

Pašvaldību atpūtas pēc pusdienlaika organizēšanas prakses apkopojums

	Pašvaldība	Labā prakse	Komentāri
1.	Aizkraukles novada pašvaldība	Nodrošina klusas nodarbes - grāmatas lasīšana, krāsošana.	Veselīgs miega un atpūtas režīms uzlabo pirmsskolas vecuma bērna kognitīvās spējas un labbūtību.
2.	Alūksnes novada pašvaldība	Pārrunā vecāku sapulcēs par diendusu organizēšanas kārtību. Individuālajās sarunās ar vecākiem noskaidro, kas varētu būt par iemeslu diendusas negulēšanai. Izmanto nomierinošus, mierīgas elpošanas vingrinājumus, pasakas, mierīgu, nomierinošu mūziku. Ja bērns nevēlas iet gulēt, tiek izmantots pufs, kur bērns var atpūsties un bieži vien pienāk brīdis, kad bērns no pufa dodas uz gultu un aizmieg. Vecākajās grupās tiek praktizēts, ja kāds nevar iemigt, var paskatīties, palasīt grāmatu. Ja bērns ir pamodies ātrāk, viņš var celties, klusītēm apģērbties, spēlēt galda spēles vai darīt radošos darbus, kas netraucē citiem bērniem gulēt. Kāda 5 gadus vecu bērnu grupa (bērni, skolotāji, vecāki) ir ierosinājusi piektdienās ieviest spēļu, rotaļu pusdienlaikus. Skolotāji veiks vērojumus, kā jutīsies bērni bez dienas miega dienas otrajā pusē, par to informēs vecākus, lai kopīgi vienotos, vai šāda dienas organizācija būtu turpināma.	Nepieciešamas diendusas, jo ir bērni, kuriem diena sākas ļoti agri. Izglītības iestāžu skolotāji ilgos darba gados ir novērojuši, ka tiem bērniem, kuri guļ diendusu, ir mazāk uzvedības problēmu, vakarpusē ir labāka pašsajūta un labāk padodas dažādu individuālu uzdevumu veikšana un sadarbība.
3.	Ādažu novada pašvaldība	Ja bērns neguļ tiek piedāvātas nodarbes, kuras nerada skaņas (grāmatu apskate/lasīšana, zīmēšana u.tml.) vai ļauj gultā vienkārši atpūsties ar bērnam tīkamu rotaļlietu. Tiek pieļauta individuāla attieksme, problēmas risinājums.	Ja telpa ir viena un nav atsevišķi nodalāma atpūtas zona no gulēšanas zonas, tad iespējas ir ierobežotas (svarīgi, lai netiek traucēti tie bērni, kuri guļ diendusu).
4.	Balvu novada pašvaldība	Trīspadsmit novada izglītības iestādēs atpūtas nodrošināšanai (diendusai) izmanto gultas. Divās izglītības iestādēs bērniem no 1,5 - 4 gadiem atpūtas nodrošināšanai (diendusai) izmanto gultas, bet 5 - 6 gadus	Gandrīz visas izglītības iestādes apliecināja, ka bērni labprāt guļ diendusu, un gadījumos, ja bērni nevēlas gulēt, skolotājas piedāvā gultās klusi

