

Załącznik nr 1

do Programu – Resortowy program wsparcia w podnoszeniu jakości opieki nad dziećmi do lat 3 – „Aktywny Żłobek – sale sensoryczne” 2026

Wytyczne dotyczące pomieszczeń do zajęć sensoryczno-motorycznych znajdujących się w żłobkach i klubach dziecięcych oraz lokalach, w których dzienni opiekunowie świadczą opiekę

Spis treści

I. Wstęp – uzasadnienie kierunku wytycznych	1
II. Wytyczne ogólne dla instytucji objętych dofinansowaniem	4
III. Warunki techniczne pomieszczeń do zajęć sensoryczno-motorycznych	4
IV. Organizacja stref funkcjonalnych.....	5
V. Charakter standardu.....	11

I. Wstęp – uzasadnienie kierunku wytycznych

1. Drugi i trzeci rok życia dziecka stanowią okres szczególnie intensywnego rozwoju mózgu, w którym dynamicznie wzrasta liczba i różnorodność połączeń neuronalnych (synaps). Jakość i liczba tych połączeń warunkują sprawność funkcji poznawczych, emocjonalnych i motorycznych.
2. Brak adekwatnej, zróżnicowanej stymulacji środowiskowej prowadzi do osłabienia i zaniku nieużywanych połączeń nerwowych.
3. Rozwój dziecka w wieku do lat 3 zachodzi przede wszystkim poprzez działanie, naśladownictwo, doświadczenie oraz bezpośrednie interakcje z osobami dorosłymi. Kluczowe znaczenie ma aktywne, zaangażowane towarzyszenie

dziecku oraz organizowanie środowiska sprzyjającego eksploracji wszystkimi zmysłami.

W świetle aktualnych badań naukowych (m.in. Mack, 2012; Walsh i in., 2018; badania zespołu prof. Tan Ai Peng w ramach projektu GUSTO) nadmierna i wczesna ekspozycja na urządzenia ekranowe w pierwszych dwóch latach życia może:

- ❑ negatywnie wpływać na rozwój struktur neuronalnych i organizację sieci połączeń nerwowych,
- ❑ zaburzać procesy koncentracji, regulacji emocji i rozwoju mowy,
- ❑ pogarszać jakość snu i procesy regeneracyjne organizmu,
- ❑ wiązać się z późniejszymi trudnościami poznawczymi oraz nasilonymi objawami lękowymi w wieku szkolnym i nastoletnim.

Wskazuje się, że pierwsze dwa lata życia stanowią okres szczególnej wrażliwości na czynniki środowiskowe, w tym nadmierną stymulację ekranową. Jednocześnie badania pokazują,

że interakcje bezpośrednie, czytanie dziecku oraz bogata stymulacja sensoryczna mogą ograniczać negatywne skutki niewłaściwej ekspozycji.

Jak podaje Canadian Paediatric Society (2017), nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych przez najmłodsze dzieci nie pozostaje obojętne również dla ich snu, negatywnie wpływając na jego jakość oraz na regenerację organizmu dziecka. Szczególnie silny, negatywny wpływ na sen obserwowany jest w przypadku, kiedy dzieci korzystają z urządzeń ekranowych tuż przed zaśnięciem. Przedstawione wyniki badań wskazują na negatywne skutki korzystania z urządzeń ekranowych przez najmłodsze dzieci – zaczynając od nieprawidłowości związanych z układem nerwowym, idąc przez trudności w koncentracji i zaburzenia mowy, aż po trudności związane ze snem, czy interakcjami społecznymi. Badania wykazały, że nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych przez dzieci poniżej 2. roku życia może prowadzić do trwałych zmian w rozwoju mózgu.

Naukowcy stwierdzili, że pierwsze dwa lata życia są szczególnie wrażliwym okresem, w którym ekspozycja na ekrany może zaburzać prawidłowe kształtowanie połączeń

nerwowych potrzebnych do złożonego myślenia. Badania opublikowane w czasopiśmie eBioMedicine¹ pokazują, że nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych przez dzieci poniżej 2. roku życia, takich jak telewizory, komputery czy smartfony, może prowadzić do trwałych zmian w rozwoju mózgu. Skutkiem tego są późniejsze trudności poznawcze i problemy psychiczne w wieku nastoletnim. Zespół naukowców pod kierunkiem prof. Tan Ai Peng z singapurskiego A*STAR, we współpracy z National University of Singapore i McGill University w Kanadzie, analizował dane zebrane w ciągu ponad dziesięciu lat w ramach projektu GUSTO, obejmującego 168 dzieci. Badacze skupili się na okresie między 1. a 2. rokiem życia, gdy rozwój mózgu przebiega najszybciej i jest najbardziej podatny na czynniki środowiskowe.

