

KVĖPUOJU, MATAU, GIRDŽIU, VALGAU,
GERIU, JUDU, DŽIAUGIUOSI, JUOKIUOSI,
VERKIU, LIŪDŽIU... IR AUGU!

PADĖKIT MAN
AUGTI SVEIKU
IR LAIMINGU



Pirmasis gegužės sekmadienis _Motinos diena!

Laimingi esam, kad turime šalia mamą. Nieko brangesnio ir gražesnio nėra už mamytę. Paklausykit kartu pasakėlės

https://www.youtube.com/channel/UCtK89eaQOgd9dSWilQfo_aA

Apkabink, padėkok, kad ji šalia, kad tavimi rūpinasi, augina ir labai labai myli.

Užduotėlė. Nupiešk savo rankomis piešinuką-atviruką ir padovanok mamai.

Arba gali sukurti jai šukuoseną pvz. lauke prisiskink pienių ir ant žemiau įdėto trafareto priklijuok žiedelius– bus nuostabi šukuosena. (Gali naudoti ką tik rasi kieme, nebūtinai pienės, o mamos veidą gali nuspiešti ir pats). Lauksim foto !



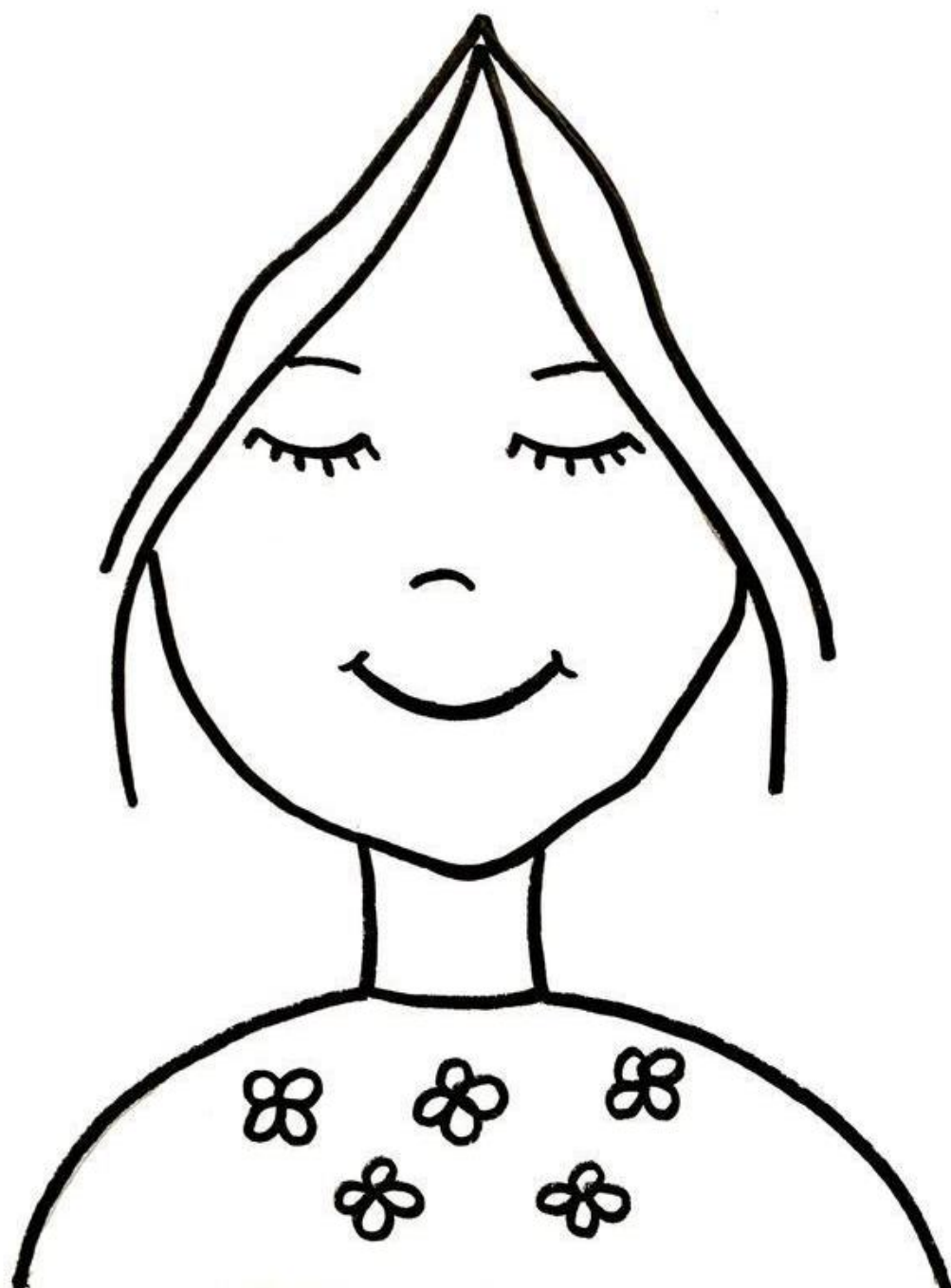
pvz.