Pašvaldību atpūtas pēc pusdienlaika organizēšanas prakses apkopojums

		veciem bērniem nodrošina alternatīvu atpūtu (grāmatu lasīšana, pasaku klausīšanās, zīmēšana), izmantojot matračus, spilvenus, dīvānus.	skatīties vai lasīt grāmatas, atpūsties ar vaļējām acīm.
5.	Bauskas novada pašvaldība	<p>Svarīgs ir dienas ritms (attēlots arī vizuāli, kas bērniem palīdz strukturēt savu laiku, saprotot, kāda darbība sekos, kas būs "pēc tam").</p> <p>Ļoti būtisks ir ikdienas atpūtas organizēšanas rituāls (pasaka, klusināta mūzika, dzejoļi).</p> <p>Bērniem tiek piedāvāts gultā šķirstīt, lasīt grāmatas. Iestādes diendusas gulēšanai ir sakārtotas, savukārt telpu kapacitātes dēļ dažās lielajās sagatavošanas grupās, kur nespēj piedāvāt diendusu, aizvieto ar fiziskām aktivitātēm ārā, rotaļām, spēlēm un individuālo darbu.</p> <p>5-gadīgie un 6-gadīgie bērni atpūtā dodas vienu stundu vēlāk kā mazākie bērni. Divas reizes nedēļā piedalās deju nodarbībās, kas notiek tautas namā, tā kā atpūtas laiks samazinās vēl vairāk.</p>	
6.	Cēsu novada pašvaldība	<p>Katram bērnam, kurš negrib gulēt diendusu, piedāvā klusas aktivitātes uz grīdas uz matrača. Lielākā daļa bērnu aizmieg. Bērniem piedāvājums būt uz grīdas šķiet ļoti pievilcīgs. Nomierinošas mūzikas fonā skolotājas monotonā balsī lasa pasakas, dzejoļus, stāstus.</p>	<p>Līdz trīs gadu vecumam pusdienas miegu guļ un aizmieg visi bērni.</p> <p>3 līdz 4 gadu vecuma grupās neguļ 16 bērnu, t.sk. divās iestādēs ir 5 un 6 neguļoši bērni. Iestādēs kopā ir 26 piecus un sešu gadus veci bērni, kuri atsakās gulēt. Šiem bērniem nodrošina klusas nodarbes gultā - grāmatas, audio pasakas, spēles. Iestādes apzinās, ka būtu labvēlīgi šiem bērniem būt aktivitātēs citā telpā, diemžēl, nav iespēju nodrošināt bērnu vienlaicīgu uzraudzību gan guļamistabā aizmigušajiem bērniem, gan neguļošajiem citā telpā.</p>

Pašvaldību atpūtas pēc pusdienlaika organizēšanas prakses apkopojums

7.	Daugavpils valstspilsētas pašvaldība	Ja bērns 15 minūšu laikā nevar iemigt, tad viņš var celties un doties pildīt darba lapas vai skatīties/lasīt grāmatu. Reizi gadā bērniem tiek organizēti "Miega svētki", "Spilvenu vai pidžamu balle", kas bērniem sagādā lielu prieku un pozitīvu attieksmi pret miegu.	Ja bērns kategoriski atsakās gulēt diendusu, bērnam var atļaut darboties individuāli (pedagoga vai aukles uzraudzībā), izrunājot atpūtas laika noteikumus. Tomēr, ja rodas šādi gadījumi, iesakām katru no tiem izskatīt individuāli, izrunājot to ar bērna vecākiem.
8.	Dienvidkurzemes novada pašvaldība	Bērni klausās pedagogu vai vecāko bērnu lasītās pasakas, klausās audio pasakas, nomierinošu mūziku miegam.	
9.	Dobeles novada pašvaldība	Atpūtas laikā bērniem nodrošina emocionāli labvēlīgu vidi. Atpūtas laikā piedāvā citas mierīgas un klusas aktivitātes, kas netraucē pārējiem bērniem, kuri vēlas pēc pusdienām gulēt.	
10.	Gulbenes novada pašvaldība	<p>Vecākās grupas bērni atpūšas uz tūristu matracīšiem ar savām sedziņām un spilventiņiem. Bērni un vecāki ir ļoti priecīgi par šādu atpūtas nodrošināšanu, bērniem patīk pārmaiņas. Ir jau iestrādājies grupas ikdienas rituāls - ar savas atpūtas vietas sakārtošanu, pasakas un nomierinošas mūzikas klausīšanos. Ne vienmēr visi bērni aizmie, bet 30 – 40 minūtes ir pavadījuši mierā, horizontāli un klusumā. Kuri vēlas, pēc nelielas atpūtas līdz 40 min., var celties un iet blakus telpā rotaļāties, netraucējot tos bērnus, kuri vēl aizmiguši.</p> <p>Gulbenes 3. pirmskolas izglītības iestādē 03.01.2024. pedagoģiskās padomes sēdē pieņēma lēmumu par izmaiņām bērnu dienas režīmā, kurš reglamentē bērnu atpūtu, pakāpenisku celšanos un aktivitāšu veidus. Jaunajā dienas režīmā ieviests formulējums "klusā stunda" un paskaidrojums, ka pēc pusdienām bērniem, kuriem diendusa nav nepieciešama, tiek piedāvāta klusā stunda ar mierīgām</p>	<p>2023. gada oktobrī Izglītības pārvalde organizēja aptauju par bērnu labbūtību pirmskolas izglītības iestādē. Aptaujā piedalījās 374 vecāki, 93% no viņiem pozitīvi novērtēja bērnu labbūtību pirmskolā. Pieci vecāki no vairākām pirmskolas izglītības iestādēm savās atbildēs sniedza komentārus un ieteikumus rast iespēju bērnam negulēt diendusu pēc pusdienām un divos gadījumos - nesūtīt bērnus mājās uzreiz pēc pusdienām šī iemesla dēļ.</p> <p>Aptaujas rezultāti tika izanalizēti un individuāli pārrunāti ar katras izglītības iestādes vadītāju, sarunas laikā norādot, ka atbilstoši Ministru kabineta noteikumiem Nr. 890 gulēšana pēc pusdienām nav obligāti izvirzāma prasība bērnam. Izglītības iestādēm tika ieteikts respektēt katra bērna vēlmes un vajadzības un rīkoties bērna interesēs, piedāvājot un organizējot aktivitātes, lai</p>

