

# **A gyermekek napirendjének, tevékenységének szervezése**

**A ritmus és rendszeresség szerepe az ember életében  
Napirend, rendszeresség a családi napköziben**



**Készítette: Gömörly Dóra**

[dora.gomory@yahoo.co.uk](mailto:dora.gomory@yahoo.co.uk)

0620/290 8098 Felnőttképzési nyilvántartási szám: 01-0733-04 Intézményakkreditációs  
lajstromszám: AL-0745

Konzulens: Révész Piroska

Győr, 2010-08-27

Hét évig éltem Londonban azért, hogy VILÁGOT lássak és egy igazi multikulturális környezetben szerezhessenek tapasztalatokat, tanulhassak. Angliai tartózkodásom alatt többnyire gyermekekkel foglalkoztam. Először Au-pair-ként, majd „nanny”-ként is foglalkoztatott több család. Nagy álmom két éve valósult meg, magánóvodában dolgozhattam Londonban óvónőként. Áprilisban döntöttem el, hogy Magyarországon szeretném folytatni életemet, és felkerestem a győri Családok a Családokért Alapítványt. Itt fogalmazódott meg bennem az a gondolat, hogy számomra a legjobb megoldás egy Családi napközi nyitása lehet, ahol saját óvodámban valósíthatom meg elképzeléseimet, ahol a londoni gyermeknevelési tapasztalataimat jól tudom adaptálni a magyar pedagógiába.

Mivel nagycsaládból származom, számomra természetes 5-7 gyermek jelenléte, csak a rend és a szigorú napirenddel működhet egy ilyen nagycsalád kiegyensúlyozottan. Az étkezések és a pihenés ideje meghatározott időkből történik, közöttük színes programok. Szívesen gondolok vissza azokra az időkre, mikor mindnyájan otthon voltunk és emlékezem milyen jól éreztük magunkat, amikor anyukámmal délelőttönként bevásárolni mentünk, sütöttünk, főztünk, közben énekeltünk, sőt még takarítottunk is. Szeretném és is a mindennapi életet, izgalmas játékok formájában a gyermekkel együtt elvégezni, úgy, ahogy anyukámtól tanultam és – a szülőkkel karöltve - a rám bízott gyermekeknek boldog, egészséges kiegyensúlyozott gyermekkort biztosítani.

## **A ritmus és rendszeresség szerepe az ember életében**

Minden gyermek egyedi és megismételhetetlen lény, aki születése pillanatától kezdve vágyik a világ komplex megismerésére. Fő célunk a gyermek segítése ebben a tanulási folyamatban: egy kiegyensúlyozott, önálló személyiség nevelése, aki saját adottságaihoz, ismereteihez képest a legjobban el tudja igazodni jelenlegi, ill. későbbi életében a világ dolgaiban.

Mivel az ember elsősorban biológiai lény, ezért nem tudja magát a természeti környezet állandóan, meghatározott ritmusban történő változásaitól függetleníteni. Annak ellenére sem, hogy a reklámhadjárat bizony a tudatalattinkra is hat: vegyél sétáló palackban kólát, iszogass egész nap, egyél ott, ahol éppen kedved van, gyorséteremben, az utcán egy bódénál állva fogyassz egészségtelenebbnél egészségtelenebb ételeket. Van aki megpróbálja felforgatni a természetes napirendjét, de ettől sokan rosszul érzik magukat, ténferegnek a világban, vagy ahogy ma halljuk „a mának, a pillanatnak élnek”, sokszor fel sem fogják ebbéli állapotukat, azok okait még kevésbé.

Ha nincs rendszer, rend az életünkben a mi fejünk felett is összezsapnak hullámok, nem tudunk dolgozni, zaklatottá válhatunk, nem lesz időnk sem munkára, sem pihenésre, sem önvizsgálatra, sem a környezetünkben élő társainkra.

A kisgyermeknek még nem alakult ki az időérzékük, nekik még fontosabb a meghatározott napirend, hiszen egyedül ez biztosítja eligazodásukat időbeli tájékozódásukat mindennapjaikban. Ezért a

kisgyermekes esetében még fontosabb az állandóság a napi, heti, évszakok és évek rendszerében, ez segíti táplálni a bennük élő ősi bizalmat, mely szerint a Világban rend, béke és harmónia uralkodik. A későbbi jó szokások alapjait is ebben az időben teremthetjük meg, mely a további életében tartást ad nekik, illetve segítheti a helyes értékrendjük kibontakozását.