Dėlionės „Gėlė mamai“ <https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=0d7e835cfff0>

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=1b7aa193eb00>

MANO MAMYTÉ



Pasikalbėkit

KAIP AUGTI SVEIKAI?



Ar žinai, kodėl reikia kasdien praustis ?



Pažiūrėk trumpą filmuką ir prisimink, kada ir kodėl reikia praustis. Jokių būdu nepamirš savo kūno priežiūros.

<https://www.youtube.com/watch?v=FcnG14WGjcw>

Kaip dažnai reikia plautis rankas, tu tikrai žinai. Prisimink ir paklausyk dainelę.

<https://www.youtube.com/watch?v=OAZL-L3Xn6A&t=49s>

Nemokami dažymo puslapiai vaikams su gausiomis spalvingų raštų, nuolydžių, audinių, popieriaus ir faktūrų įvairove, skirti linksmybių ir kūrybiškumo valandoms

<http://scrapcoloring.com/convert-images-to-coloring-pages?image=5.1587464280>

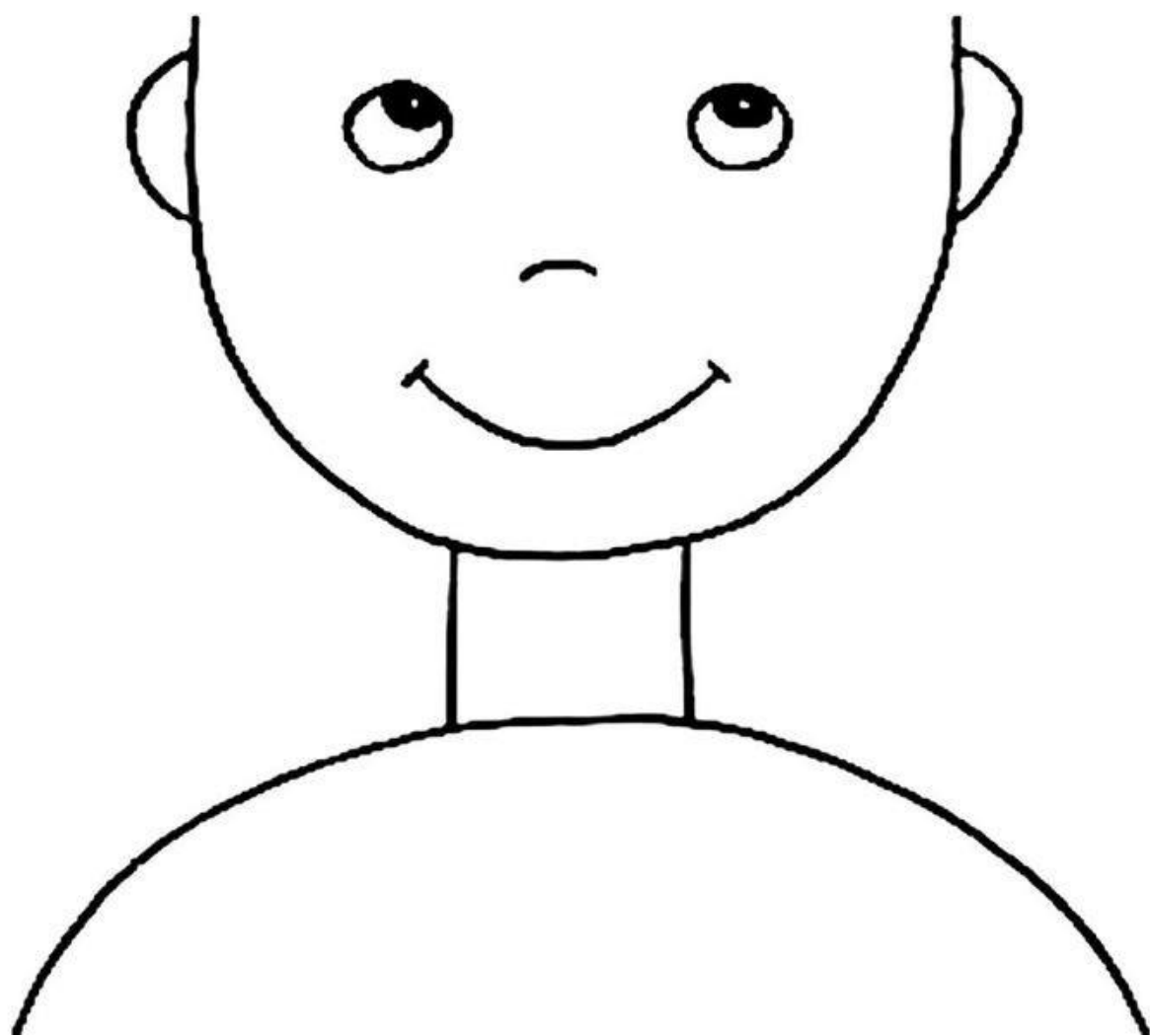


Atlik kūrybines ir rankos lavinimo užduotėles.

