



Standardy jakości opieki i wspierania rozwoju dzieci do lat 3

Dzienny opiekun

Standardy jakości opieki i wspierania rozwoju dzieci do lat 3

Dzienny opiekun

pod redakcją Moniki Rościszewskiej-Woźniak

Fundacja Rozwoju Dzieci im. J.A. Komeńskiego
Warszawa 2012

Spis treści

Wstęp	7
0. Podstawowe warunki opieki	9
1. Przestrzeń dla dzieci	9
2. Prawa dziecka	11
3. Profilaktyka zdrowia dzieci i zapobieganie wypadkom	12
4. Współpraca z rodzicami i rodzinami dzieci	15
5. Adaptacja dzieci i przejście z grupy do grupy	16
6. Sytuacje codzienne (powitanie, pożegnanie, posiłki, odpoczynek, toaleta)	17
7. Zabawa dzieci (warunki do zabaw, planowanie i dokumentowanie)	22
8. Kompetencje dziennego opiekuna	24
Załącznik 1. Rekomendowane materiały do zabawy dostosowane do wieku dzieci	27
Załącznik 2. Schemat żywienia niemowląt w pierwszym roku życia.	29
Załącznik 3. Zalecenia dotyczące żywienia dzieci zdrowych w wieku 1-3 lata (13-36 miesięcy) opracowane przez Zespół Ekspertów powołany przez Konsultanta Krajowego ds. Pediatrii – skrót	32

Wstęp

W dniu 4 lutego 2011 r. uchwalona została *Ustawa o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3* (Dz. U. Nr 45, poz. 235). Ustawa wprowadza zmiany w organizacji żłobków oraz umożliwia tworzenie całkiem nowych form opieki nad dziećmi poniżej 3 roku życia. Wszystkie wymienione w ustawie formy powinny pełnić funkcje nie tylko opiekuńcze, ale także wychowawcze i edukacyjne.

Żłobki przestają być instytucją funkcjonującą w ramach systemu zdrowia, a stają się elementem polityki społecznej i nadzorowane są przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej.

Ustawa wprowadza kluby dziecięce, które mogą działać do 5 godzin dziennie i obejmować opieką do 15 dzieci w wieku powyżej 1 roku.

Nowa jest także instytucja dziennego opiekuna, który może zajmować się dziećmi w wieku od 20 tygodnia do trzeciego roku życia we własnym mieszkaniu lub w innym lokalu.

Według Ustawy, podmiotem odpowiedzialnym za nadzór nad jakością form opieki dla małych dzieci jest gmina.

Prezentowane w niniejszej publikacji wczesnodziecięce standardy opieki i edukacji małych dzieci mają za zadanie pomóc w organizowaniu i prowadzeniu dobrej jakości usług dla dzieci (żłobka, klubu, dziennego opiekuna), zarówno osobom je prowadzącym, jak i organom nadzoru.

Standardy opierają się na *Rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie wymagań lokalowych i sanitarnych dotyczących żłobków i klubów dziecięcych* (Dz. U. nr 69, poz. 367), oraz *Rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25 marca 2011 r. w sprawie zakresu programów szkoleń dla opiekuna w żłobku lub klubie dziecięcym, wolontariusza oraz dziennego opiekuna* (Dz. U. nr 69, poz. 368). Określają obszary nie sprecyzowane w aktach prawnych i rekomendowany poziom wybranych wskaźników. Oznacza to, że odnoszą się nie do wymagań minimalnych, które należy zapewnić w placówce, ale proponują warunki optymalne dla rozwoju dzieci.

Podstawowe założenia Standardów:

- Okres między urodzeniem a 3 rokiem życia jest zasadniczy dla tworzenia się zdrowej i silnej osobowości oraz w ogromnym stopniu determinuje postawę dziecka wobec otaczającego je świata w całym jego późniejszym życiu.
- Decydująca dla jakości działań jest właściwa opieka i absolutna konieczność dostarczenia dziecku pozytywnych doświadczeń z nowymi opiekunami.
- Małe dziecko musi mieć zapewnioną stałą uwagę, wsparcie czy pomoc osoby dorosłej – zapewnia to warunki do budowania wysokiej jakości relacji między opiekunami i dziećmi. Dlatego bardzo ważny jest właściwy stosunek liczby opiekunów do liczby dzieci.
- Rodzice, jako osoby najbliższe dzieciom, powinni aktywnie włączać się w asystowanie opiekunom, na przykład jako wolontariusze w żłobkach, klubach czy u dziennego opiekuna.
- Ruch i swobodna zabawa jest podstawowym czynnikiem stymulującym rozwój dzieci.
- Głównym zadaniem opiekunów jest stworzenie środowiska edukacyjnego, odpowiadającego bieżącym potrzebom dzieci.

Ustawa nazywa osoby pracujące z dziećmi w wieku do lat 3 „opiekunami/opiekunkami”. Tymczasem ich zadania, zakres odpowiedzialności i oczekiwane kompetencje znacznie przekraczają funkcje opiekuńcze.

Uważamy, że nowy zawód, jaki tworzy *Ustawa*, powinien mieć wysoką rangę społeczną i status zawodowy, ponieważ od jakości pracy opiekunek i opiekunów zależy jakość następnych pokoleń. Osoby zajmujące się opieką, wychowaniem i edukacją najmłodszych dzieci powinny być nazywane „wychowawcami małych dzieci”. Będziemy do tego dążyć w nowelizowanych aktach prawnych.

Standardy przygotowane zostały przez powołany przez Fundację Rozwoju Dzieci im. J. A. Komeńskiego zespół pod kierunkiem Moniki Rościszewskiej – Woźniak i Barbary Roehrborn, w składzie:

Anna Ciupa (Polskie Towarzystwo Psychologiczne), Izabela Kułakowska (Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren), Honorata Tkaczyńska (Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren), Renata Szredzińska (Fundacja Dzieci Niczyje), Bożena Kurelska (Żłobek nr 25 „Syrena” w Warszawie), Anna Gołębiowska (Zespół Żłobków m.st. Warszawy), Joanna Leszczyńska (Stowarzyszenie „Mamy Czas” Klub dla Mam i Tatusiów na Bielanach w Warszawie), Magdalena Polaszewska - Nicke (ZERO-PIĘĆ. Fundacja na rzecz zdrowia psychicznego małych dzieci), Magdalena Stawicka (ZERO-PIĘĆ. Fundacja na rzecz zdrowia psychicznego małych dzieci), Jarosław Lepka (NUTRICIA POLSKA sp. z o.o.), Dominik Kmita (pedagog, Fundacja Rozwoju Dzieci im. J.A. Komeńskiego), Urszula Malko (psycholog, Fundacja Rozwoju Dzieci im. J.A. Komeńskiego), Błażej Goszczyński (psycholog, trener), Gracjana Woźniak (psycholog, trener Fundacji Rozwoju Dzieci im. J.A. Komeńskiego) oraz Magdalena Michałowska (psycholog kliniczny).

Jesienią 2011 roku propozycja Standardów została zaprezentowana na konferencjach w Warszawie, Łodzi i Krakowie, a także udostępniona do konsultacji społecznych na stronach internetowych Fundacji Komeńskiego i Instytutu Komeńskiego oraz www.mamzdanie.pl.

Proponowane Standardy obejmują rekomendacje dotyczące zapewnienia dzieciom jak najlepszej jakości opieki oraz wspierania rozwoju w ramach obowiązujących obecnie przepisów prawa. Chcemy, by przedstawione obszary i przykładowe wskaźniki były punktem wyjścia do opracowania kompleksowego narzędzia służącego monitorowaniu jakości różnych form opiekuńczo-edukacyjnych dla małych dzieci. Na Państwa opinie, uwagi i propozycje czekamy pod adresem: frd@frd.org.pl

Zapraszamy do dyskusji!

0. Podstawowe warunki opieki

Standard 0.1. Opieka nad dziećmi w wieku od 6 miesięcy do 3 lat zorganizowana jest w najlepszym interesie dziecka

- maksymalny czas pobytu dziecka w wieku do 18 miesięcy nie powinien przekraczać 20 godzin w tygodniu,
- opiekun dzienny sprawujący opiekę nad więcej niż trojgiem dzieci powinien korzystać z pomocy osoby wspomagającej.

1. Przestrzeń dla dzieci

Otoczenie (wewnątrz i na zewnątrz budynku) wzbogaca rozwój dziecka. Przy zapewnionym bezpieczeństwie, stawia ono adekwatne do potrzeb i możliwości dziecka wyzwania. Oferuje różnorodność stymulujących doświadczeń dostosowanych do poziomu rozwoju dziecka. Ułatwia wchodzenie w relacje z innymi oraz współdziałanie dzieci i dorosłych. Pomaga w budowaniu poczucia tożsamości.