A gyermek vágyik a rendszerességre, arra, hogy bizonyos tevékenységek, cselekvések, történések mindig ugyanabban az időben történjenek, ez biztosságot ad neki. Ezek azok a kapaszkodók, melyek segítik, hogy bizonyos helyzetekben úrrá tudjon lenni félelmén, kétségbeesésén. Pld. Az első napok történései az óvodában a beszoktatás idején. Ha ugyanabban az időben van az ebéd, tudja, utána jön érte édesanyja. Mivel nincs még időérzéke, csak az ebéd kezdetekor tudja, hogy most... hamarosan jönnek értem, akkor megnyugszik. És Jönnie kell az édesanyjának, különben kétségbeesik a gyermek.

Ezen feltevésemet alátámasztja Maslow szükséglet-hierarchia elmélete, - közismertebb nevén szükséglet-piramisa-, mely szerint a komplexebb pszichológiai motivációk csak akkor válnak fontossá egy személy életében, ha a legalapvetőbb szükségleteit kielégítette.



A piramis szerint a rendszeresség és napirend a kisgyermek életében nem más, mint a fiziológiai szükségleteinek az élet biológiai ritmusát követő – egy-egy napon belül általában szabályos rendszerességgel – ismétlődő szükségletek kielégítése.

Így az élet ritmusa által meghatározott, szabályosan betartott napirenddel a szükségletek rendszeres kielégítését biztosíthatjuk, melynek állandósága Maslow szerint nemcsak a fizikai szükségletek szempontjából nélkülözhetetlen, hanem megkönnyíti számára az időbeli tájékozódást, lehetővé teszi a gondozási műveletek „előrelátását”, ezzel elősegíti alkalmazkodási készségét, fokozza biztonságérzetét.

Az családi napközi napirendhez könnyebben hozzászoknak azok a gyermekek, akik családjukban megszokták, hogy a család napirendjében mind a szülők, mind a gyermekek is jól érzik magukat, alapvető szükségleteik, igényeik az egészséges életmód, a rendszeresség kialakításával kielégülnek.

Mivel a család az elsődleges színtere a szocializációnak szükség esetén a szülő szokásrendszerének a változtatása is nélkülözhetetlen. Ha a szülők szokásrendszerének drasztikus megváltoztatására van szükség, akkor különösen fontossá válik, hogy a szükséges szakmai ismeretekhez hozzáférjenek. Megtapasztalhassák az óvodai életben, illetve a szakemberekkel folytatott tájékoztató jellegű megbeszéléseken, a szakirodalom olvasása során stb. a helyes napirend fontosságát, kialakításához elegendő segítséget kaphassanak.

## **Napirend, rendszeresség a családi napköziben**

Az állandó, de rugalmasan kezelt napirend, a személyes kapcsolatok közvetlensége, a terem rendje segítik a gyermekek tájékozódását, eligazodásukat közvetlen környezetükben. Figyelembe vesszük a gyermeki igényt a játék és a munka iránt, saját maga ellátásában, a környezet kisebb-nagyobb rendezésében, szépítésében, alakításában. Gondoskodunk arról, hogy a gyermekek zavartalanul, elmélyülten tevékenykedhessenek, dolgozhassanak, mert ezek a gyermek növekedésében és fejlődésében döntő fontosságúak.

A vegyes életkorú csoportokkal dolgozunk. A szakirodalom (Montessori) tapasztalatai meggyőzően bizonyítja és saját tapasztalataim is megerősítik, hogy ez a szervezési forma a legkedvezőbb a gyermekek nevelése, fejlesztése szempontjából. A kisebb gyermekek, úgy mit egy

