



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

HARMONOGRAM ADAPTACJI

Żłobek nr 14
ul. Wrzeciono 4
01-961, Warszawa





Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034

zlobek14@zlobki.waw.pl

***„Dobry wychowawca, który nie wtłacza a wyzwala,
nie ciągnie a wznosi, nie ugniata a kształtuje, nie
dyktuje a uczy, nie żąda a zapytuje – przeżyje wraz z
dziećmi wiele natchnionych chwil.”***

Janusz Korczak

Obecnie żłobek wychodzi na przeciw potrzebom i oczekiwaniom rodziców.

Stawiane zadania oraz wypracowane **standardy** realizowane są dzięki wysokim kwalifikacjom oraz kompetencjom kadry w szczególności opiekuńczej, której zadaniem jest m.in: **kształtowanie rozwoju dziecka w każdej sferze psycho-motorycznej oraz czuwanie nad bezpieczeństwem każdego z nich (uwzględniając jego indywidualny rozwój).**



Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034
zlobek14@zlobki.waw.pl



- ✓ żłobek reguluje codzienne czynności, łącząc je w rytmiczne oraz długofalowe działania;
- ✓ pomaga rodzicom w wychowaniu, kiedy realizują się zawodowo lub edukacyjnie;
- ✓ wszystkie wykonywane czynności i przedsięwzięcia, mają ważne znaczenie w codziennym życiu malucha;
- ✓ jest czas na zabawę i odpoczynek.





Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034

zlobek14@zlobki.waw.pl



O adaptacji słów kilka...

Drodzy Rodzice!

Podjeliście ważną dla Was i Waszego Dziecka decyzję - syn/córka idzie do żłobka.

Pierwsze tygodnie w placówce są dla dziecka nowym, niekiedy wręcz trudnym doświadczeniem. Rozstanie z domem i najbliższymi dla niego osobami wiąże się wielokrotnie z dużym stresem, zarówno dla Państwa Pociech jak i dla Was samych.

Zmianom ulega dotychczasowe funkcjonowanie dziecka w ciągu dnia: inny harmonogram dnia, spożywanie wspólnych posiłków o stałych porach, leżakowanie oraz nowe warunki: nowe pomieszczenia, nowe zabawki, nowe osoby, towarzystwo dużej liczby dzieci.



Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034
zlobek14@zlobki.waw.pl



PLAN DNIA W ŻŁOBKU (orientacyjne godziny z wyłączeniem adaptacji):

7⁰⁰ - 8²⁰ - przyjmowanie dzieci do grupy, zabawy dowolne,

poranna toaleta *; **8²⁰ - 8³⁰** - przywitanie dzieci w kręgu;

8³⁰ - 9⁰⁰ - I śniadanie **;

9⁰⁰ - 11³⁰ - zabiegi pielęgnacyjne; aktywności swobodne lub zorganizowane w grupach w salach, w ogrodzie (w zależności od warunków atmosferycznych);

11³⁰ - 12⁰⁰ - I faza obiadu (drugie danie) **;

12⁰⁰ - 12³⁰ - zabiegi pielęgnacyjne;

12³⁰ - 14⁰⁰ - leżakowanie;

14⁰⁰ - 14³⁰ - zabiegi pielęgnacyjne;

14³⁰ - 15⁰⁰ - II faza obiadu (zupa) i podwieczorek**;

15⁰⁰ - 17⁰⁰ – zabiegi pielęgnacyjne, zabawa swobodna, odbiór dzieci.

* w razie potrzeby jest możliwość indywidualnego ustalenia godzin przyprowadzania dziecka – kontakt z kierownikiem/pielęgniarką do godziny 8.20;

** uprzejmie prosimy o nie przyprowadzanie i nie odbieranie dzieci podczas posiłku.



Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034

zlobek14@zlobki.waw.pl

Okres adaptacji przebiega różnie u poszczególnych dzieci.

Niektóre maluchy przystosowują się szybko, ale są i takie, u których ten okres przedłuża się nawet do kilku tygodni.

Ile trwa ?

Zazwyczaj około 2 tygodni. Czas pobytu dziecka wydłużamy stopniowo indywidualnie do jego potrzeb w uzgodnieniu z rodzicami/prawnymi opiekunami, opiekunkami w grupie, kierownikiem/st. pielęgniarką. I-tydzień adaptacji rozpoczynamy od 1,5 - 2 godzin.



Zespół Żłobków m.st. Warszawy
Żłobek nr 14
ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034
zlobek14@zlobki.waw.pl

Harmonogram adaptacji wrzesień 2026r

I tydzień (01-04.09.2026r)

- pobyt dziecka w okresie adaptacji, podzielony jest na II tury:

I grupa – 8:00 – 9:30-45;

II grupa – 10:00 – 11:30-45;

- przez pierwsze dni dziecko jest w placówce z rodzicem/opiekunem przez ok. 1,5 godziny, niezależnie od okresu, w którym się adaptuje;
- w zależności od indywidualnych możliwości, potrzeb dziecka, w kolejnych dniach proponujemy pozostawić dziecko bez rodzica/opiekuna na 1,5 godziny (czas ten wydłużany jest stopniowo; czasami bywa tak, że czas jest i skracany);
- w momencie pozostawienia dziecka w placówce, prosimy, aby rodzic był dostępny pod telefonem, najlepiej w okolicy żłobka.



Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034

zlobek14@zlobki.waw.pl

II tydzień – 07 – 11.09.2026r

- w tym okresie poszczególne grupy są zazwyczaj również podzielone na II tury:

I tura: 8:00 – ... ;

II tura: 10:00 – ... ;

- czas pozostania w grupie dziecka jest uzależniony od indywidualnych możliwości, potrzeb przede wszystkim malucha.



Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034

zlobek14@zlobki.waw.pl

III/IV tydzień – 14 - 18.09.2026r/20 – 24.09.2026r

- uzgodnienie planu dalszej adaptacji z rodzicami i kadrą placówki (czas pozostania w grupie dziecka jest uzależniony od indywidualnych potrzeb przede wszystkim malucha);
- podejmowane są pierwsze próby leżakowania (uzależnione od indywidualnych możliwości dziecka).



Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034

zlobek14@zlobki.waw.pl



Zadania personelu opiekuńczo – wychowawczego:

- ✓ odpowiednia opieka edukacyjna, pielęgnacyjna, uwzględniająca indywidualne potrzeby dziecka;
- ✓ obserwacja i zaangażowanie poprzez kierowanie się dobrem dziecka.



Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034

zlobek14@zlobki.waw.pl

Adaptacja to czas na przygotowanie do nowej sytuacji oraz warunków, które będą miały znaczący wpływ w późniejszym etapie żłobkowym.

Pierwsze dni oraz każda godzina, często wywołuje u dziecka „lęk” spowodowany brakiem kontaktu z rodzicem. Maluch w tym okresie zostaje w nieznanym mu środowisku z poczuciem zagubienia, nie akceptuje nowych dla niego warunków i sytuacji w jaki się znalazło. **TO NORMALNE.**

PAMIĘTAJCIE NIE JESTEŚCIE SAMI !!!

Bo jak nie MY to kto ?

Dobrze przygotowani i świadomi Rodzice to połowa sukcesu, o drugą połowę zadbamy MY.

Nasza Kadra ma do zaoferowania Państwu Pocięchom jak i Państwu: **profesjonalizm, wiedzę, wsparcie oraz WIELKIE SERCE ;)**



Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034

zlobek14@zlobki.waw.pl



Kilku etapowe oswojenie dziecka z nowym otoczeniem, to stopniowanie czynności przykładowo spożywanie posiłków, zapoznanie dziecka z leżakiem. Każda nowa sytuacja, miejsce, osoba to duże przeżycie dla każdego malucha. Daj czas swojemu dziecku jak i sobie.

Bardzo ważny w tym okresie jest ciąg realizacji zadań ułatwiający pokonanie trudności związanej z **adaptacją**. Zaczniemy od małych kroczków, aby ułatwić dziecku wchodzenie w warunki życia żłobkowego. Dzięki temu pozwoli to maluchowi na naukę środowiska, w którym spędzi kilka godzin.

Dzięki takim działaniom i doświadczeniom, Twój uroczy brzdąc uczy się osób, które będą się nim opiekować. Poznaje pomieszczenia, zabawki, obserwuje rówieśników.



Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034
zlobek14@zlobki.waw.pl

Właściwie zorganizowana praca: **edukacyjna, wychowawcza i pielęgnacyjna**, reguluje tryb życia dziecka w szczególności w okresie pierwszych dni **adaptacji**, jak również w dalszym okresie, poprzez właściwy rozkład dnia i wypracowane w żłobkach **standardy** dnia codziennego.



*„Dzieci potrzebują dorosłych,
którzy odnoszą się do nich bezpośrednio,
potrzebują ludzi,
którzy są wobec nich otwarci”.*

R. W. Firestone



Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034

zlobek14@zlobki.waw.pl



Przejście z opieki domowej do
sprawowania opieki w żłobku jest bardzo trudne
dla dziecka i rodzica.

ALE
NIE JEST
NIEMOŻLIWE



Dlatego tak ważna jest współpraca rodzic-
opiekun oraz bezpośrednie i indywidualne
rozmowy, które ułatwią lepszy przepływ
informacji o maluchu.



Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034

zlobek14@zlobki.waw.pl

Kilka ważnych wskazówek ułatwiających dziecku adaptację:

- pozytywne myślenie - staraj się nie okazywać przy dziecku „negatywnych” emocji. Dzieci wyczuwają emocje dorosłych i czując, że rodzic jest zły lub smutny nie wejdzie do żłobka radośnie;
- wcześniej rozmawiajcie z dzieckiem o zmianach, które mają nastąpić. Opowiadając co je czeka, tłumacząc powody rozłąki, zapewniając o swojej miłości. Mówcie prawdę: będą nowe ciocie, nowi koledzy, koleżanki, dużo zabawek, będziesz bez rodziców i będziesz się dobrze bawił w żłobku;
- wskazana jest wcześniejsza zmiana trybu życia na rytm dnia panujący w żłobku (plan dnia we wcześniejszych slajdach);
- wchodźcie z dzieckiem do grupy i przebywajcie z nim w czasie wcześniej ustalonym przez personel żłobka (bawcie się z dzieckiem, towarzyszenie mu przy aktywnościach, ale też pozwólcie mu na kontakt z innymi dorosłymi oraz dziećmi);