Standard 1.1. Wielkość powierzchni uwzględnia potrzeby rozwojowe dzieci w zakresie swobodnej zabawy i potrzeb życia codziennego

Liczba pomieszczeń

- co najmniej jedno pomieszczenie, w którym zapewnione jest miejsce na odpoczynek dzieci.

Przeznaczenie pomieszczeń

- istnieje wydzielone miejsce do spożywania posiłków i odpoczynku.

Rekomendowana powierzchnia pomieszczeń przeznaczonych do zabawy

- co najmniej 3 m² na każde dziecko.

Przestrzeń na dworze

- możliwe jest łatwe wychodzenie grupy na dwór; w przypadku dzieci, które nie ukończyły 1 roku życia, możliwe jest werandowanie na otwartym balkonie lub tarasie.

Standard 1.2. Aranżacja przestrzeni i wyposażenie uwzględniają potrzeby rozwojowe dzieci w różnym wieku, stymulują potrzebę eksperymentowania i ciekawość, umożliwiają różne formy interakcji między dziećmi

Sfery aktywności

- w pomieszczeniu przeznaczonym do zabawy znajdują się 2-3 sfery aktywności
- sfery aktywności są modyfikowane, uzupełniane lub zmieniane w miarę potrzeb dzieci,
- podział sfer aktywności powinien być czytelny i zrozumiały dla dzieci - za pomocą mobilnych elementów, parawanów,

- sfery aktywności: konstrukcyjno – manipulacyjna (klocki), do zabaw sensorycznych, twórcza (plastelina, kredki, farby), miejsce zabaw tematycznych (dom, kuchnia, sklep itp.), miejsce czytelnicze (książki)

Materiały i wyposażenie

- kąci tematyczne wyposażone są w prawdziwe przedmioty (umożliwiające bezpieczną zabawę), np. ubrania, puste opakowania, garnki itp.,
- dzieci mają dostęp do materiałów stymulujących zmysły:
 - dotyk (np. „koszyk skarbów” z różnymi naturalnymi materiałami o różnych fakturach),
 - wzrok (np. różne kolory materiałów, naturalne światło tworzące cienie),
 - słuch (instrumenty i przedmioty wydające dźwięki – uwaga na głośne pozytywki i muzykę),
- dzieci mają dostęp do materiałów umożliwiających manipulację: wkładanie, wyjmowanie, odkręcanie, chwytanie itp. (np. klocki, puste pojemniki po różnych produktach),
- w sali powinno znajdować się lustro tak, żeby dzieci mogły oglądać całą sylwetkę,
- materiały edukacyjne są różnorodne i dostosowane do potrzeb rozwojowych dzieci (patrz załącznik 1).

Dostępność

- zabawki i materiały są dostępne dla dzieci, i dzieci wiedzą gdzie się znajdują,
- prace dzieci, zdjęcia i materiały edukacyjne są powieszony na wysokości wzroku dzieci.

Standard 1.3. Przestrzeń zapewnia wygodne i przyjemne otoczenie dla dzieci i dorosłych

Kolorystyka

- w pomieszczeniach, w których przebywają dzieci, dominują jasne, stonowane kolory,
- podłoga powinna być w jednolitych barwach.

Przestrzeń

- w pomieszczeniach, w których przebywają dzieci, unika się nadmiernej ilości dekoracji, dodatkowych, przyciągających wzrok elementów na ścianach,
- unika się nadmiernej ilości bodźców słuchowych – muzyka lub radio są włączone podczas zajęć, które tego wymagają lub na prośbę dzieci.

Standard 1.4. Wszystkie dzieci codziennie mają możliwość bezpiecznych i stymulujących zabaw na powietrzu

Dostępność i powierzchnia

- dzieci mają możliwość codziennego wychodzenia na powietrze na ogrodzony teren.

Wypożazenie

- teren wyposazony w zamykaną piaskownicę oraz co najmniej parasol dla ochrony przed słońcem,
- wskazana jest wiata lub domek dla dzieci oraz stolik sensoryczny.

2. Prawa dziecka

Wspólnotę grupy tworzą dzieci i dorośli (opiekunowie, rodzice i inne osoby zajmujące się dziećmi) zaangażowani w jego działanie. Prawa dziecka są respektowane. Konstrukttywne interakcje (dziecko/dziecko, dziecko/dorośli, opiekun/rodzic) wymagają działań, procedur, praktyk, opartych na wzajemnym szacunku, otwartości i wrażliwości.

Standard 2.1. Prawa dziecka są przestrzegane przez wszystkich dorosłych

- opiekun słucha dzieci i uwzględnia ich potrzeby,
- każde dziecko ma możliwość wyrażania swoich potrzeb i pragnień, które są respektowane,
- opiekun zna Konwencję o Prawach Dziecka, a jej treść stanowi podstawę ochrony dzieci,
- opiekun ma pełną jasność co do swojej odpowiedzialności za ochronę praw dzieci i komunikuje to wszystkim osobom, z którymi się stykają,
- opiekun wyraźnie komunikuje, że wszystkie dzieci mają jednakowe prawa,
- reakcje opiekuna na zachowania dzieci są wolne od przemocy i nie upokarzają dzieci.

Standard 2.2. Zapewnione jest bezpieczeństwo dzieci poprzez wprowadzenie polityki lub procedur ochrony dzieci przed krzywdzeniem, edukację opiekunów i rodziców oraz zapewnienie dostępu do informacji o instytucjach, w których można otrzymać pomoc

Polityka/ procedura ochrony dzieci przed krzywdzeniem

1. Opiekun i wolontariusze przyjęli i znają **procedurę ochrony dzieci** przed krzywdzeniem..

2. Procedura ochrony dzieci obejmuje następujące zagadnienia:

- **procedury interwencji**, które określają, jakie działania należy podjąć, jeśli pojawią się sygnały wskazujące na krzywdzenie dziecka lub na zagrożenie jego bezpieczeństwa ze strony osób obcych, członków rodziny lub personelu placówki lub wolontariuszy,
- **zasady ochrony danych osobowych dziecka**, które określają sposób przechowywania i udostępniania informacji o dziecku,

- zasady ochrony wizerunku dziecka, które określają sposób jego utrwalania i udostępniania za pomocą różnorodnych mediów (np. w prasie, Internecie itp.),
- **zasady odbierania dziecka z placówki** wyłącznie przez upoważnione osoby.

Monitoring opiekuna i wolontariuszy w celu zapobiegania krzywdzeniu dzieci

Osoba pełniąca funkcje opiekuna a także wolontariusze składają **oświadczenia** o niekaralności za przestępstwa seksualne (rozd. XXV k.k.) oraz przestępstwa z użyciem przemocy na szkodę małoletniego. Oświadczenie o niekaralności przedstawiane jest odpowiedniej jednostce w gminie.

Edukacja pracowników (opiekun i wolontariusze)

Opiekun jak i wolontariusze przeszli szkolenie w zakresie **rozpoznawania symptomów krzywdzenia dzieci i właściwego reagowania** na nie. O formie szkolenia decyduje opiekun (e-learning, szkolenie wewnętrzne, szkolenie zewnętrzne).

Edukacja rodziców

1. Opiekun posiada **materiały edukacyjne dla rodziców** w zakresie: wychowania dzieci bez przemocy oraz ochrony ich przed przemocą i wykorzystywaniem.
2. Opiekun **informuje rodziców** o dostępnych możliwościach podnoszenia umiejętności wychowawczych.

Opiekun zapewnia dostęp do informacji na temat możliwości uzyskania pomocy w sytuacjach krzywdzenia dziecka lub zagrożenia dziecka przemocą czy wykorzystywaniem.

Opiekun, wolontariusze i rodzice **mają łatwy dostęp do danych kontaktowych placówek i instytucji zajmujących się ochroną dzieci** i zapewniających pomoc i opiekę w nagłych wypadkach.

3. Profilaktyka zdrowia dzieci i zapobieganie wypadkom

Wspieranie bezpieczeństwa i zdrowia dzieci wymaga profilaktyki zdrowotnej oraz zapewnienia higienicznego i bezpiecznego pobytu do zabaw i odpoczynku.

Standard 3.1. Podejmuje się efektywne działania, aby zapobiegać wypadkom dzieci

Zapewnienie profesjonalnej opieki

- dzieci są w każdym momencie odpowiednio nadzorowane i chronione,
- proporcja opiekunów do dzieci jest w każdym momencie dnia utrzymana,
- wszystkie osoby pracujące z dziećmi w tym wolontariusze są przeszkoleni z zakresu udzielania pierwszej pomocy ¹.

Procedury postępowania w sytuacji nagłego wypadku lub pożaru

- opracowane są procedury postępowania w sytuacji nagłego wypadku dziecka lub opiekuna,

¹ Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25 marca 2011 r. w sprawie zakresu programów szkoleń dla opiekuna w żłobku lub klubie dziecięcym, wolontariusza oraz dziennego opiekuna (Dz. U. nr 69, poz. 368) art. 1,4, 5.