nagycsaládban-, tanulnak a nagyobbaktól, a nagyobbak pedig tanítva a kisebbeket, elmélyítik, tudatosítják saját ismereteik. Egymás segítése közben sokkal több interakcióra, szociális kapcsolatra, kommunikációra nyújt lehetőséget a vegyes korcsoport, mint az azonos korúaké. Az egymás megértésén, elfogadásán alapuló szociális intelligenciájuk rendkívüli módon fejlődik. Mivel minden gyermek fejlődési üteme más és más, az előkészített környezetben nem tűnik fel, ha valamelyik több-kevesebb időt tölt egyik vagy másik játék állomáson, a sok választható lehetőségből a gyermek mindig azt választja, amelyet meg akar tanulni, ami vonzó számára, vagy szükséges egy további tevékenység elvégzéséhez. Egymás segítségével mindenki eléri célját, saját ütemében maga biztosíthatja a sikert, ami az öröm forrásává válik és a későbbi motivációt jelenti számára a „világ” további felfedezésében. Az ilyen „előkészített” óvodai környezet nemcsak hátrányos környezetből jövő gyermekek felzárkóztatását segíti, hanem a tehetséges gyermekeknek is szárnyat ad. A közösen végzett „munka”, játék a multikulturális együttélésben is segíti a gyermeki együttélést, egymás elfogadását.

A gyermekek életrendjében dominál a játék és a szabad tevékenység, ebbe épülnek be a mindennapi élet munkamozzanatai.

A gyermekek a szülők munkakörülményeinek megfelelően érkezhettek a napközibe és addig maradhatnak, amíg a családok arra igényt tartanak. A szükségleteknek megfelelően biztosítunk a szakaszerű ügyeletet.

A reggelit tarthatjuk folyamatosan vagy csoportosan, az igények függvényében. Érkezéstől 10-ig illetve 1/2 11-ig szabadon választott tevékenység illetve játék folyik, ezt minden esetben csendjátékkal zárjuk. A mindennapi testnevelést a tervezett időpontban tarthatjuk meg. Arra törekszünk, hogy a gyermekek minél hosszabb ideig a szabadban tartózkodjanak.

Az ebéd és pihenés idejét a helyi körülményeknek megfelelően szervezzük.

## Tevékenységek napi időbeni megoszlása tájékoztató jelleggel

### Tevékenységek

#### időtartama

Játék, irányított szabad játék és egyéb szabadon választott tevékenység	kb. 5 óra
Csendjáték készülődés az alváshoz	3-15 perc
Előkészület az étkezésekhez, étkezések, mindennapi testnevelés, öltözködés és egyéb gondozási teendők	1 óra 30 perc
Pihenés	30 perc - 2 óra

### **Napirend:**

7:30-8:00	Reggeli a korán érkezőknek
8:00-8:30	Szabad játék
8:30-9:30	Közös Játékos foglalkozás (irányított/szabad játék, minden napos testnevelés)
9:30-9:45	Tízórai
9:45-11:30	Közös Játékos foglalkozás (szabad játék)
11:30-12:00	Ebéd
12:00-12:15	Készülődés az alváshoz (csendjáték, rövid mese)
12:15-14:15	Alvás (akik nem alszanak azoknak külön csendes játék)
14:15-14:45	Ébredés, csendes játék
14:45-16:00	Közös játékos foglalkozás (szabad játék)
16:00-16:30	Szabad játék, készülődés haza

## **Közös játékos foglalkozások:**

magyar/angol nyelvű kommunikáció a mindennapok élethelyzeteiben, a foglalkozásokon 50-50 %-ban

- az anyanyelv szeretetére és ápolására nevelés, szociális intelligencia fejlesztése közös
- zene, tánc, ének, mozgás
- képzőművészet, népművészet, barkácsolás
- bábjáték
- drámajáték
- környezettudatos, egészséges életmódra nevelés
- kisebb-nagyobb kirándulások, felfedezőutak a környéken

A foglalkozási tervet hétről hétre megtervezzük, vannak kötelező elemei, de a választható foglalkozások közül a gyermekek igényeik, érdeklődési körüknek megfelelően választhatnak. Ugyancsak figyelembe vesszük aktuális időjárást és a gyermekkel megbeszélve rugalmasan változtatunk rajta.

## **Igyekezünk**

az egészséges és rendszeres időben történő táplálkozási szokások kialakítására, mely remélhetőleg egész életükön át elkíséri őket.