Dzieci, które w tym czasie spędzały więcej czasu przed ekranami niż średnia², wykazywały szybsze dojrzewanie sieci neuronalnych związanych z przetwarzaniem bodźców wzrokowych i kontrolą poznawczą. Choć mogło to wynikać z silnej stymulacji sensorycznej, takie przyspieszone dojrzewanie nie sprzyjało prawidłowemu kształtowaniu połączeń nerwowych potrzebnych do złożonego myślenia. W efekcie, w wieku 8,5 roku dzieci te wolniej podejmowały decyzje, a w wieku 13 lat częściej doświadczały objawów lękowych. Co istotne, podobne skutki nie występowały, gdy ekspozycja na ekrany miała miejsce w wieku 3-4 lat, co wskazuje, że pierwsze dwa lata życia są szczególnie wrażliwym okresem dla rozwoju mózgu.

Wcześniejsze badania tego samego zespołu, opublikowane w 2024 roku w Psychological Medicine, również wykazały związek między wczesnym korzystaniem z ekranów a zmianami w sieciach neuronalnych odpowiedzialnych za regulację emocji.

¹ Zob. „Neurobehavioural links from infant screen time to anxiety”, autor: Pei Huang i współpracownicy opublikowany: 2026, czasopismo: eBioMedicine.

² W jednej z analiz z projektu GUSTO ustalono, że 2-letnie dzieci – których rodzice zgłaszali czas przed ekranami – spędzały średnio około 2,4 godziny dziennie łącznego czasu ekranowego (telewizor, urządzenia przenośne) średnio ok. 2,4 h/dzień. Telewizja stanowiła ok. 1,6 h, a urządzenia przenośne ok. 0,7 h dziennie, <https://link.springer.com/article/10.1186/s12966-017-0562-3> (dostęp 04.03.2026 r. godz. 08:09).

Co ciekawe, u dzieci, którym dorośli często czytali w wieku trzech lat, negatywny wpływ ekspozycji ekranowej był znacznie słabszy.

II. Wytyczne ogólne dla instytucji objętych dofinansowaniem

1. W instytucji opieki organizuje się środowisko w sposób sprzyjający wszechstronnemu rozwojowi dziecka.
2. Działania opiekuńczo-wychowawczo-edukacyjne dostosowuje się do aktualnych potrzeb i zainteresowań dziecka, zapewniając zróżnicowane środowisko i materiały w jego najbliższym otoczeniu.
3. W pomieszczeniach przeznaczonych na pobyt oraz zabawę dzieci nie dopuszcza się korzystania z urządzeń emitujących światło niebieskie (m.in. telewizorów, ekranów LED, smartfonów, tabletów, sprzętu multimedialnego opartego na projektorach LED typu „magiczny dywan”, rzutniki), z wyjątkiem sytuacji uzasadnionych względami organizacyjnymi, pod warunkiem, że pozostają niedostępne dla dzieci.
4. Personel zobowiązany jest do promowania aktywności bezekranowych oraz bezpośrednich interakcji dorosły–dziecko jako podstawowej formy wspierania rozwoju.

III. Warunki techniczne pomieszczeń do zajęć sensoryczno-motorycznych

1. Powierzchnia pomieszczeń do zajęć sensoryczno-motorycznych

Zaleca się, aby pomieszczenie przeznaczone do zajęć sensoryczno-motorycznych miało powierzchnię umożliwiającą swobodę ruchu oraz montaż sprzętu podwieszanego.

2. Elastyczność aranżacji

Pomieszczenie powinno umożliwiać zaciemnienie (np. rolety), ograniczenie hałasu oraz zmianę aranżacji pomocy uwzględniając potrzeby dzieci w grupie.

3. Oświetlenie

- Preferowane jest światło naturalne, przy odpowiednim zabezpieczeniu przed nadmiernym nasłonecznieniem.
- Zaleca się stosowanie regulowanych źródeł światła o ciepłej, łagodnej barwie.
- Nie dopuszcza się stosowania świetlówek emitujących migotanie oraz dźwięki mogące nasilać nadwrażliwość wzrokową i słuchową.