- procedury postępowania w nagłych wypadkach przewidują bezwzględne powiadomienie rodzica dziecka,
- opiekun i wszyscy wolontariusze znają procedury i wiedzą jak mają postępować w nagłych sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu dzieci,
- w lokalu stale dostępny jest telefon; przy telefonie znajduje się lista numerów alarmowych oraz numery kontaktowe do rodziców dzieci,
- jest przewidziana procedura na wypadek pożaru; pożądane jest wyposażenie lokalu w gaśnicę, lokal został wyposażony w gaśnicę odpowiednią do powierzchni lokalu,
- w lokalu obowiązuje zakaz palenia,
- dzieci nie mają dostępu do materiałów chemicznych, środków czystości i innych przedmiotów, które stwarzają zagrożenie życia (środki czystości i inne preparaty niebezpieczne dla dzieci znajdują się w pomieszczeniu lub szafie dla nich niedostępnej),
- wszystkie gniazdka elektryczne są zabezpieczone albo poza zasięgiem dzieci; elektryczne przedłużacze są krótkie i są niedostępne dla dzieci,
- okna są zabezpieczone w taki sposób, żeby dzieci nie mogły wypaść, lecz są łatwo otwierane w przypadku zagrożenia; sznury od zasłon/rolet nie znajdują się w zasięgu dzieci;
- kaloryfer żeberkowy jest osłonięty żeby zapobiec urazom, a wszystkie urządzenia grzewcze nie mogą mieć temperatury większej niż 50°C,
- bez nadzoru dzieci nie mogą mieć dostępu do kuchni; kuchenka i czajnik mają właściwe zabezpieczenia,
- używanie narzędzi przez dzieci (np. odkurzacz podczas zabawy w sprzątanie) musi odbywać się pod nadzorem dorosłych,
- pomieszczenia i teren zewnętrzny są zabezpieczone tak, żeby dziecko nie mogło samodzielnie opuścić terenu.

Standard 3.2. Stosowane są aktywnie zasady profilaktyki zdrowotnej

Przygotowanie pracowników i rodziców

- opiekun i wolontariusze posiadają aktualne szczepienia i aktualną książeczkę badań sanitarno-epidemiologicznych,

Postępowanie w przypadku zachorowania dziecka

- jest ustalona wspólnie z rodzicami procedura postępowania w przypadku zachorowania dziecka w czasie pobytu w placówce,
- dane kontaktowe rodziców są uaktualniane regularnie,
- dzieci chore nie uczestniczą w zajęciach,
- podawanie leków dzieciom jest możliwe tylko na wyraźne wskazanie lekarza potwierdzone pisemną prośbą rodziców oraz dotyczy tylko chronicznych dolegliwości,
- nie podaje się leków w przypadku nagłego zachorowania dziecka, lecz bezzwłocznie informuje się rodziców i w razie potrzeby wzywa lekarza,
- apteczka z podstawowymi środkami opatrunkowymi jest dostępna i stale uzupełniana.

Standard 3.3. Stworzone są warunki do zachowania higieny i utrzymywania czystości pomieszczeń

Miejsce do przechowywania okryć wierzchnich

- dzieci mają wygodne miejsce do ubierania się, rodzice mają możliwość zostawienia okryć wierzchnich.

Utrzymywanie czystości

- podłoga i ściany są wykonane tak, aby było możliwe łatwe utrzymanie czystości w pomieszczeniach,
- po zakończeniu zajęć pomieszczenia, w których przebywają dzieci, są sprzątane.

4. Współpraca z rodzicami i rodzinami dzieci

Współpraca opiekuna i rodziców oparta jest na partnerstwie. Jej podstawą jest rozumienie decydującej roli rodziców i rodziny w procesie rozwoju dziecka przez stworzenie płaszczyzny wspólnego działania. Wszyscy dorośli są cenieni i wspierani w ich indywidualnych rolach i obowiązkach.

Standard 4.1. Codzienne relacje z rodzicami opierają się na szacunku, wsparciu i partnerstwie

- prowadzi się politykę „otwartych drzwi”, a rodzice są zachęcani do odwiedzania dzieci w trakcie zajęć,
- rodziny witane są na początku i żegnane na końcu każdego dnia.

Standard 4.2. Opiekunowie i rodzice dbają o dobry przepływ informacji

- opiekun i rodzice mają możliwość komunikowania się i wymieniania informacjami na temat dziecka w codziennych rozmowach; odbywa się to z poszanowaniem prywatności zarówno dziecka jak i rodziców,
- opiekun dzieli się spostrzeżeniami na temat rozwoju dziecka i ewentualnie doradza kontakt ze specjalistą na temat ich dzieci w razie potrzeby,
- opiekun i rodzice wzajemnie informują się o wszelkich istotnych informacjach o jakichkolwiek zmianach w stanie emocjonalnym i fizycznym dzieci,
- są określone sposoby regularnego wymieniania się informacjami na temat dzieci (np. karty obserwacji, dziennik dziecka, portfolio, mail, notatki na tablicy ogłoszeń, zdjęcia),
- w razie potrzeby przedyskutowania spraw spotkania organizowane są wspólnie lub umożliwia się rodzicom wypowiedzenie się w innej formie.

Standard 4.3. Rodzice mają wpływ na sposób funkcjonowania placówki opieki

- istnieje wspólnie uzgodniona lista spraw na które rodzice mają wpływ,
- rodzice biorą udział w formułowaniu obowiązujących zasad współpracy z rodzicami,
- rodzice mogą oferować dodatkowe aktywności w ramach swoich umiejętności i wolnego czasu,
- rodzice są zachęcani do pełnienia regularnych dyżurów,
- opiekun podejmuje starania zorganizowania szkoleń dla rodziców i członków rodzin przygotowujących do bycia wolontariuszami,
- opiekun wie jak ważna jest obecność rodziców w codziennym życiu dziecka w placówce i aktywnie angażuje ich w jej działania,
- zakres zaangażowania rodziców zależy od uzgodnionego wspólnie programu, zainteresowań i możliwości czasowych rodziców.

5. Adaptacja dzieci i przejście z grupy do grupy

Zapewnienie ciągłości opieki w okresie przejścia (adaptacji) dzieci wymaga działań, procedur i praktycznych rozwiązań, które uwzględniają potrzeby dzieci, transfer istotnych informacji, bliskie zaangażowanie rodziców i profesjonalistów.

Standard 5.1. Adaptacja dzieci jest organizowana zgodnie z indywidualnymi potrzebami dziecka i w jego najlepszym interesie

- opiekun dzienny i rodzice ustalają wspólnie zasady zapoznawania dzieci z opiekunem, nowym miejscem i innymi dziećmi,
- opiekun i rodzice organizują spotkania integracyjne dla dzieci i rodziców,
- opiekun dostosowuje warunki pobytu, sposób pracy i organizację zajęć z dziećmi tak, żeby w maksymalny sposób ułatwić dziecku przyzwyczajenie się do nowego miejsca i nawiązanie bliskich relacji,
- rodzice i dzieci mają możliwość poznać opiekuna, zanim dziecko zacznie regularnie uczęszczać do placówki,
- opiekun dokładnie poznaje przyzwyczajenia dziecka, szczególnie towarzyszące codziennym czynnościom (jedzenie, zasypianie, toaleta, ubieranie się),
- rodzice powinni towarzyszyć dziecku w czasie adaptacji,
- rodzice i opiekun zdają sobie sprawę, że choć okres adaptacyjny powinien trwać co najmniej 10 dni, to jednak jego długość zależy od wielu indywidualnych czynników,
- w okresie adaptacji szczególnie opiekun zwraca uwagę na poznanie potrzeb dziecka, nawiązanie z nim bezpiecznego kontaktu, przystosowanie organizacji dnia do potrzeb dziecka,
- działania opiekuna w okresie adaptacji nakierowane są na nawiązywanie kontaktu z dzieckiem oraz jego rodzicami, którzy towarzyszą dziecku,
- stopniowo wydłużany jest czas pobytu dziecka.

Standard 5.2. Dzieci mają możliwość doświadczenia stałości i przygotowania się do zmian

W działaniach dorosłych widoczna jest troska z jednej strony o zapewnienie stałości środowiska opiekuńczo- edukacyjnego a z drugiej strony przygotowanie dzieci do zmian.

- opiekun stara się ułatwiać dzieciom zmiany, np. dzieci są uprzedzane wcześniej o zmianie aktywności, nowych wydarzeniach, przyjściu nowych dzieci,
- w okresie adaptacji unika się zmian miejsca, sali, minimalizuje się udział nieznanego dziecku osób dorosłych,
- każde dziecko ma własną półeczkę lub miejsce, gdzie może trzymać indywidualne rzeczy,

6. Sytuacje codzienne (powitanie, pożegnanie, posiłki, odpoczynek, toaleta)

Sposób organizowania sytuacji codziennych ma kluczowe znaczenie dla rozwoju małych dzieci, gdyż w codzienności zaspakajane są pierwszorzędne w tym wieku potrzeby fizjologiczne i emocjonalne. Od sposobu zaspakajania potrzeb zależy jakość życia dzieci, ich poczucie bezpieczeństwa oraz prawidłowy rozwój.

