommotorika fejlesztését is segíti. Az elől, oldalt, hátul fésülés fontos állomása a kéz fejlődésének. A mi tapasztalatunk is az, hogy a csecsemő és kistipegő korú gyermekek esetében pelenkacsere után nem tartják szükségesnek a gyermekek kézmosását. A fürdőszobai gondozás során a legfontosabb nevelési módszernek a tevékenységre ösztönző, megerősítő dicséreteket tartjuk, amire a műveletek elsajátítása után is van bőven lehetőség.

A korábban ébredő gyerekeknek csendes játéktevékenység biztosítása. A heti menü egyébként mindig ki van függesztve az átdobban, így mindenki tájékozódhat a napi étkezésekkel kapcsolatban.

Nem kell megijedni, ha valamit otthon nem eszik meg a gyermek, mert a bölcsődében lehet, hogy megfogja. A csoport hatására fejlődik a gyermekünk személyisége, és étkezési szokásai is.

- **15:30 - 17:00 Szabad játéktevékenység, távozás**

Uzsonna után lehet haza vinni a gyermekeket. A gyerekek uzsonna után a szülők érkezéséig a szobában játszanak. Mindig kérdezzük meg a kisgyermeknevelőtől és a gyermektől is, hogy milyen napja volt, hogy érezte magát, mennyit evett, kivel játszott stb., mert ezzel megerősítjük, hogy mennyire figyelünk rá és érdekel minket, hogyan zajlott a napja.

Ha nem akar a gyermekünk nyilatkozni, akkor hagyjuk, majd mondja magától, ha ő úgy gondolja. Ha még nem tud beszélni, akkor is kérdezzük meg, mert az érzéseit így is ki tudja fejezni.