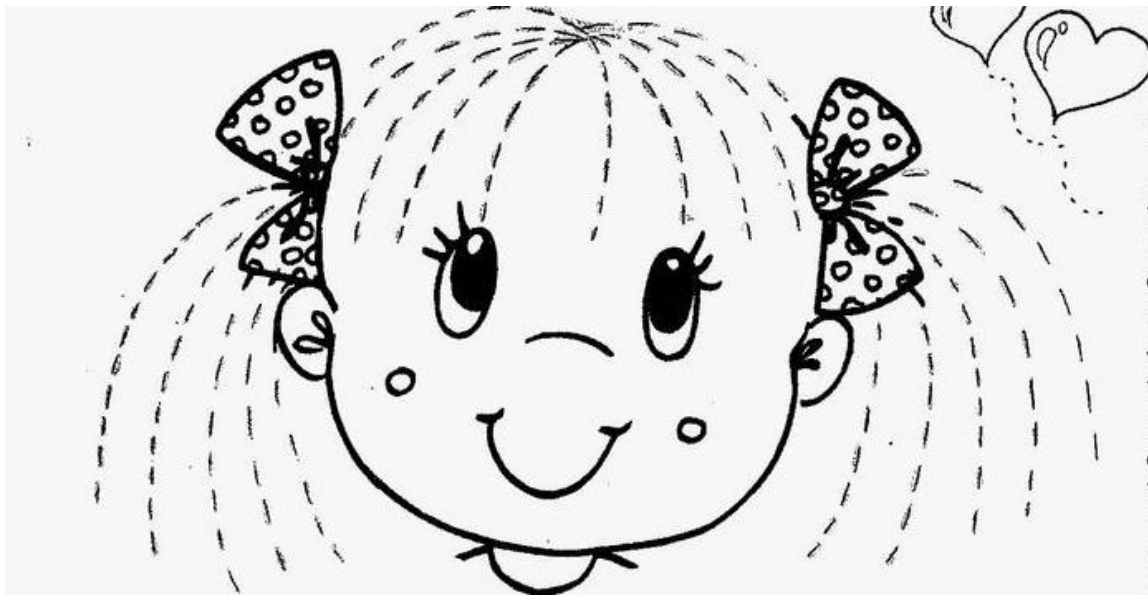


Veiduką rasi žemiau. Tau prireiks guašo, vandens, kokteilio šiaudelio ir pūtimo jėgos.

Kuo stipriau pūsi, tuo gražesni plaukučiai bus. Sėkmės.



Nupiešk meitaitei plaukus ir užbaik ją piešti. Pagalvok, ko trūksta.



Lavink rankelę piešdamas



IŠBANDYK

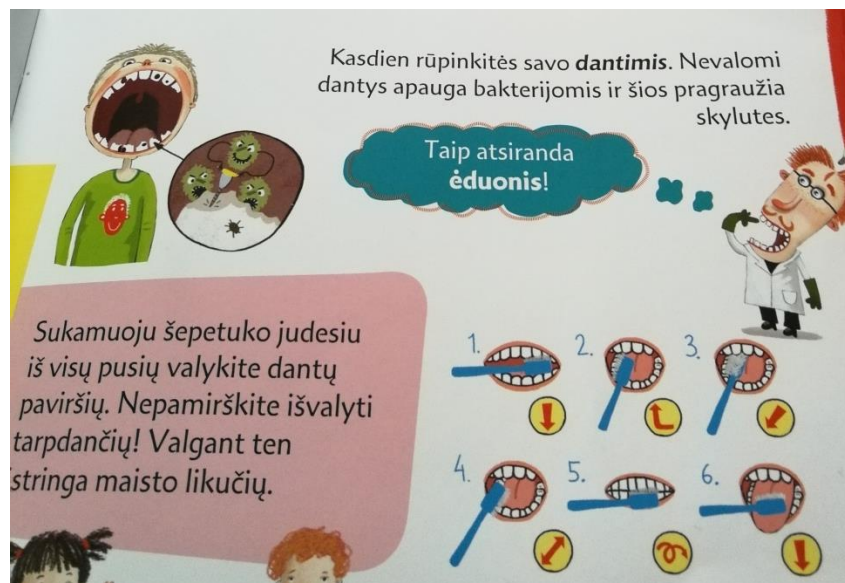
STEM veikla-eksperimentas. Pasiruošite vos per 3 min.

Priemonės: vienkartinė guminė pirštinė + flomasteriai + kempinė + vanduo

Eiga: į pirštinę prileidžiame šilto vandens, užrišame, duodame vaikui su flomasteriais ant pirštinės pripiešti mikrobus, o paskui su kempinėle leidžiame viską nuvalyti!. Supras, kad mikrobai greitai neįveikiami ir plautis rankytes, reikia atsakingai ir ne trumpai.