Standard 6.1. Dziecko jest codziennie, indywidualnie witane przez opiekuna, który bezpośrednio od rodzica przejmuje nad nim opiekę. Powitanie i pożegnaniu towarzyszy atmosfera spokoju, braku pośpiechu

Zasady ogólne

- opiekun podczas spotkań wstępnych przedstawiają rodzicom znaczenie i przebieg sytuacji powitania i pożegnania,
- przywitaniu i pożegnaniu towarzyszy atmosfera spokoju, braku pośpiechu ze strony opiekuna i wolontariuszy.

Przywitanie

- jest zarezerwowany czas na to by każde dziecko było indywidualnie przywitane przez opiekuna (dziecko jest objęte uwagą dorosłego, nazwane po imieniu),
- opiekun wita się także z rodzicem/ inną osobą, która przyszła z dzieckiem,
- dzieci stopniowo rozstają się rano z rodzicami; czas i formy obecności rodzica zależą od samopoczucia dziecka, jego możliwości rozwojowych, stopnia adaptacji; rodzic ma prawo zostać z dzieckiem tak długo, jak tego chce,
- dziecko może rano pożegnać się z rodzicem w sposób, jaki preferuje,
- dzieci mogą przynosić rzeczy osobiste, które są dla nich ważne, np. zabawki, przytulanki, poduszki i mieć je ze sobą tak długo, jak chcą,

- w momencie rozstania z rodzicem, zawsze towarzyszy dziecku opiekun,
- opiekun wspiera rodzica, który ma trudności z rozstaniem z dzieckiem,
- po wyjściu rodzica opiekun obserwuje lub pyta dziecko, czy chce poświęcenia mu uwagi, przytulenia, zaproponowania zabawy, czy też chce pobyc samo,
- opiekun w sposób szczególnie obserwuje sytuację powitania i pożegnania dzieci, które od niedawna uczestniczą w zajęciach lub wróciły do placówki po dłuższej nieobecności,

Pożegnanie

- opiekun aranżuje rytuały ułatwiające dzieciom popołudniowe pożegnanie z placówką,
- każde dziecko jest osobiście żegnane przez opiekuna poprzez: nazwanie po imieniu, krótką rozmowę.

Standard. 6.2. Opiekun dzienny wspiera rozwijanie zdrowych nawyków żywieniowych

Zbieranie informacji i współpraca z rodzicami

- opiekun prowadzi obserwacje dzieci i zbiera informacje od rodziców na temat preferencji żywieniowych dzieci, godzin posiłków, nawyków i rytuałów, tak aby proponowany jadłospis i ramowe pory posiłków odpowiadały indywidualnym potrzebom dzieci,
- opiekun kieruje się zasadą, że dzieci posiadają zdolność samodzielnej regulacji żywienia, że od urodzenia wyposażone są w umiejętność przyjmowania i trawienia pokarmów oraz odróżniania uczucia głodu i sytości,
- zasady żywienia dzieci ustalane są wspólnie z rodzicami i uwzględniają zasady zdrowego żywienia i profilaktyki otyłości,
- żywienie zorganizowane we współpracy z rodzicami,
- jest możliwość przygotowania dla dzieci co najmniej 1 ciepłego posiłku, odgrzewania posiłków przynoszonych przez rodziców lub posiłków przygotowywanych przez firmę zewnętrzną specjalizującą się w żywieniu małych dzieci.

Zdrowe żywienie

- żywienie dzieci oparte jest na zasadach zdrowego żywienia (patrz załącznik 2 i załącznik 3),
- rozmawia się z dziećmi na temat tego co jest zdrowe a co nie,
- rodzice są zachęcani do stosowania zasad zdrowego żywienia w domu.

Standard 6.3. Posiłki są zorganizowane w taki sposób, aby były przyjemne i uczące dla dzieci, kojarzyły się z pozytywnym doświadczeniem społecznym

Organizacja posiłków

- dzieci otrzymują posiłki wtedy kiedy tego potrzebują, zwykle co ok. 2- 3 godziny; powyżej 5 godzin pobytu, konieczny jest jeden ciepły posiłek,
- ewentualne rozdzielanie obiadu na 2 pory (przed i po spaniu) musi wynikać z analizy potrzeb dzieci.

Przestrzeń i wyposażenie

- dzieci mają stałe miejsce do spożywania posiłków,
- sposób usadzenie dzieci przy stolikach sprzyja społecznym interakcjom w strefie na posiłki stoły, krzeselka, szafki są na wysokości wzrostu dzieci; dzieciom, które nie siedzą samodzielnie zapewnione są specjalne krzeselka,
- dzieci w miarę możliwości korzystają z własnych śliniaczków, własnych kubków do picia,
- naczynia, sztucze dostosowane są do możliwości rozwojowych dzieci.

Przebieg posiłków

- opiekun dąży do stałych pór posiłków, obserwując preferencje dzieci,
- dzieci nie są zmuszane do siadania przy stole, jeśli nie mają potrzeby jedzenia,
- opiekun proponuje dzieciom potrawy, tłumacząc nazwy i składniki dania, ale to dziecko decyduje, co i ile zje z oferowanych mu potraw,
- opiekun uwzględnia werbalne i pozawerbalne sygnały dzieci odnośnie potrzeby jedzenia, jak i ilości spożywanych potraw,
- opiekun nie nagradza dzieci i nie karze dzieci za odmowę jedzenia, np. „kto wszystko zje, może iść się bawić”,
- dzieci są zachęcane do tego, żeby jeść samodzielnie –w miarę możliwości rozwojowych nakładają sobie same jedzenie, korzystając z różnych rozwiązań wspierających samodzielność; dzieci, które są w stanie trzymać łyżkę, próbują samodzielnie jeść, a opiekun karmi je na wyraźny sygnał zmęczenia z ich strony,
- dzieci, ucząc się samodzielnego nakładania, mogą nakładać sobie więcej niż są w stanie zjeść, nie wolno ich wówczas zmuszać do zjedzenia tego, co sobie nałożyły,
- szanowana jest każda forma spożywania posiłku przez dzieci; dzieci mogą też spożywać jedzenie rękoma, jeśli są na tym etapie rozwoju; wszystkie dzieci powinny mieć jednak stały dostęp do łyżki i widelca,

- dzieci w miarę możliwości rozwojowych przygotowują wspólnie z opiekunem posiłki i sprzątają po posiłkach, np. przynosząc i odnosząc na tacę naczynia i sztućce, przynosząc potrawy, wycierając stoły,
- dzieci mają tyle czasu na posiłek ile potrzebują; biorąc pod uwagę różnice rozwojowe między dziećmi i różne tempo spożywania posiłków, dzieci, które kończą jeść, mają możliwość wstania od stołu, nie czekając na pozostałe dzieci,
- opiekun dba o spokojną, przyjemną atmosferę, na posiłek przeznaczone jest dużo czasu,
- dzieci podczas posiłku prowadzą rozmowy z innymi dziećmi nie potrafiące samodzielnie jeść, są karmione w kontakcie jeden na jeden.

Dzieci karmione mlekiem matki

- stwarza się możliwość karmienia piersią lub odciążnięcia pokarmu przez matkę w warunkach zapewniających intymność,
- mleko matki jest przechowywane i podawane dzieciom karmionym piersią.

Napoje

- w ciągu dnia dzieci mają stały dostęp do picia – najlepiej wody,
- napoje wystawione są w miejscu widocznym dla dzieci,
- opiekun co jakiś czas proponuje dzieciom coś do picia, gdyż dzieci mogą jeszcze nie umieć wyrazić tej potrzeby.

Standard 6.4. Stworzone są warunki do różnych form odpoczynku dzieci, zgodnych z ich aktualnymi potrzebami.

Zbieranie informacji

- opiekun prowadzi obserwacje dzieci i zbiera informacje od rodziców i dzieci na temat indywidualnych potrzeb i przyzwyczajeń w kwestii snu i odpoczynku (godziny snu, rytuał zasypiania/ budzenia, ulubione przytulanki),
- respektowanie indywidualnego rytmu snu i odpoczynku dziecka,
- opiekun dba, by rytm dnia i poszczególne aktywności dostosować do możliwości rozwojowych dzieci, by naprzemiennie występowały po sobie czynności aktywizujące i wyciszające,
- opiekun może proponować różne formy odpoczynku, ale dzieci powinny same zdecydować o tym, czy, w jaki sposób i jak długo odpoczywają,
- opiekun umożliwia dzieciom różne formy odpoczynku: np. sen, leżenie, słuchanie i oglądanie bajek, cicha zabawa, odizolowanie się, słuchanie muzyki, przebywania na dworze, zabawy relaksacyjne,
- dzieci nie są zmuszane do spania, ani do położenia się, jeśli nie mają takiej potrzeby.