**Wspieranie i pokazanie z troską
rodzicowi zalet placówki, uspakajanie jego obaw oraz
wspólne osiągnięcie tych samych celów, pozwoli
maluchowi przystosować się, zaakceptować nową
sytuację.**



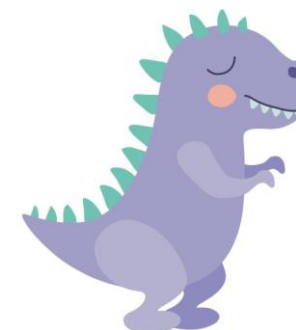
Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034

zlobek14@zlobki.waw.pl

- w pierwszych dniach pobyt dziecka w żłobku powinien być krótki (2-3 godziny), następnie należy stopniowo wydłużać ten czas. Ważne jest aby przez pierwsze dni dziecko było odbierane ze żłobka po obiedzie i nie zostawało na leżakowanie (usypianie w nowym, obcym miejscu jest dla dziecka stresujące. Daj dziecku czas na poznanie otoczenia, personelu żłobka;
- bądźcie konsekwentni w posyłaniu dziecka do żłobka - w pierwszych tygodniach ważne jest aby dziecko uczęszczało systematycznie do żłobka, nie zabierajcie dziecka do domu, gdy płacze przy rozstaniu;
- bardzo ważnym momentem jest rozstanie. Nie wymykalaj się ukradkiem. Przytulmy dziecko i powiedźmy z uśmiechem na twarzy, np.: „Mamusia/Tatuś idzie do pracy, a Ty zostaniesz z ciocią i będziesz się bawić z dziećmi”. Nie przedłużaj pożegnań i nie wracaj do dziecka, gdy widzisz, że płacze (dziecko będzie płakało coraz bardziej w nadziei, że zatrzyma Was przy nim;





Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034

zlobek14@zlobki.waw.pl

- w czasie pożegnania powinniście powiedzieć dziecku, kiedy zostanie odebrane (po obiedzie, po leżakowaniu) np.: „po obiedzie przyjdę po Ciebie i opowiesz mi jakimi zabawkami się bawiłeś”;
- unikajcie przychodzenia do żłobka w ostatniej chwili (pośpiech wywołuje nerwową atmosferę);
- nie straszcie dziecka żłobkiem (jeśli dziecko nie spełni Waszej prośby, nie mówcie „jeśli tego nie zrobisz to pójdziesz do żłobka”);
- pamiętajcie, że Wasz życzliwy stosunek do żłobka, rozbudza w dziecku zaufanie do personelu i ułatwia kontakt z opiekunkami;
- przekazujcie informacje o Waszym dziecku - co lubi robić, czego się boi etc. (pozwoli to lepiej i bardziej indywidualnie zająć się dzieckiem);
- po powrocie do domu starajcie się rozmawiać z dzieckiem i spędzać z nim dużo czasu (najlepszym sposobem na odreagowanie stresu rozstania jest Wasza miłość, czułość i bliskość).



Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034

zlobek14@zlobki.waw.pl

Wprowadzenie kilku zmian w jednym czasie znacznie utrudnia adaptację. Pójście do żłobka, a przy tym odstawienie od piersi, zabranie smoczka, zmiana miejsca zamieszkania czy przeprowadzka do własnego łóżka będzie dodatkowo wzbudzało lęk u dziecka.

Adaptacja dziecka w dużym stopniu zależy od Was - Rodziców i Waszego nastawienia. Dlatego starajcie się mówić i myśleć pozytywnie o żłobku oraz nie okazywać negatywnych emocji przy dziecku.

Jedno jest pewne - po okresie adaptacji wszyscy poczujecie się lepiej 😊



Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034

zlobek14@zlobki.waw.pl

PODSUMOWANIE

1. Przygotujcie się na adaptację, zapoznajcie się ze wszystkimi wskazówkami.
2. Dobrze przygotowani i świadomi Rodzice to połowa sukcesu, o drugą połowę zadba KADRA placówki.
- 3. PAMIĘTAJCIE NIE JESTEŚCIE SAMI !!!**
4. Pozytywne nastawienie i współpraca zaowocuje uśmiechem na twarzy Waszego Dziecka.
- 5. WIEMY, ŻE PAŃSTWA DZIECI DADZĄ RADĘ, TRZYMAMY KCIUKI ZA PAŃSTWA!!!**

w imieniu całego personelu żłobka nr 14

z poważaniem

Kierownik

- Karolina Dąbrowska



Zespół Żłobków m.st. Warszawy

Żłobek nr 14

ul. Wrzeciono 4, 01-961 Warszawa, tel. 723 248 034

zlobek14@zlobki.waw.pl



**W razie jakichkolwiek pytań,
serdecznie zapraszamy do kontaktu 😊**