Célunk az adalékmentes étkezés megismertetése. Minden étkezés alkalmával legalább egyfajta zöldség vagy gyümölcs fogyasztását felkínáljuk. Az előírásoknak megfelelő változatos étrendünkben kevés sót és csak természetes anyagokat használunk, a cukrot, édességeket mellőzzük. Remélve, hogy a sok felkínált lehetőség közül a gyermek igényeinek megfelelően kedvére választ és kulináris örömet tudunk nekik szerezni.

Figyelünk a bőséges vízfogyasztásra, kerülve az édes italok fogyasztását.  
A étkezésekhez kapcsolódóan az általános higiénia szabályait tanítjuk a gyermekeknek.

## **Évszakra lebontott szakmai elképzelések:**

### **Ősz**

Séta a természetben, a töltésen

Termések begyűjtése, ahhoz kapcsolódó megfigyelések, tevékenységek

Múzeumlátogatás

Gyermekkoncert látogatás

### **Tél**

Korcsolyázás, csúszkálás a jégen, szánkózás a töltésen

Bábszínház látogatás

Adventi készülődés, Mikulás, karácsony

### **Tavaszi**

Séta az állatkertben, a természetben, gazdaságban, baromfiudvarban.

Az újraéledő természet, növények, állatokhoz kapcsolódó megfigyelések, tevékenységek.

Húsvét, húsvéti szokások

Gyalogtúra a környékben

### **Nyár**

Túrázás

Bográcsolás

Strandolás, úszni tanulás

Táborozás, sátorozás  
Gyórkőc fesztivál

## **Ünnepek:**

Szüret

Mikulás

Karácsony

Szent Parik napja

Farsang

Szent György napja (Anglia védőszentje)

Húsvét

Anyák napja

Gyermeknap

Augusztus 20. az Államalapítás napja

Más kulturális környezetből származó gyermek nemzeti szokásainak beépítése

Családi napközimben különös figyelemmel fordulok minden egyes gyermeki és szülői igényre. A családi környezetben a legkorszerűbb játékok és fejlesztő eszközök állnak a gyermekek rendelkezésére, amelyek segítségével önállóan, a saját ütemükben és módjukon szerezhettek ismereteket, fejlődhetnek. Véleményem szerint 5-7 gyermeknél a személyre szabott fejlesztés, nevelés megvalósítható.

Szeretetteljes és támogató légkört biztosítunk családi napközinkben, mert hisszük, hogy a fogékony gyermeki lélek így tud a legjobban kiteljesedni, önbizalmuk és önismeretük fejlesztésével.

Gömöry Dóra

**Irodalom:** letöltés ideje: 2010-08-24

[http://vilaghalo.eu/cegek/3316/html/napirend\\_pavekeszter.pdf](http://vilaghalo.eu/cegek/3316/html/napirend_pavekeszter.pdf)

[http://www.google.hu/imgres?imgurl=http://internetvallalkozas.com/blog/wp-content/uploads/maslow\\_piramis1.jpg&imgrefurl=http://internetvallalkozas.com/blog/2010/07/marketing-pszichologia-a-maslow-piramis/&h=457&w=580&sz=139&tbnid=OUZQz7dzPQ\\_i9M:&tbnh=106&tbnw=134&prev=/images%3Fq%3Dmaslow%2Bpiramis&zoom=1&u sg=\\_jPoT79yXZJTZtQgKLLbVbtqIGuo=&sa=X&ei=RAJ0TK\\_QO8amsAa85uGDDw&ved=0CC4Q9QEwBA](http://www.google.hu/imgres?imgurl=http://internetvallalkozas.com/blog/wp-content/uploads/maslow_piramis1.jpg&imgrefurl=http://internetvallalkozas.com/blog/2010/07/marketing-pszichologia-a-maslow-piramis/&h=457&w=580&sz=139&tbnid=OUZQz7dzPQ_i9M:&tbnh=106&tbnw=134&prev=/images%3Fq%3Dmaslow%2Bpiramis&zoom=1&u sg=_jPoT79yXZJTZtQgKLLbVbtqIGuo=&sa=X&ei=RAJ0TK_QO8amsAa85uGDDw&ved=0CC4Q9QEwBA)

[www.freeweb.hu/rbaneva/anyagok/pdf\\_ek/Montessori.pdf](http://www.freeweb.hu/rbaneva/anyagok/pdf_ek/Montessori.pdf) -