Organizacja przestrzeni

- aranżacja przestrzeni w sali uwzględnia potrzebę odizolowania się dzieci i przebywania w mniejszych grupach,
- w pomieszczeniu stworzone jest stałe, dostępne poza porą snu, miejsce do odpoczynku, gdzie dziecko może się wyciszyć, odejść od zabawy, poleżeć,
- dzieci mają stały i swobodny kontakt z materiałami, które poprzez swoją strukturę odprężają i wyciszają: piasek, fasola, farby, masy plastyczne,
- dzieci mogą ze względu na własne preferencje wybierać miejsce do spania, np. przy złączonych materacach, blisko innych dzieci lub w oddzieleniu od innych: na własnym łóżeczku czy osobnym kąciuku,
- aranżacja przestrzeni w czasie odpoczynku powinna sprzyjać odprężeniu i relaksowi: mała liczba bodźców, przyciemnione, delikatne oświetlenie, otoczenie o ciepłych, nie pobudzających kolorach, odpowiednia temperatura, obniżony przez tkaninę sufit,
- w pobliżu miejsca, gdzie śpi dziecko, ważne by umieścić zdjęcie jego rodziny oraz zdjęcie dziecka, gdy śpi; pomaga mu to zrozumieć przeznaczenie tego miejsca jako miejsca do spania oraz że sytuacja dotyczy osobiście jego,
- wydzielone na odpoczynek miejsce umożliwiające dziecku spokojny i wygodny sen (np. składane głębokie łóżeczko, głęboki wózek dla dzieci poniżej 1 roku życia, leżaczek lub materacyk dla dzieci starszych).

Przygotowanie do odpoczynku i snu

- poprzez stałe, wyciszające rytuały, opiekun dba o poczucie bezpieczeństwa dziecka oraz związane z tym rozluźnienie fizyczne i psychiczne w czasie zasypiania,
- opiekun tworzy spokojną atmosferę sprzyjającą zasypianiu i wybudzaniu: brak pośpiechu i spokój dorosłego, danie czasu na zasypianie, stopniowe wychodzenie ze snu,
- dzieci mogą brać ze sobą na odpoczynek przytulanki, ulubione kocyki, smoczki, mogą spać we własnej pościeli.

Standard 6.5. Czynności higieniczne powinny odbywać się z poszanowaniem indywidualnego tempa rozwoju dziecka, w atmosferze szacunku, wyważenia między pomaganiem a wspieraniem samodzielności

Kompetencje opiekuna

- opiekun kieruje się zasadą, że dzieci uczą się odczytywania impulsów ze swojego ciała oraz opanowywania czynności higienicznych w indywidualnym tempie,
- opiekun kieruje się zasadą, że zdolność świadomego kontrolowania mięśni cewki moczowej i odbytu rozwija się około drugiego roku życia, wówczas może rozpocząć się trening czystości/ nauka korzystania z toalety,
- opiekun prowadzi obserwacje dzieci i zbiera informacje od rodziców i dzieci na temat etapu rozwoju i stopnia samodzielności dzieci w zakresie czynności higienicznych.

Respektowanie indywidualnego tempa rozwoju dziecka

- dziecko nie może być zmuszane do korzystania z toalety,
- załatwianie się nie jest objęte systemem nagród czy kar,
- opiekun może przypominać dzieciom o korzystaniu z toalety, szczególnie tym, które są w trakcie treningu czystości, ale dzieci same decydują, czy chcą z niej korzystać.

Przebieg czynności higienicznych

- dzieci, korzystające z pieluszki, mogą współdziałać podczas przewijania, np. przynieść pieluchę, wejść na przewijak,
- opiekun podczas przewijania pozostaje w kontakcie z dzieckiem, np. w kontakcie wzrokowym, mówi dziecku, jakie czynności teraz wykonuje,
- dzieci mają możliwość bawienia się wodą w trakcie mycia,
- dziecko nie jest zawstydzane, ani nie spotyka się z rozczarowaniem opiekunów, gdy załatwi się w ubranie czy mocno pobrudzi się,
- opiekun uwzględnia prawo dziecka do towarzystwa lub do intymności w łazience,
- opiekun wypracowuje z dziećmi różne rytuały i nawyki dotyczące czynności higienicznych, np. mycie rąk przed posiłkiem,
- dziecko, które chce skorzystać z toalety lub umyć ręce, nie musi pytać opiekuna o pozwolenie, tylko informować go, że wychodzi do łazienki.

Przestrzeń

- osobiste rzeczy dzieci, np. ręczniki, nocniki są oznakowane zdjęciem lub znaczkiem dziecka,
- łazienka stanowi przytulne miejsce dla dzieci – pachnące, z ciepłym światłem, ładnym wystrojem.

7. Zabawa dzieci (warunki do zabaw, planowanie i dokumentowanie)

Zabawa jest podstawową aktywnością małych dzieci. Każde dziecko ma mieć dużo czasu na angażowanie się w wolne, dostępne i odpowiednie rozwojowo oraz rozwinięte aktywności, pozwalające na odkrywanie, kreatywność i nadawanie znaczeń, zarówno samodzielnie, z innymi dziećmi, jak i z udziałem wspierających dorosłych.

Standard 7.1. Dzieci mają zapewnione warunki do różnorodnych zabaw

- główną formą aktywności dzieci jest zabawa swobodna - rolą dorosłych jest uważne towarzyszenie dzieciom, regulowanie spraw bezpieczeństwa i dostarczanie materiałów,
- podczas zabawy dziecko decyduje czym, w jaki sposób i jak długo będzie się bawić,

- podczas zabaw i eksploracji wyposażenie i materiały są swobodnie dostępne dla dziecka,
- dziecko ma możliwości zabawy/odkrywania z innymi dziećmi, z uczestniczącym i wspierającym dorosłymi we właściwy sposób,
- dzieci bawią się codziennie zarówno w pomieszczeniach jak i na wolnym powietrzu,
- dzieci mają zapewnione miejsce do swobodnego poruszania się (czołgania, czworakowania, biegania, wspinania, kręcenia w kółko).

Standard 7.2. Planowanie pracy opiera się na wiedzy o prawidłowościach rozwoju małych dzieci i znajomości zmieniających się potrzeb rozwojowych konkretnych dzieci

Plan dnia

- dzieci znają plan dnia i mogą spodziewać się, że będzie on przestrzegany (opiekun przypomina dzieciom o następnym punkcie w planie dnia lub w inny sposób sprawia, że dzieci spodziewają się zmiany),
- plan dnia jest stały codziennie i przewidywalny dla dzieci,
- dzieci wiedzą z wyprzedzeniem, że zabawa się skończy i będzie np. czas sprzątania,
- w planie dnia zawsze jest wyjście na świeże powietrze,
- w planie dnia zawsze są zabawy muzyczno-ruchowe lub ruchowe.

Planowanie zajęć przez opiekuna

- planowanie zajęć polega głównie na organizowaniu i zmienianiu środowiska edukacyjnego czyli:
 - organizacja sfer edukacji,
 - dokładanie nowych materiałów, zabawek, przedmiotów,
 - modyfikowanie sfer edukacji, zgodnie ze zmieniającymi się zainteresowaniami dzieci,
- zajęcia planowane i organizowane przez dorosłych są ofertą dla dzieci, a nie obowiązkiem dla nich,
- zajęcia dla całej grupy planowane przez opiekuna mają charakter integrujący dzieci (np. zabawy muzyczno-ruchowe),
- zajęcia edukacyjne, planowane przez dorosłych bazują na bezpośrednim doświadczaniu i zabawie dzieci, nie korzysta się ze źródeł wtórnych (plansz, kolorowanek ani kart do wypełniania),
- zajęcia przy stoliku są organizowane tylko dla chętnych, najstarszych dzieci i powinny w jak największym stopniu wspierać swobodną twórczość dzieci.

Standard 7.3. Dokumentowanie pracy z dziećmi służy lepszemu rozumieniu rozwoju dzieci przez opiekunów i rodziców

- opiekun prowadzi stałą obserwację aktywności dzieci, którą regularnie spisuje,
- obserwacje i notatki są znane rodzicom i przez nich uzupełniane (np. książka rozwoju dziecka, którą rodzice zabierają do domu i wpisują swoje komentarze),
- stosowana jest dokumentacja fotograficzna – dzieci fotografowane są w trakcie zabaw i codziennych aktywności,
- fotografie są drukowane (w miarę możliwości) i wieszane w sali, tak, żeby dzieci mogły je oglądać i komentować,
- proces rozwoju zainteresowań i umiejętności dzieci jest dokumentowany (fotografie, notatki) i znany rodzicom (np. przysyłanie maili, dekoracja sali).