Kad dantys būtų sveiki...



Gal žinai, kiek dantukų turi savo burnoje? Suskaičiuok, pasinaudodamas veidrodžiu ir mamos pagalba.

O dabar nupiešk ar nulipdyk iš plastilino dantukus burnytėje. (Galima panaudoti ir baltas pupeles)





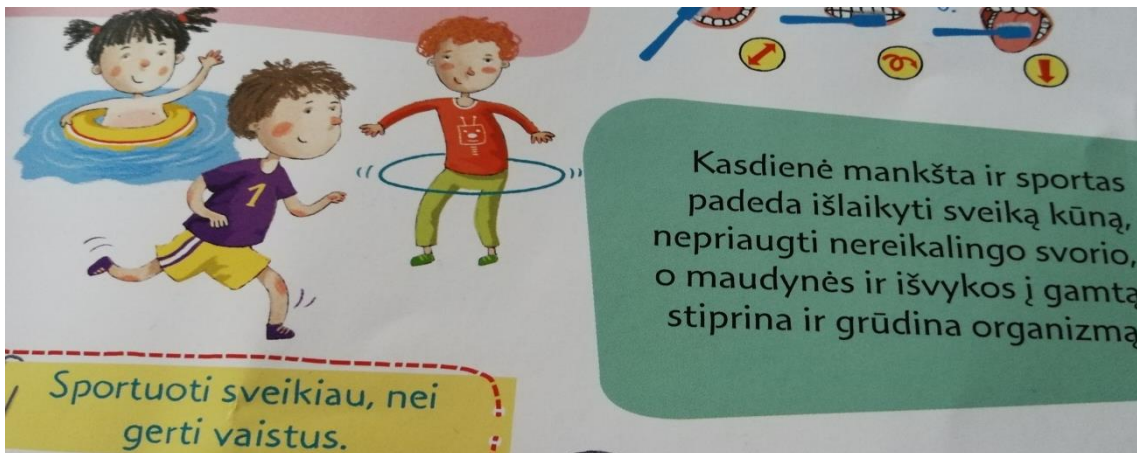


Kūrybinė užduotis. Dabar čiupk popierių, žirkles, klijus, spalvotus pieštukus ir sukurk mikrobiuką-monstriuką. Gali sukurti kokį tu įsivaizduoji, nebūtinai tokį, kokį siūlau aš.



pvz.

Tegyvuoja sportas...



O kaip sportuojate jūs su savo šeima namuose?

Mankšta su Ažuolu : <https://www.youtube.com/watch?v=ala8Apz3YeE>

Mankšta su marsiečiu https://www.youtube.com/watch?v=3LOcjGS_EEg&fbclid=IwAR3_seMQ6VImA-dJVFdR-5O-7EoyCbKahCpxnWV_QjGrVY-l2ITz2mqQq2k

https://www.youtube.com/watch?v=lm8_d5UZOFI

Zumba Kids

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8&fbclid=IwAR2A0GRkyuh5vlpv75z9ehGe2SmaTy-axrNp4oVYbOips41R7BD85jJvuvg>

Treniruotė vaikams: pramankšta su virve, kurią kviečiame atlikti lauke.

https://www.youtube.com/watch?v=KrEe12ZjpGw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3t7V-oidClagFpEyglc5IXOrsb6UnBkvRuk5PQkaW2vzJ49_21So-oyggI

Linksma žaidimas pajudėjimui

<https://www.facebook.com/maricela.montemayor.94/videos/1709361929205864/>

Pratimai stiprinantys motoriką ir koordinaciją

<https://www.facebook.com/watch/?v=197649491338730>

Pėdų mankšta

<https://www.youtube.com/watch?v=hH8daNYFt3g&fbclid=IwAR1z0bpKVUiZ8xB4siEXscGo7T4ZmYIVOu-befsRYSay6YRdKWF1Ll68CQQ>

Sudėk dėlionę ir bėk sportuoti <https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=350cb6541f2a>

Žaidimai gamtoje, lauke visai šeimai – tikimės, kad išsirinksite sau patinkantį žaidimą, jį pritaikydami pagal esamą žaidėjų skaičių ir situaciją.

tevu-darzelis.lt/aktyvus-lauko-zaidimai-vaikams/

<https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/laisvalaikis/kuo-uzimti-vaikus-gamtoje-9-smagus-zaidimai-kurie-patiks-ir-jums-1038-798354>

Smagiausia sportuoti su draugais, bet kai jų nėra, galima ir po vieną, ir su tėveliais. Tad pirmyn į kiemą ir pajudėkit.

Pasidalykite su mumis patinkančiomis sporto veiklomis, kurias užfiksuosite nuotraukose ir piešiniuose.

JEI NORI AUGTI
SVEIKAS IR STIPRUS,
SPORTUOK.