4. Kolorystyka

Ściany powinny być utrzymane w neutralnych, stonowanych barwach (np. błękity, zielenie, beże). Niedopuszczalne jest stosowanie wielu jaskrawych, silnie kontrastowych kolorów oraz nadmiernie kolorowych dekoracji na ścianach (np. plakatów, naklejek ściennych, fototapet). Wyposażenie stałe (np. meble), materiały i zabawki dostępne dla dzieci nie powinny być w jaskrawych, nadmiernie pobudzających barwach.

5. Bezpieczeństwo i higiena

- Sprzęt musi być pozbawiony ostrych, niezabezpieczonych krawędzi.
- Elementy, w szczególności materiałowe, powinny być łatwe do dezynfekcji i utrzymania w czystości.

IV. Organizacja stref funkcjonalnych

1. Konieczne jest wydzielenie w pomieszczeniu co najmniej jednej strefy z zachowaniem możliwości swobodnego przemieszczania się dzieci oraz elastycznej reorganizacji przestrzeni, przy czym wyposażenie w strefie może być związane z

więcej niż jedną sferą sensoryczną. Dodatkowo, warto zadbać o odpowiednie oznakowanie stref, co ułatwi dzieciom orientację w przestrzeni.

1. Strefa proprioceptywna (A. SFERA PROPRIOCEPTYWNA)

Cel: rozwijanie świadomości ciała, napięcia mięśniowego i równowagi. Jest niezbędna do rozwijania świadomości ciała i równowagi. W tej strefie dzieci mają możliwość wykonywania ćwiczeń, które stymulują ich zmysły proprioceptywne.

Przykładowe wyposażenie:

URZĄDZENIA GŁÓWNE

1. Materac
2. Gruba mata gimnastyczna
3. Piłka terapeutyczna
4. Klocki piankowe do przenoszenia
5. Podest do wspinania
6. Stopień do wspinania
7. Drabinka pozioma
8. Worek terapeutyczny (np. elastyczny)
9. Tor sensoryczny (np. z piankowymi elementami)
10. Poducha terapeutyczna

AKCESORIA UZUPEŁNIAJĄCE

1. Piłka sensoryczna z wypustką
2. Worek do pchania
3. Worek do przeciągania

2. Strefa zabaw ruchowych (B. SFERA PRZEDSIONKOWA)

Cel: rozwój motoryki dużej, koordynacji i równowagi.

Jest miejscem, gdzie dzieci mogą rozwijać swoją motorykę dużą i sferę przedsionkową. To przestrzeń, w której dzieci mogą biegać, skakać i korzystać z różnych sprzętów, co wspiera ich rozwój fizyczny. Dzięki odpowiednio dobranym elementom, takim jak drabinki czy tory przeszkód, opiekunowie mogą skutecznie zachęcać do aktywności fizycznej, co jest niezbędne dla dzieci z problemami z równowagą i koordynacją ruchową. W strefie zabaw ruchowych dzieci mają możliwość poruszania się, co pozytywnie wpływa na ich zdrowie. Aktywność fizyczna w tej strefie wspiera rozwój mięśni, poprawia koncentrację, sprzyja samoregulacji oraz profilaktyce nadwagi. Poza tym przynosi korzyści dla zdrowia psychicznego. Aktywność fizyczna sprzyja lepszej samoregulacji i lepszej koncentracji.

Przykładowe wyposażenie:

URZĄDZENIA GŁÓWNE

1. Huśtawka terapeutyczna platformowa
2. Huśtawka typu kokon
3. Huśtawka deska (płaska)
4. Platforma podwieszana kwadratowa
5. Trampolina
6. Trampolina z uchwytem stabilizującym
7. Deska równoważna
8. Deska równoważna krzyżowa
9. Równoważnia piankowa
10. Ścieżka równoważna modułowa z kształtami
11. Tunel do czołgania
12. Tunel przestrzenny z zakrętem
13. Piłka gimnastyczna do balansowania

14. Mostek sensoryczny piankowy
15. Kształtka piankowa do budowania toru ruchowego
16. Strefa „górną-dół” (piankowy stopień + rampa)
17. Rynna do turlania piłki (stacjonarna konstrukcja)
18. Dyski sensoryczne

AKCESORIA UZUPEŁNIAJĄCE

1. Kamienie sensoryczne
2. Piłka skacząca z uchwytem

3. Strefa relaksacji (C. REGULACJA EMOCJONALNA I WYCISZENIE)

Cel: wyciszenie, regeneracja i poczucie bezpieczeństwa.