8. Kompetencje dziennego opiekuna

Opiekun posiada nie tylko formalne kwalifikacje, ale również umiejętności, wiedzę oraz reprezentuje wartości i postawy odpowiednie do jego roli i odpowiedzialności. Od jakości pracy opiekuna oraz jego gotowości do rozwoju zależy jakość pracy z dziećmi.

Standard 8.1. Opiekun ma kompetencje do zajmowania się dziećmi

Rekrutacja opiekunów

- opiekuna powinna cechować życzliwość i pogoda, duża kultura osobista opiekun dzienny rozpoczynający pracę, powinien być objęty wsparciem zewnętrznego mentora- wybranego przez siebie autorytetu, który służyć może radą, wsparciem i może udzielać konsultacji w trudnych sytuacjach.

Doskonalenie zawodowe

- opiekun jest zachęcany do angażowania się w regularny i ciągły profesjonalny rozwój.

Zasady pracy

- opiekun ma spisane zasady organizacji swojej pracy.

Kompetencje opiekuna – wiedza

Opiekun:

- zna stadia rozwoju małego dziecka we wszystkich sferach rozwoju,
- zna zasady dotyczące profilaktyki i ochrony zdrowia, zapobiegania wypadkom,
- zna zasady zdrowego żywienia,
- zna zasady tworzenia się relacji społecznych w grupach dziecięcych,
- wie jakie warunki sprzyjają tworzeniu się więzi i pozytywnych relacji społecznych małych dzieci,

- wie w jaki sposób powinna być zaaranżowana przestrzeń, która służy rozwojowi małego dziecka,
- posiada wiedzę dotyczącą pedagogiki małego dziecka,
- wie jakie warunki powinny spełniać zabawki dla małych dzieci,
- posiada wiedzę dotyczącą prawnych aspektów opieki nad dziećmi oraz ochrony przed krzywdzeniem,
- posiada wiedzę dotyczącą medycyny ratunkowej.

Kompetencje opiekuna – umiejętności

Opiekun:

- potrafi obserwować i interpretować zachowania dziecka w kontekście jego potrzeb rozwojowych,
- potrafi rozpoznawać sygnały dzieci dotyczące np. potrzeb fizjologicznych, zmęczenia itp,
- potrafi komunikować się z dzieckiem, stawiać mu pytania, prowadzić rozmowę, stymulować rozwój językowy,
- potrafi współpracować z innymi dorosłymi, komunikować się, dzielić zadaniami,
- posiada umiejętność pracy z małą grupą,
- potrafi organizować zajęcia wzbudzające ciekawość dzieci (plastyczne, muzyczne, ruchowe, kulinarne, przyrodnicze),
- posiada umiejętność rozwiązywania problemów,
- jest gotowy do przeprowadzania zabaw ruchowych z dziećmi; w przypadku opiekunów z niepełnosprawnościami narządu ruchu, osoba ta pracuje w asyście osoby pełnosprawnej,
- potrafi dostrzegać problemy, z którymi borykają się dzieci i ocenić czy potrzebne jest wsparcie specjalisty,
- potrafi udzielić dziecku pierwszej pomocy w przypadku zagrożenia życia,
- potrafi planować i dokumentować pracę z dziećmi.

Kompetencje opiekuna – dyspozycje

Opiekun:

- posiada w sobie gotowość do zmian,
- jest ciekawy świata,
- jest cierpliwy, potrafi kontrolować swoje zachowania,
- jest uważny na otoczenie i inne osoby,
- posiada gotowość do refleksji i krytycznego namysłu,

- posiada gotowość do uczenia się,
- jest akceptujący, powstrzymuje się od osądzania, oceniania,
- ma w sobie gotowość do zabawy,
- jest elastyczny,
- szanuje odrębność drugiej osoby,
- akceptuje doznania związane z zaspokajaniem potrzeb fizjologicznych dziecka, takich jak karmienie, mycie, przewijanie,
- jest życzliwy,
- cechuje się pogodą ducha, optymizmem,
- jest twórczy.

Standard 8.2. Opiekun stwarza optymalne warunki dla rozwoju dzieci

- opiekun wykorzystuje wszystkie momenty codziennego życia do wrażliwej i pełnej szacunku interakcji z dzieckiem, dając uwagę, ciepło i wsparcie: rozmawiając, pocieszając, przytulając, żartując, bawiąc się z nimi oraz wykonując czynności opiekuńcze i pielęgnacyjne,
- opiekun stosuje efektywne kanały komunikacji z dziećmi, poprzez m.in.: słuchanie, nawiązywanie kontaktu wzrokowego, rozmowę z dzieckiem (nie obok dziecka), włączanie się do zabaw, podążanie za inicjatywą dziecka odzwierciedlanie uczuć dziecka, wchodzenie w interakcje tak długo jak dziecko tego potrzebuje, dostosowywanie komunikacji do poziomu rozwoju dzieci,
- opiekun aktywnie słucha dziecka, np. utrzymując kontakt wzrokowy,
- opiekun inicjuje rozmowy z dziećmi używając języka odpowiedniego dla wieku dzieci i ich poziomu rozwoju,
- opiekun stwarza okazję dzieciom do zdobywania nowych doświadczeń – m.in. przez różnicowanie sfer aktywności, wprowadzanie nowych elementów w środowisko dziecka, konstruowanie zadań w sferze najbliższego rozwoju dzieci,
- styl komunikacji dorosłego skupiony jest na procesie, a nie na wyniku – tzn. dzieci mają czas na sformułowanie myśli, dorośli wspierają rozwijanie wypowiedzi dziecka stosując prawidłowe zasady komunikacji z dziećmi,
- dorośli równoważą mówienie i słuchanie, inicjowanie komunikacji i podejmowanie komunikacji inicjowanej przez dzieci,
- opiekun stymuluje interakcje między dziećmi, także w różnym wieku (w parach, małych grupach)

Załącznik 1.

Rekomendowane materiały do zabawy dostosowane do wieku dzieci

7-9 miesiąc życia

- miejsca do swobodnego i bezpiecznego przemieszczania się (maty o różnych fakturach, kocyki, meble do podtrzymywania),
- bujaki, huśtawki, koniki na bieżniach,
- łatwe do pokonywania przeszkody (poduchy, pudełka, duże pluszaki),
- kotary, zasłony, parawany,
- zabawki dźwiękowe/ świetlne z dużymi przyciskami,
- pojemniki z łatwą do uchwycenia i wyciągnięcia zawartością,
- rury, tuby do wrzucania przedmiotów,
- zabawki na sznurku,
- miękkie, dające się zgnieść, szeleszczące przedmioty,
- zabawki wymagające używa dwóch rąk,
- zabawki i przedmioty domowego użytku wydające dźwięk, np. klucze,
- produkty spożywcze do chwytania, np. ugotowany groszek, marchewka

10-12 miesiąc życia

- antypoślizgowe powierzchnie, po których dziecko może chodzić,
- pochyłe platformy,
- zabawki do popychania (wózki, taczki, zwierzątka na kiju),
- kartonowe i materiałowe tunele,
- pudełka z pokrywkami,
- przedmioty codziennego użytku wydających dźwięki (garnki, patelnie, kubki),
- proste instrumenty muzyczne,
- produkty spożywcze o różnej konsystencji (makaron, galaretki, kisiel),
- materiały o różnych fakturach (aksamit, koronka, futerko)

13-18 miesiąc życia

- piłki w różnych rozmiarach i o różnych fakturach,
- miękkie schodów do wspinania się,
- poduszki, worki wypełnionych kaszą, ziarenkami,
- pochyłe platformy,
- zestawy miseczek, kubeczków, pudełek różniących się znacznie rozmiarem,
- drewniane płytki z prostymi kształtami do wkładania,
- duże klocki,
- proste piankowe puzzle,
- grube kredki,
- duże kartki papieru,
- kreda,
- tacki z kaszą manną,
- duże drewniane korale,
- stoły sensoryczne wraz z akcesoriami (lejki, gąbki, łopatki, buteleczki),
- książeczki,
- pacynki i palcynki,
- lalki, misie i akcesoria dla nich

19-24 miesiąc życia

- duże zabawki, na których można jeździć,
- duże plażowe piłki,
- małe trampoliny,
- proste tory przeszkód,
- kubeczki i puszki z różnorodną zawartością,
- drobne przedmioty do segregowania,
- masy plastyczne (solna, plastelina, ciastolina),
- kredki,
- klocki,
- 2 – 3 elementowe układanki,
- zabawki wymagające segregowania (muszelki, kamyki, płatki śniadaniowe),
- proste „memo”,
- rzeczy do przebierania się,
- książki

2 -3 r. ż.