SPORTUOTI – SVEIKA IR SMAGU



VEIKLA

- Įsižiūrėk į paveikslėlius. Pasakyk, ką veikia vaikai.
- Kokių daiktų reikia vaikams, kad galėtų sportuoti? Sujunk linijomis, kas kam tinka.
- Kaip tau labiausiai patinka judėti?

SIEKIAMA

Suprasti judėjimo naudą sveikatai.
Rinktis įvairias fizinio aktyvumo formas ir rūšis.
Rinktis aktyvią veiklą, norėti sportuoti.
Pastebėti daiktų ryšį.



Kūrybinė užduotis. Bet kokiomis priemonėmis nupiešk mėgstamiausią sporto šaką. Lauksim piešinių!



Patyrinėkit maisto pasirinkimo piramidę.

Pasakyk maisto produktų pavadinimus.

Ko reikia valgyti daug, ko mažai?



Aptarkite sveikos mitybos reikšmę ir pagrindines sveikos mitybos taisykles. Kviečiame pasižiūrėti edukacinius filmukus apie tai, kaip reikia sveikai maitintis.

https://www.youtube.com/watch?v=UNRc2HBw-3g&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3WBtzprjrwGdfqINKVrbRAO4d_NwgxkjLK9TcAafWpksb-ve7-CNOvM6k

Žaidimas <https://learningapps.org/display?v=pvc5w59oa20&fbclid=IwAR1d9hSUdq9Nu7QPr5Aa8Dqyx5RPUfdIn5IoqvNjesO1wq53NLN0BNfCTA>

Dainelės apie vaisius ir daržoves

<https://www.youtube.com/watch?v=IYHPpAKc-mM>

https://www.youtube.com/watch?v=Zh96f_nLuJI

Kulinarinė-valgoma užduotis. Pasidengti stalą pusryčiams arba pietums. Sukomponuoti, gražiai išdėlioti paruoštą mėgstamą sveiką maistą lėkštėje. Mamytė tegul nufotografuoja ir atsiunčia.

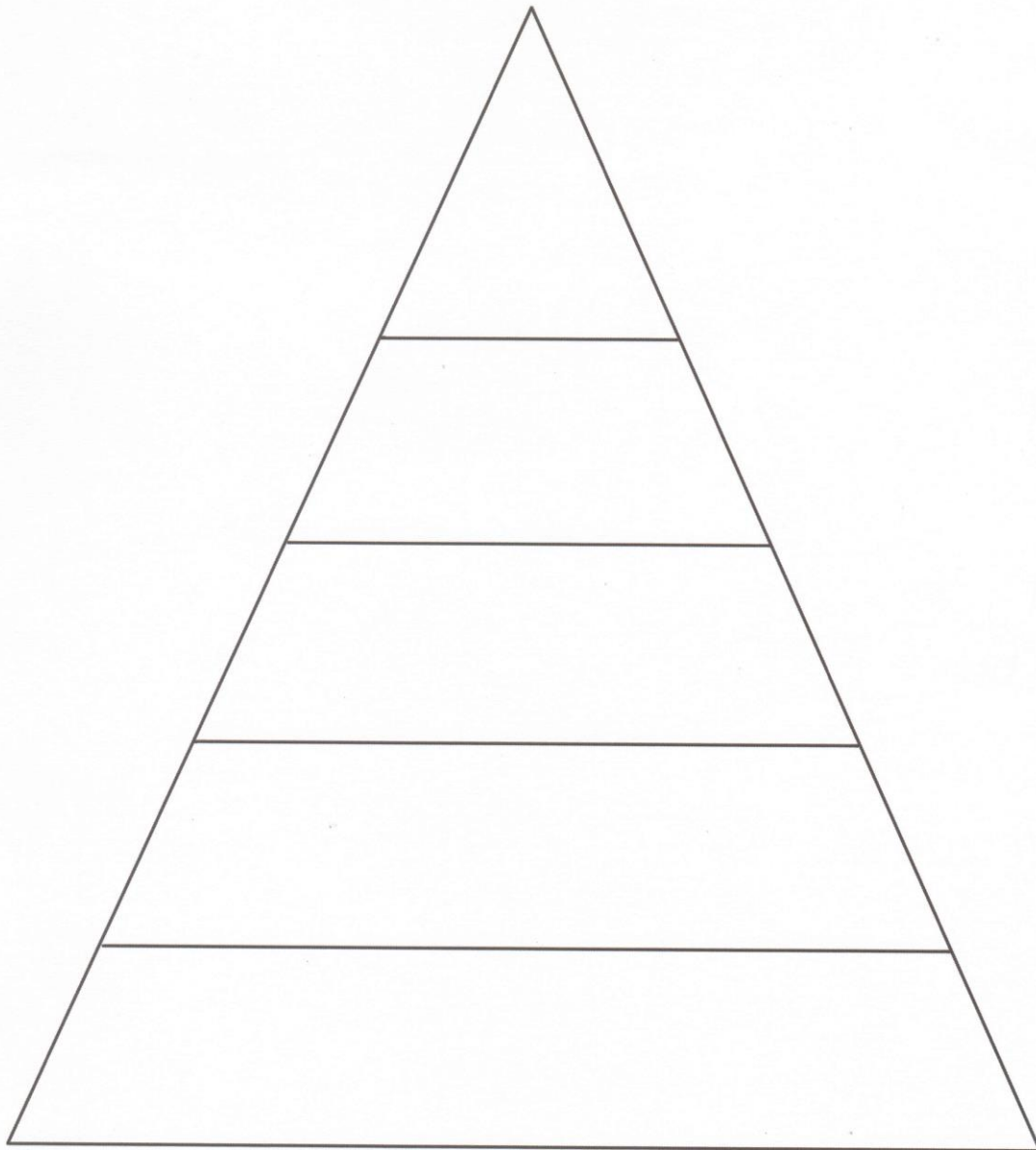
O gal mėgstate ir gaminatės sveikus pieno ir vaisių gėrimus. Pasidalinkite receptais ir video kaip tai darote.