Pašvaldību atpūtas pēc pusdienlaika organizēšanas prakses apkopojums

		aktivitātēm (individuālās nodarbības/ darbošanās ar skolotāju).	netraucētu pārējos bērnus, kuri izvēlējušies gulēt miegā.
11.	Jēkabpils novada pašvaldība	<p>Ļoti liela nozīme ir pozitīvai komunikācijai starp vecākiem un pirmsskolas izglītības skolotājiem tieši bērnu adaptācijas laikā.</p> <p>Tiek nodrošināti rituāli pirms un pēc miega– skaitāmpantiņi, šūpļa dziesmas, mierīgs monotons lasījums, čuksti, glāsti, vizuālas atgādnēs, dienas režīma secība, nomierinoša, klusa fona mūzika u.tml.</p>	
12.	Jelgavas valstspilsētas pašvaldība	Kad bērns kaut kādu iemeslu dēļ iebilst atpūtai pēc pusdienām, tiek rosināts, ka bērns apmēram 20 minūtes ieņem horizontālu ķermeņa pozīciju, lai “atpūtinātu ķermeni”, šajā laikā klausoties skolotāja lasītu pasaku, vai klausoties klusinātu nomierinošu mūziku.	
13.	Jelgavas novada pašvaldība	<p>Bērnam, kurš neguļ diendusu, tiek nodrošināta individuāla pieeja.</p> <p>Uz gulēt iešanas laiku varētu būt apvienotās (vismaz divas) grupas, kā rezultātā rastu risinājumu tam, ka viena grupas telpa ir brīva un tajā var darboties ar pedagogu individualizētā pieejā.</p> <p>Vasarā atpūtas laiku varētu organizēt āra vidē. Bērnam būtu iespēja celties tad, kad viņš ir pamodies un nevēlas vairs gulēt (nevis noteiktajā laikā).</p>	
14.	Jūrmalas valstspilsētas pašvaldība	<p>Bērnam, kurš nevēlas gulēt, ļaut atrasties gultā un skatīties, lasīt grāmatu, tajā pašā laikā neliekot bērnam vilkt pidžamu, bet palikt dienas drēbēs un pasēdēt gultā, netraucējot pārējiem bērniem gulēt.</p> <p>Nelietot terminu "gulēt", bet gan "atpūsties".</p>	