- duże poduchy wypełnionych grochem lub granulatem,
- zjeżdżalnie i pochylnie,
- niskie drabinki,
- materace,
- chusty w różnych rozmiarach i kolorach,
- kręgle,
- piłki o różnej wielkości, ciężarze, fakturze,
- bramki,
- trampolina,
- hamak,
- różne przyrządy gimnastyczne,
- sznurki, korale i drewniane klocki do nawlekania,
- bezpieczne nożyczki,
- krążki różniące się wielkością, kolorem i kształtem,
- różne masy plastyczne,
- gazety, papiery do darcia,
- kredki, pisaki, kreda,
- różnorodne farby, także do rączek,
- nawlekacze i karty do sznurowania,
- przybijanki,
- proste puzzle,
- instrumenty muzyczne,
- proste narzędzia,
- przedmioty stanowiące tematyczne pary oraz ich obrazki,
- kubki plastikowe w różnych rozmiarach i kolorach,
- gry typu lotto, domino, memo (w tym dźwiękowe i sensoryczne),
- produkty o różnych charakterystycznych zapachach,
- przedmioty o wyrazistych kształtach do rozpoznawania dotykaniem,
- sylwetki ludzkie do składania

Załącznik 2. Schemat żywienia niemowląt w pierwszym roku życia

Schemat żywienia dzieci karmionych piersią			Schemat żywienia dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym		
Wiek (w msc)	Karmienie piersią	Posiłki uzupełniające ¹	Wiek (w msc)	Liczba posiłków (wielkość porcji) ²	Rodzaj posiłku
1-4	karmienie piersią na żądanie ³		1	7 x 9-110 ml	mleko początkowe
5-6	karmienie piersią na żądanie	<ul style="list-style-type: none"> • zupa-przecier jarzynowy⁴ z dodatkiem kaszy manny (2-3 g na 100 ml) – 1 x dziennie 	2	6 x 110-130 ml	mleko początkowe
			3	6 x 130 ml	mleko początkowe
7-9	karmienie piersią na żądanie	<ul style="list-style-type: none"> • kaszka / kleik zbożowy bezglutenowy lub glutenowy⁵ • zupa jarzynowa lub przecier jarzynowy z gotowanym mięsem (lub rybą 1-2 x w tygodniu) – bez wywaru, z kleikiem zbożowym glutenowym • sok owocowy (najlepiej przecierowy) lub przecier owocowy – nie więcej niż 150 g • 1/2 żółtka do potraw co drugi dzień 	4	6x 150 ml	mleko początkowe
			5	5 x 180 ml	4 x mleko początkowe <ul style="list-style-type: none"> • 1 x zupa-przecier jarzynowy⁶ • sok (najlepiej przecierowy) lub skrobane jabłko (50-100 g)
			6	5 x 180 ml	<ul style="list-style-type: none"> • 4 x mleko początkowe • 1 x zupa-przecier jarzynowy z dodatkiem kleiku glutenowego (2-3 g kleiku na 100 ml) + 10 g gotowanego mięsa (bez wywaru) (lub ryby 1-2 x w tygodniu) • przecier owocowy lub sok (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150 g

			7	5 x	<ul style="list-style-type: none"> • 1 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej (2-3 g na 100 ml) • 2 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (2-3 g na 100 ml) • 1 x 150 g – kaszka na mleku następnym lub deser mleczno-owocowy • 1 x 200 ml – zupa-przecier jarzynowy z gotowanym mięsem (10 g) (lub rybą 1-2 x w tygodniu) • przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150 g • 1/2 żółtka do potraw co drugi dzień
10	karmienie piersią na żądanie	<ul style="list-style-type: none"> • kaszki / kleiki glutenowe i bezglutenowe • obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem (lub rybą 1-2 x w tygodniu) • przecier lub sok owocowy – nie więcej niż 150 g • 1/2 żółtka do potraw codziennie • niewielkie ilości pieczywa • biszkopty • sucharki 	8	5 x	<ul style="list-style-type: none"> • 1 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej (6 g na 100 ml) • 2 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (6 g na 100 ml) • 1 x 150 g – kaszka na mleku następnym lub deser mleczno-owocowy • 1 x 200 ml – zupa-przecier jarzynowy z gotowanym mięsem (10-15 g) (lub rybą 1-2 x w tygodniu) • przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150 g • 1/2 żółtka do potraw co drugi dzień
11-12	karmienie piersią na żądanie	<ul style="list-style-type: none"> • produkty zbożowe (kaszki / kleiki glutenowe i bezglutenowe) • obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem (lub rybą 1-2 x w tygodniu), ewentualnie z ziemniakiem lub ryżem • przecier lub sok owocowy – nie więcej niż 150 g • całe jajko 3-4 razy w tygodniu • pieczywo, biszkopty, sucharki • produkty mleczne (łączone z produktami zbożowymi): mleko modyfikowane, twarożek, jogurt, kefir – kilka razy w tygodniu 	9	5 x	<ul style="list-style-type: none"> • 1 x 200 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki glutenowej • 1 x 200 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki bezglutenowej • 1 x 200 ml – kaszka na mleku następnym • 1 x 200 ml – zupa-przecier jarzynowy z gotowanym mięsem (10-15 g) (lub rybą 1-2 x w tygodniu) • owoce lub kompot lub sok (najlepiej przecierowy) – 1 x 150 g • 1/2 żółtka do potraw • biszkopt

			10	4 -5 x	<ul style="list-style-type: none"> • 3 x 220 ml – mleczny posiłek łączony z produktami zbożowymi (np. mleko następne, kaszki mleczne glutenowe lub bezglutenowe) • 1 x zupka jarzynowa z kaszą glutenową • 1 x obiad: jarzynka z gotowanym mięsem (15-20 g) (lub rybą 1-2 x w tygodniu) z dodatkiem ziemniaka lub ryżu • przecier owocowy lub owoce lub kompot lub sok (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150 g • 1/2 żółtka do potraw • niewielkie ilości pieczywa, biszkopty, sucharki
			11 -12	4-5 x	<ul style="list-style-type: none"> • jak w 10. miesiącu życia • całe jajko 3-4 razy w tygodniu • twarożek, kefir, jogurt 10 kilka razy w tygodniu

- 1) Karmienie piersią jest najlepszą, a jednocześnie najtańszą formą żywienia niemowlęcia.
- 2) Najlepsze efekty daje, gdy matka prawidłowo odżywia się w czasie ciąży i po porodzie oraz gdy dziecko nie jest niepotrzebnie dokarmiane.
- 3) Niepotrzebne wprowadzenie butelki w trakcie karmienia piersią może mieć negatywny wpływ na karmienie piersią.
- 4) Jeżeli matka zdecyduje się na karmienie wyłącznie butelką, może napotkać na pewne trudności w przypadku chęci powrotu do karmienia piersią. Zanim podejmie się decyzję o karmieniu mlekiem modyfikowanym, należy skontaktować się z lekarzem.
- 5) Jeżeli lekarz zaleci dziecku preparaty uzupełniające lub zastępujące karmienie piersią w pierwszych miesiącach jego życia, należy zawsze stosować mleko dla niemowląt odpowiadające najwyższym standardom jakościowym. Podawanie pokarmów, które nie są przeznaczone dla niemowląt, może być szkodliwe dla zdrowia dziecka.

Załącznik 3. Zalecenia dotyczące żywienia dzieci zdrowych w wieku 1-3 lata (13 - 36 miesięcy) opracowane przez Zespół Ekspertów powołany przez Konsultanta Krajowego ds. Pediatrii – skrót

Opublikowano w: Standardy Medyczne, 2008 (5)

W dniu 19.09.2007 obradował Zespół Ekspertów powołany przez Konsultanta Krajowego ds. Pediatrii. Celem spotkania było opracowanie zasad żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy, na podstawie przeglądu piśmiennictwa oraz zaleceń praktyk żywieniowych w innych krajach (1) oraz zasad globalnych (2).

Cel

ZALECENIA mają na celu przedstawienie zasad prawidłowego żywienia dzieci w wieku 1 –3 lata tak, by razem z innymi ważnymi elementami kształtowania zdrowia fizycznego i optymalnego rozwoju intelektualnego, zapewniały prawidłowe wzrastanie oraz zmniejszały ryzyko otyłości i niedożywienia. W szczególności, przestrzeganie tych zasad może, zgodnie z obecnym stanem wiedzy, zmniejszyć ryzyko choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy typu 2 i otyłości (3).

Dieta dziecka w wieku 1-3 lat powinna być urozmaicona pod względem doboru produktów.

Pełnowartościowy (dobowy) jadłospis powinien uwzględniać produkty z 5 grup: 1- mięso, ryby, wędliny, jaja, 2- mleko i przetwory mleczne, 3 – warzywa i owoce, 4 – przetwory zbożowe, 5 – tłuszcze roślinne. Urozmaicenie jadłospisu, stopniowe wprowadzanie i przyzwyczajanie dziecka do nowych produktów jest konieczne do akceptacji szerokiego asortymentu produktów i potraw zapewniających optymalne pokrycie zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze.