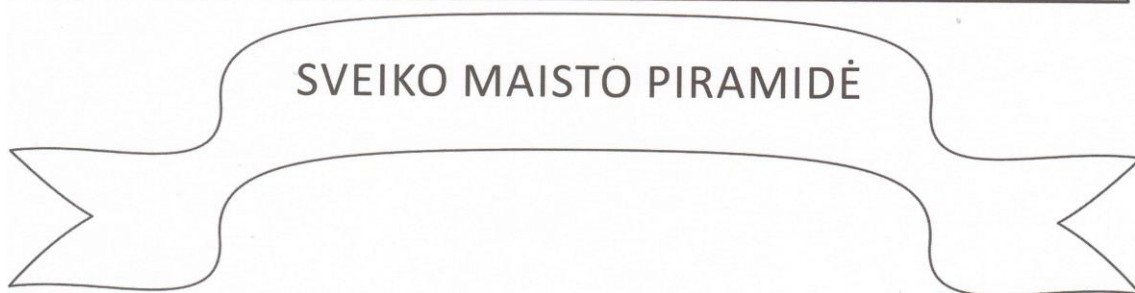
pvz.

pvz.

IŠKIRPK IŠ LANKSTINUKŲ IR REKLAMINIŲ ŽURNALŲ REIKIAMUS
PRODUKTUS IR SUKURK SVEIKO MAISTO PIRAMIDĘ.



SVEIKO MAISTO PIRAMIDĖ



Nuspalvink sveikatai
naudingus produktus.