Pašvaldību atpūtas pēc pusdienlaika organizēšanas prakses apkopojums

15.	Krāslavas novada pašvaldība	Risinājumi tiek meklēti individuāli, un tie tiek piemeklēti elastīgi, kā to pieļauj nodrošinājums ar pedagogiem.	
16.	Kuldīgas novada pašvaldība	Novada pirmsskolas izglītības iestādēs 5 – 6 gadīgiem bērniem piedāvā īsāku atpūtas laiku. Šiem bērniem nodrošina mierīgas nodarbes citā telpā.	
17.	Ķekavas novada pašvaldība	Grupās, kurās ir 2 telpas, praktizē, ka pēc nelielas atpūtas, ja bērns neaizmieg vai pamostas ātrāk, pakāpeniski viņam ļauj celties augšā un otrā grupas telpā veikt mierīgas un klusas aktivitātes.	
18.	Liepājas valstspilsētas pašvaldība	Mainīts dienas ritms un piedāvāts 5 - 6 gadīgiem izglītojamiem organizēt garāku pastaigu svaigā gaisā, tādējādi saīsinot diendusu (atpūtas laiku gultās). "Miera centriņš", kurā bērni var klusām darboties - zīmēt, spēlēt spēles, skatīties grāmatas.	
19.	Limbažu novada pašvaldība	Lai atvieglotu adaptācijas procesu un veiksmīgu iekļaušanos grupā, jau pirms bērna uzņemšanas pirmsskolas izglītības iestādē vecāki saņem informāciju par dienas ritumu, kādā bērnam būs jāiekļaujas, un sāk to realizēt mājās. Bērns, kurš neaizmieg pēcpusdienas atpūtas laikā, atrodas kopā ar skolotāju un pārējiem grupas bērniem guļamistabā, atgūlies savā gultā, līdzīgi ņemot kādu mīksto rotaļlietu, grāmatu.	
20.	Līvānu novada pašvaldība	Tiek meklēti individuāli risinājumi, piemēram, piecgadīgs bērns, kurš nesen sācis apmeklēt pirmsskolas grupu, mājās nav radināts pēcpusdienas miegam un atsakās gulēt, drīkst pavadīt laiku spēļu stūrītī.	

Pašvaldību atpūtas pēc pusdienlaika organizēšanas prakses apkopojums

21.	Ludzas novada pašvaldība	6 gadus veciem bērniem miera periods ir saīsināts, jo laikam ejot, sekojot līdzīgai jaunākajām tendencēm gan Latvijā, gan gūtām atziņām no pieredzes ārvalstīs, pašvaldība ir pārskatījusi un pārplānojusi dienas ritmu un atpūta pēc pusdienām tiek organizēta kā mācību procesa turpinājums.	Novada pirmsskolas izglītības iestāžu vadītāju un metodiķu ikmēneša semināros tiek risināti aktuāli pirmsskolas izglītības jautājumi, tajā skaitā arī ar dienas ritumu un pēcpusdienas atpūtas organizēšanu saistītās problēmas.
22.	Mārupes novada pašvaldība	Bērniem, kuri neguļ, tiek piedāvātas alternatīvas: ja bērns neaizmiegs, viņš atrodas savā gultā un atpūšas, vai rotaļājas ar savu gulēšanas mantu (tā var būt arī grāmata), netraucējot tiem, kuri vēlas gulēt. Bērniem, kuri neguļ vispār, tiek piedāvātas nodarbes otrajā telpā, vai došanās uz relaksācijas telpu - atpūsties pufā, skatoties grāmatas vai kāda cita mierīga aktivitāte. Ir iespēja piedāvāt individuālus risinājumus.	Prakse ir dažāda, atkarībā no pirmsskolas izglītības iestādes. Vienā gadījumā tika norādīts, ka lasīt grāmatu guļam telpā nav iespējams, jo telpā ir tumšs, bet grupas telpā bērni atrasties diendusas laikā nevar, jo tajā laika posmā tiek veikta telpu mitrā uzkopšana (mazgāšana, dezinficēšana) un vēdināšana.
23.	Madonas novada pašvaldība	Bērns atrodas gultiņā un, netraucējot citiem, spēlējas ar savu mīļlietību. Tiek organizētas individuālā darba nodarbības. Ja bērns pamostas ātrāk un nenāk miegs, klusu pieceļas un dodas uz grupas telpu rotaļāties. Gadījumā, ja nav cita darbinieka, kas pieskata bērnu citā telpā, viņš drīkst negulēt diendusu, bet atrodas savā gultā, netrokšņo un netraucē citiem atpūsties.	Ir izglītības iestādes, kurās guļamistabā ir atsevišķi nodalīta vieta ar iespēju pavadīt laiku, klusām rotaļājoties.
24.	Ogres novada pašvaldība	Bērni, kuriem nepieciešams ilgāks laiks aizmigšanai, savā gultā var klusām lasīt grāmatu vai spēlēties ar mīļāko rotaļlietu.	
25.	Olaines novada pašvaldība	Nav	
26.	Preiļu novada pašvaldība	Nav	
27.	Rēzeknes valstspilsētas pašvaldība	Tiek veidoti pozitīvi miega paradumi, bērni tiek gatavoti miegam.	