Korzystne jest spożywanie w ciągu dnia przez dziecko 5 - 4 posiłków. Należy unikać podjadania między posiłkami oraz oglądania telewizji lub zabawy w czasie posiłków. Kierowanie się apetytem dziecka i jego aktywnością fizyczną najlepiej zapobiegają jego przekarmianiu lub niedożywieniu. Rozwój fizyczny dziecka powinien być oceniany na podstawie siatek rozwoju fizycznego, np. opracowanych przez WHO (4).

Uzasadnienie opracowania zaleceń

Nadmierne spożycie energii, białka i tłuszczu, szczególnie tego, w którym przeważają nasycone kwasy tłuszczowe, sprzyja nieprawidłowemu rozkładowi lipoprotein w surowicy, podwyższeniu stężenia cholesterolu i – w połączeniu z nadmiernym spożywaniem energii i przy braku ćwiczeń fizycznych – stanowi o zagrożeniu ujawnienia się w przyszłości chorób wieku dorosłego (choroba niedokrwiennej serca), a wcześniej, może stanowić zagrożenie dla wystąpienia otyłości (5). Podobne zagrożenie dla ujawnienia się osteoporozy stwarza dieta niedoborowa pod względem zawartości wapnia (6).

Z regulacją prawidłowego składu flory jelitowej oraz wpływem na regulacje innych funkcji przewodu pokarmowego, w tym funkcji motorycznych, wiąże się spożycie odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego (7). Ważnym aspektem ZALECEŃ jest też zapobieganie takim skutkom nieprawidłowego żywienia jak niedokrwistość z niedoboru żelaza, co jest szczególnie ważne wobec ujemnego wpływu niedoboru żelaza na rozwój psychosomatyczny (8).

Podstawą realizacji zasad ZALECEŃ jest dostępność pożywienia. Oznacza to, że zarówno w domu, jak również w warunkach opieki nad dzieckiem poza domem, konieczna jest taka organizacja posiłków, która zapewni jakościowo i ilościowo odpowiednią podaż pożywienia. Aby ZALECENIA żywieniowe mogły odnieść spodziewany skutek, oprócz realizacji ich zasad, konieczne jest wpojenie dziecku zwyczaju codziennej aktywności fizycznej.

Zalecenia podaży energii i białka.

Dla prawidłowej konstrukcji ZALECEŃ, konieczne jest ustalenie podziału całkowitej energii na poszczególne składowe pożywienia: węglowodany i tłuszcze oraz ustalenie podaży białka. Zgodnie z raportem FAO/WHO/UNU z roku 2004 (9,10) dzienne zapotrzebowanie energetyczne dla dzieci w wieku 2 – 3 lata, przy umiarkowanym wysiłku fizycznym wynosi, w odniesieniu do dziewcząt i chłopców (tabela):

Dzienne zapotrzebowanie energetyczne:

	2 lata / kg masy ciała	3 lata / kg masy ciała	2 lata / dzień	3 lata / dzień
Chłopcy	82 kcal/kg (345 kJ/kg)	84 kcal/kg (350 kJ/kg)	950 kcal (4 MJ)	1125 kcal (4.7 MJ)
Dziewczęta	80 kcal/kg (335 kJ/kg)	81 kcal/kg (339 kJ/kg)	850 kcal (3.6 MJ)	1050 kcal (4.4 MJ)

W odniesieniu do zapotrzebowania energetycznego przydatne jest określenie potrzeb energetycznych, bez uwzględnienia białka – energia pozabiałkowa (11) – oraz, osobno, potrzeb dotyczących białka.

Średnio – jak to wynika z tabeli - zalecana ilość energii pozabiałkowej dla dzieci w wieku 2 – 3 lata wynosi 80 kcal/kg/dzień.

Rozkład podaży energii pozabiałkowej powinien wynosić:

- 60% - 65% z węglowodanów

z ograniczeniem podaży dodatkowego cukru, do słodzenia do maksymalnie 20% całkowitej podaży energii, przy czym mniejsza podaż jest rekomendowana, co oznacza w praktyce unikanie żywności i napojów dosładzanych

- 35% - 40% z tłuszczu

z ograniczeniem podaży tłuszczów zawierających nasycone kwasy tłuszczowe, kwasy tłuszczowe typu trans i cholesterol

Podaż białka w wieku 13 – 36 miesięcy powinna wynosić około 1 g/kg masy ciała. Wartość ta wynika z analizy zaleceń (12), w których średnią podaż białka dla dzieci w wieku 6 miesięcy – 10 lat zawiera się w granicach 1.12 g/kg/d w wieku 6 miesięcy do 0.74 g/kg/d w wieku 10lat (bezpieczną podaż określono – odpowiednio - w granicach od 0.91 g/kg/d) do 1.43 g/kg/d).

Zalecenia podaży błonnika

Zalecane spożycie błonnika pokarmowego powinno wynosić ok. 10 – 15 g/dzień (maksymalnie 19 g/dzień) (13), co w praktyce oznacza spożywanie produktów z pełnego ziarna (grube kasze, razowe pieczywo), warzyw i owoców.

Zalecenia podaży wapnia i witaminy D

W diecie dziecka w wieku 13 - 36 miesięcy należy uwzględnić podaż wapnia i witaminy D (14), Zapotrzebowanie na wapń w tym okresie życia wynosi 800 - 1000 mg (co odpowiada 400 ml mleka i 150 g jogurtu i 30 g żółtego sera). Zapotrzebowanie na witaminę D3 wynosi 400 j.m. dziennie.

Praktyczne zastosowanie ZALECEŃ – dekalog żywienia dzieci w wieku 1 – 3 lata:

1. Należy codziennie spożywać pieczywo i przetwory zbożowe pochodzące z pełnego przemiału zbóż.
2. Należy spożywać codziennie produkty nabiałowe, takie jak mleko (w tym mleko modyfikowane przeznaczone dla dzieci w wieku poniemowlęcym), maślanke, kefir lub jogurt; dla dzieci powyżej 24 miesiąca życia ze zmniejszoną zawartością tłuszczu.
3. Należy codziennie jeść warzywa (w tym warzywa strączkowe) i owoce.
4. Chude mięso czerwone, w tym wędliny, powinny być spożywane nie częściej niż dwa – trzy razy w tygodniu, a jajka kurze w dni, w których nie jest spożywane mięso.
5. Mięso drobiowe powinno być spożywane dwa – trzy razy w tygodniu, zawsze bez skóry.
6. Wskazane jest spożywanie ryb, jeden - dwa razy w tygodniu.
7. Posiłki powinny być przygotowywane z udziałem tłuszczu roślinnych (najlepiej oliwka z oliwek lub olej rzepakowy) z ograniczeniem tłuszczu zwierzęcego.
8. Należy ograniczyć dodatek soli do potraw i produktów spożywczych.
9. Należy ograniczyć spożywanie słodkich napojów i pić czystą wodę.
10. Dziecko powinno codziennie ćwiczyć fizycznie, bawiąc się lub grając przez kilkadziesiąt minut, najlepiej na świeżym powietrzu.

Publikacja „Standardy jakości opieki i wspierania rozwoju dzieci do lat 3. Dzienny opiekun” została przygotowana dzięki finansowemu wsparciu NUTRICIA Polska oraz Trust for Civil Society in Central and Eastern Europe.

Wydawca:

Fundacja Rozwoju Dzieci
im. J.A. Komeńskiego
00-586 Warszawa, ul. Flory 1 m. 8
tel. 0 22 881 15 80
www.frd.org.pl

Wydanie I

ISBN: 978-83-932963-6-1

Redakcja: Monika Rościszewska-Woźniak

Projekt graficzny i skład: Daniel Biernacki

Druk: Roband[®] Agencja Reklamowo-Wydawnicza. Kawka Robert

Zdjęcia: T. Mirosz, Archiwum NUTRICIA Polska

Zdjęcia zrobione w ramach partnerskiego programu „Od serca dla dziecka”

© Fundacja Rozwoju Dzieci im. J.A. Komeńskiego, Warszawa 2012

Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości albo fragmentu książki

– z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych – możliwe są tylko
na podstawie pisemnej zgody Wydawcy.

W dniu 4 lutego 2011 r. uchwalona została Ustawa o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3 (Dz. U. Nr 45, poz. 235). Ustawa wprowadza zmiany w organizacji żłobków oraz umożliwia tworzenie nowych form opieki nad dziećmi poniżej 3 roku życia. Wszystkie wymienione w ustawie formy powinny pełnić funkcje nie tylko opiekuńcze, ale także wychowawcze i edukacyjne.

Prezentowane w niniejszej publikacji standardy opieki i edukacji małych dzieci zostały opracowane przez powołany przez Fundację Komeńskiego zespół specjalistów, praktyków oraz rodziców małych dzieci. Mają one za zadanie pomóc w organizowaniu i prowadzeniu dobrej jakości usług dla dzieci zarówno osobom je prowadzącym, jak i organom nadzoru.

www.frd.org.pl



NUTRICIA



Trust for Civil Society
in Central and Eastern Europe