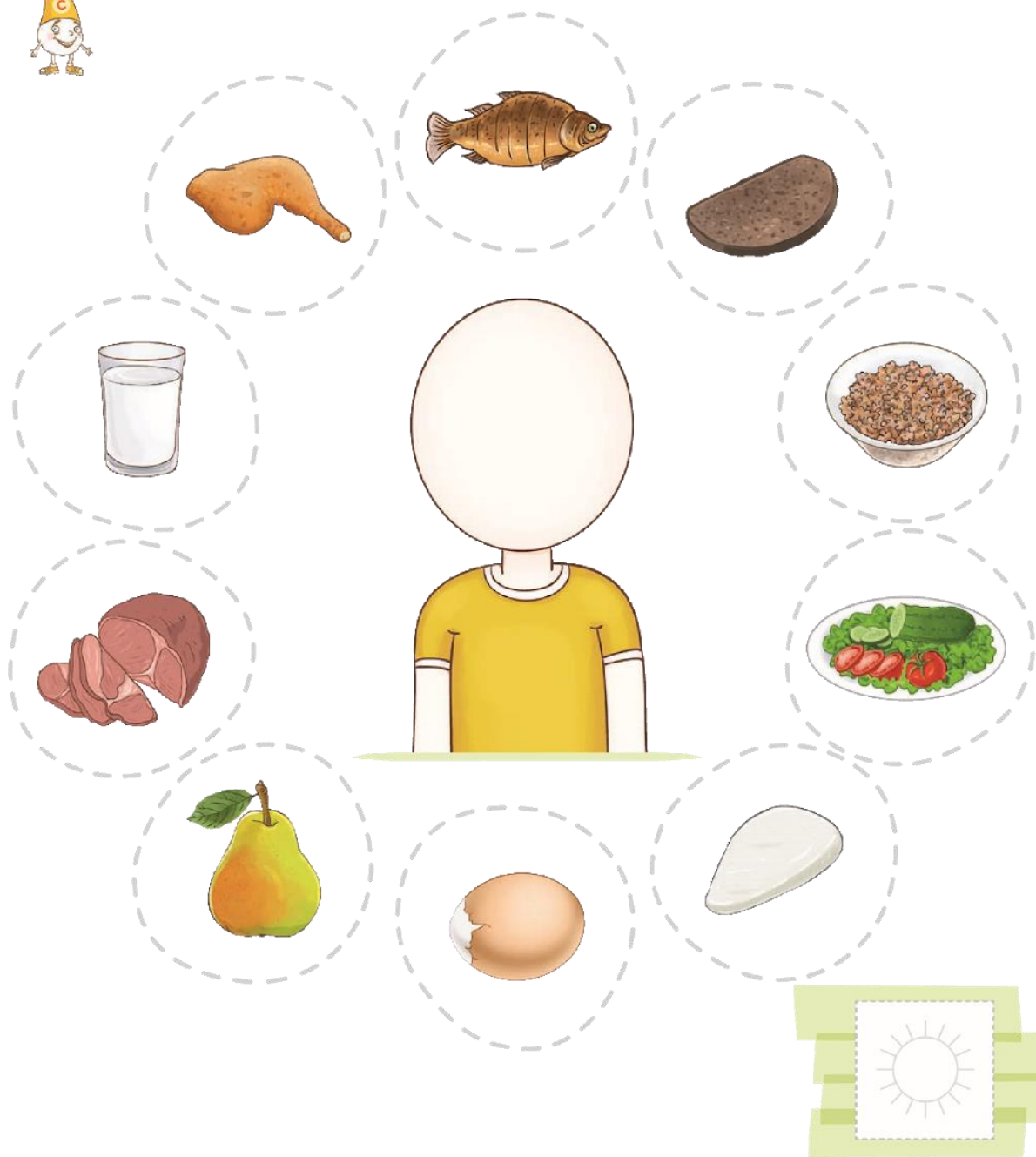


marion

VALGYK SVEIKĄ
MAISTĄ, KAD
GREITAI AUGTUM!



KĄ MĖGSTU IR KO NEMĖGSTU VALGYTI



VEIKLA

- Baik piešti save.
Pasirink maistą, kurį mėgsti. Nuo jo nubrėžk linijas iki savęs.
Flomasteriu apvedžiot pasirinktą maistą.
Pasakyk, ką tu valgai.
Ką labiausiai mėgsti valgyti?

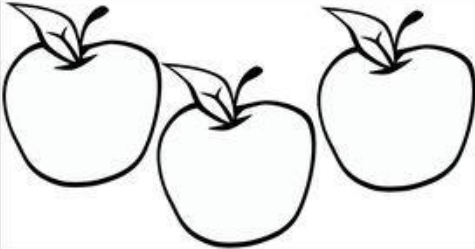
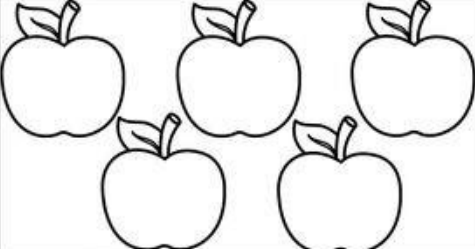
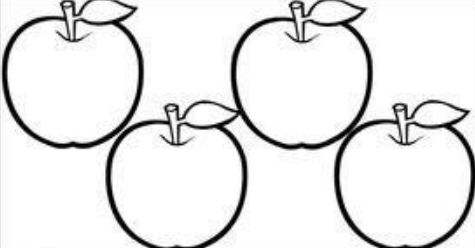
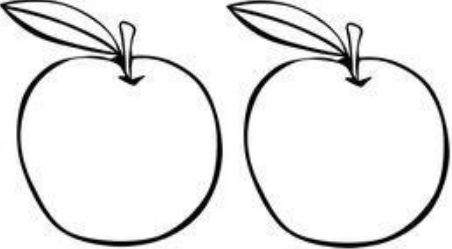
SIEKIAMA

Susipažinti su maistu.
Plėsti žodyną.
Suprasti, kad svarbu valgyti įvairų maistą.
Apvedžioti brūkšnines linijas.
Derinti akių ir rankos judesius.

Name:

--

Cut & paste correct number!