Pašvaldību atpūtas pēc pusdienlaika organizēšanas prakses apkopojums

		Pirmsskolas grupas ir arī Rēzeknes Valsts poļu ģimnāzijā. Šajā iestādē nav atsevišķu guļamistabu piecgadīgiem un sešgadīgiem bērniem. Pēc pusdienām bērniem nodrošina mierīgu atpūtu. Katram bērnam ir vingrošanas paklājiņš, uz kura var apsēsties vai apgulties sev vēlamā pozā un atpūsties. Pirmsskolas skolotāja šajā laikā lasa pasakas, ir ieslēgta mierīga, nomierinoša mūzika.	
28.	Rīgas valstspilsētas pašvaldība	Ģimenei tiek organizēta tikšanās ar speciālistiem pirmsskolas izglītības iestāžu konsultatīvajos centros vai ārpus tiem, lai atrastu patieso iemeslu bērna negribēšanai atpūsties. Ieviesti iemigšanas rituāli, kas palīdz sagatavoties atpūtai un konkrētajai bērnu grupai ir patīkami, par ko ir vienojušies bērni ar skolotāju, piemēram, skolotāja lasa bērnu izvēlētu pasaku, klausās nomierinošu mūziku. Pirmsskola ar vecākiem vienojas par kārtību - noteikumus paskaidro bērnam, ka viņš ar visiem kopā dodas gulēt, atpūšas, bet noteiktā laikā, kad vairums aizmiguši, klusītēm ceļas, saģērbjas un dodas grupas telpā darboties ar savām krāsojamām grāmatām, uzlīmju albumiem.	Gulēšanas jeb atpūtas jautājums vecumposmā līdz 4 gadiem ir mazāk aktuāls, savukārt 5 - 6 gadu vecumā šo gadījumu ir vairāk. Konsultatīvo centru speciālisti pamatojas uz neirologu un psihologu pētījumiem un uzskata, ka bērna pilnvērtīgai attīstībai ir nepieciešama atpūta pēc pusdienām.
29.	Saldus novada pašvaldība	Pārrunas ar vecākiem.	
30.	Saulkrastu novada pašvaldība	No 02.2024. ir iepļānota papildu amata vieta pirmsskolas izglītības skolotājam, kurš darbosies ar bērniem no dažādām grupām savā kabinetā, izmantojot Montessori pedagoģijas metodes. Bērni, kuri nevar aizmigt vai kuriem miega speciālists ir izsniedzis atzinumu, ka miegs nav nepieciešams, diendusas laikā dosies uz šo atsevišķo kabinetu, lai pavadītu laiku kopā ar šo pedagogu. Sākotnēji šādu iespēju piedāvās sagatavošanas grupas sešgadīgajiem bērniem. Ja šajā vecuma posmā tādu bērnu nebūs daudz, šo iespēju piedāvās arī piecgadīgajiem bērniem.	