Odgrywa kluczową rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa i komfortu podczas pobytu dziecka w instytucji opieki. To miejsce, gdzie dzieci mogą odpocząć, zregenerować siły oraz zrelaksować się po intensywnych zajęciach. Odpowiednio dobrane wyposażenie tej strefy wpływa na ich samopoczucie i bezpieczeństwo.

Przykładowe wyposażenie:

URZĄDZENIA GŁÓWNE

1. Namiot / kącik wyciszenia
2. Materac podłogowy
3. Fotel worek
4. Hamak kokon
5. Panele wygłuszające ściienne
6. Poducha do wygodnego siedzenia

7. Ogród relaksacyjny piankowy (strefa ciszy)

AKCESORIA UZUPEŁNIAJĄCE

1. Poduszka do przytulania
2. Przytulanka sensoryczna
3. Słuchawki wygłuszające
4. Gniotek relaksacyjny
5. Tuba sensoryczna

4. Strefa zabaw sensorycznych

(D. SFERA DOTYKOWA (TAKTYLNA), E. SFERA WZROKOWA, F. MOTORYKA MAŁA (koordynacja ręka-oko))

Cel: rozwój percepcji sensorycznej i sprawności manualnej.

W strefie zabaw edukacyjnych dzieci mogą korzystać z różnych materiałów edukacyjnych.

Przykładowe wyposażenie:

URZĄDZENIA GŁÓWNE – sfera dotykowa

1. Mata sensoryczna z fakturą
2. Panele dotykowe ściennie
3. Skrzynia sensoryczna
4. Sensoryczna mata ścieżkowa z wypustkami
5. Tablica manipulacyjna
6. Piankowy „tunel faktur”
7. Panele z materiałem montowane na ścianie
8. Puzzle fakturowe podłogowe

AKCESORIA UZUPEŁNIAJĄCE – sfera dotykowa

1. Masa plastyczna
2. Piasek kinetyczny
3. Sensoryczna piłeczka o zróżnicowanej strukturze
4. Kostka fakturowa
5. Tablica manipulacyjna przenośna
6. Gniotek żelowy
7. Gniotek silikonowy
8. Materiały tekstylne

URZĄDZENIA GŁÓWNE – sfera wzrokowa

1. Lustro bezpieczne (akrylowe)
2. Tablica z przesuwającym elementem
3. Mozaika kolorowa na ścianę
4. Stojak z zestawem kontrastowego elementu
5. Ścianka manipulacyjna z kształtami

AKCESORIA UZUPEŁNIAJĄCE – sfera wzrokowa

1. Kontrastowa plansza czarno-biała
2. Sorter kolorów
3. Układanka
4. Puzzle
5. Piłka w kontrastowym kolorze
6. Zabawka z elementami obrotowymi
7. Zabawka do śledzenia ruchu (tocząca się kula, pojazd)
8. Klocki w barwach podstawowych

9. Zestaw do dopasowywania wielkości i kształtów
10. Przezroczysty pojemnik do obserwacji zawartości

MOTORYKA MAŁA

1. Sorter kształtów
2. Koralki do nawlekania
3. Przeplatanka drewniana
4. Nakładanka sensoryczna
5. Puzzle z uchwytem
6. Klocki konstrukcyjne
7. Klipsy do chwytania
8. Szczypce do chwytania
9. Zabawka typu „przekręć, przesuń, wciśnij”
10. Piłeczka do ściskania
11. Nakrętki do odkręcania
12. Pojemniki do odkręcania
13. Instrument muzyczny

V. Charakter standardu

Realizacja powyższych wytycznych stanowi spełnienie standardu podnoszenia jakości w zakresie organizacji pracy personelu określonego w rozporządzeniu Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 13 grudnia 2024 r. w sprawie standardów opieki

sprawowanej nad dziećmi w wieku do lat 3³, który brzmi: „Aranżowanie przestrzeni w sposób estetyczny i spójny z planem opiekuńczo-wychowawczo-edukacyjnym”.

³ Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 13 grudnia 2024 r. w sprawie standardów opieki sprawowanej nad dziećmi w wieku do lat 3 (Dz.U. 2024 poz. 1882).