preKautism.com



1

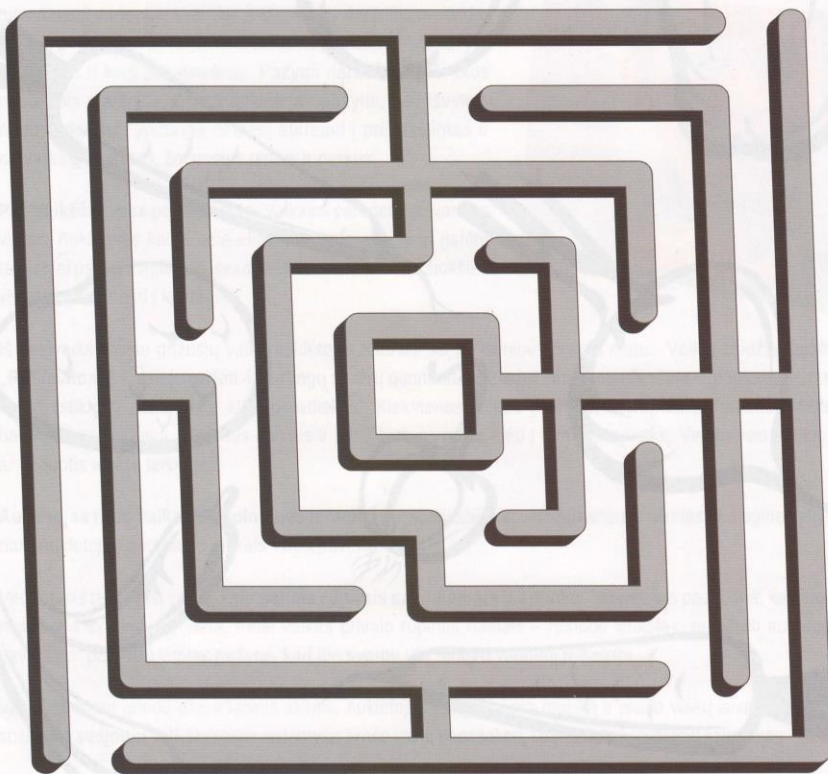
5

4

3

2

Padėk KUBUŠ meškučiui rasti kelią prie morkos.



Mankšta akytėms. Šioje iliustracijoje slepiasi pelytė. Ar galėtum ją surasti?



Kaip tu jautiesi dabar? Sužinok, ką turėtum daryti, jei...

JAUSMŲ TERMOMETRAS



**Įsiutau
Pykstu
Susierzinau**

*Pasirinkimai: paprašyti pagalbos,
pertraukėlės; nueiti į ramią vietą;
suskaičiuoti iki 10...*



**Nerimauju
Bijau**

*Pasirinkimai: pasiklausyti
muzikos, pasikalbėti,
pasivaikščioti...*



**Liūdžiu
Pavargau
Nuobodu**

*Pasirinkimai: pakvėpuoti,
galvoti apie malonius dalykus,
paprashyti pagalbos,
apsikabinti...*

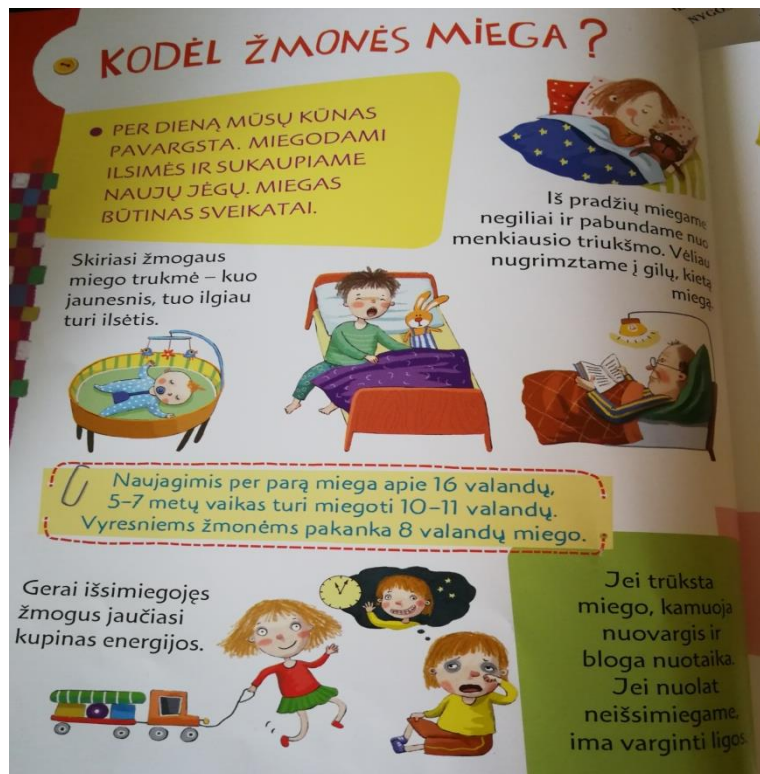


**Jaučiuosi ramiai,
laimingai
Atsipalaidavau
Didžiuojuosi savimi**

*Pasirinkimai: pasidalinti savo
džiaugsmu su kitais, padėti draugams...*

Parengė psichologė Jurgita Vainauskienė

Miegas, miegelis, miegutis...Kuo jis svarbus?



Paklausyk pasakėlės ir ramiai ilsėkis.

<https://www.facebook.com/AugusteKopuste/videos/500271237579066/>

Kūrybinė užduotis RYTE. Nupiešk ką sapnavai. Laukiam tavo piešinuko!

Pabūk gamtos sekliu ir paieškok šių dalykų. Sėkmės!



GAMTOS SEKLYS



SURASK :



AŽUOLO LAPĄ



EGLUTĘ



KAŽKĄ GELTONO



PAUKŠTĮ



KANKORĖŽĮ



VABALĄ



KAŽKĄ MĖLYNO



GĖLĘ



MEDŽIO ŠAKĄ