Pašvaldību atpūtas pēc pusdienlaika organizēšanas prakses apkopojums

31.	Siguldas novada pašvaldība	Vecākajās grupās praktizē, ka pēcpusdienas atpūtas laikā bērni atrodas guļamistabā, katrs savā gultiņā un tie, kas nespēj aizmigt, skatās bilžu grāmatas, klusām lasa (tie, kas apguvuši lasītprasmi). Novērojumi liecina, ka arī šie bērni mēdz iemigt un guļ īsāku periodu.	
32.	Smiltenes novada pašvaldība	Vecāki pārrunā radušos situāciju ar savām pirmsskolas izglītības skolotājām un administrāciju, lai kopīgi rastu bērnam labvēlīgāko risinājumu.	
33.	Talsu novada pašvaldība	Ņemt vērā bērna intereses (nemudināt vērt ciet acis, negrozīties u.c. aizrādīt). Atpūtas laikā bērniem lasīt pasaku vai stāstu, nodrošināt iespēju klausīties audio pasaku, nomierinošu mūziku. 6 - 7 gadus veciem bērniem samazināt atpūtas laiku, ļaut celties un ģērbties tiem bērniem, kas ir pamodušies ātrāk, kā arī tiem, kas nav bijuši aizmiguši, ir noklausījušies un kādu laiku guļus stāvoklī atpūtušies. Šiem bērniem nodrošināt mierīgas nodarbes, kas netraucē citiem bērniem atpūsties. Grupas vecāku sapulcēs pārrunāt ar vecākiem bērna dienas režīmu gan iestādē, gan mājās, cik svarīgi to ievērot arī mājās, īpaši ejot gulēt nakts mieru.	
34.	Valkas novada pašvaldība	Ja bērns atsakās gulēt, viņam atļauj sevi klusi nodarbināt, skatot grāmatu vai darbojoties ar rotaļlietu. Diendusas laiks ir no 1.5 līdz 2 stundām. Ja bērns stundas laikā nav aizmizis, viņam atļauj iet uz rotaļu telpu.	Jautājums par pusdienas laika gulēšanu pirmsskolās ir aktuāls arī Valkas novada pašvaldībā.
35.	Valmieras novada pašvaldība	Nekādā gadījumā nespīest bērnu gulēt. Nepieciešama saruna ar vecāku, lai labāk izprastu bērna dienas ritma paradumus un nepieciešamību gulēt diendusu. Piedāvāt bērna atpūtas laiku atsevišķā telpā. Veidot pēc iespējas aktīvāku rīta cēlienu svaigā gaisā līdz pusdienām, lai pēc iespējas uzlabotu bērna vēlmi pēc atpūtas pēc pusdienām.	

Pašvaldību atpūtas pēc pusdienlaika organizēšanas prakses apkopojums

		<p>Aptumšot guļamtempu.</p> <p>Bērni, dodoties gulēt, klausās pasaku vai mierīgu mūziku, ņem gultā līdzī savu mīksto rotaļlietu. Tie, kuri neguļ, skatās grāmatu, vienlaicīgi nodrošinot mieru, lai guļošajiem netraucētu.</p>	
36.	Varakļānu novada pašvaldība	Nodrošināt bērnam citas mierīgas un individuālas aktivitātes.	
37.	Ventspils novada pašvaldība	<p>Atsevišķos gadījumos, ja grupā vairāki bērni nevar iemigt, diendusas laiks tiek saīsināts.</p> <p>Ir iestādes, kas pa laikam organizē negulēšanas dienas, kas ir laba motivācija bērnu pozitīvas uzvedības veicināšanai.</p> <p>Ja bērns nevar iemigt vai atmostas ātrāk, viņš var celties un izvēlēties kādu sev tīkamu klusu nodarbošanos vai turpina kādu iesāktu un nepabeigtu darbu.</p>	