



PRATYBŲ KNYGUTĖ
5-7 METŲ VAIKAMS
SVEIKATINIMO TEMA

„AUGU SVEIKAS IR STIPRUS -
JŪROS VĖJAS NENUPŪS“

LEIDINIO AUTORIAI:

Rita Nenartėnienė, Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas“ priešmokyklinio ugdymo pedagogė;
Irena Sarapinienė, Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas“ priešmokyklinio ugdymo pedagogė;
Aldona Daukantienė, Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas“ direktoriaus pavaduotoja ugdymui;
Gediminas Griškevičius, Palangos miesto literatų būrelio ir Lietuvos žurnalistų sąjungos narys.

Viršelio autorius:

Domantas Ronkys – 6 m., Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas“ ugdytinis.

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas“

Sodų g. 63, Palanga, LT-00122.

Telefonai: (8 460) 43 410, 54 235, (8 618) 75 686.

Faksas (8 460) 43410.

Internetinė svetainė – www.palangoszilvinas.lt.

Elektroninis paštas – darzelis@palangoszilvinas.lt

***Smagūs Palangos takai.
Stiprūs „Žilvino“ vaikai:
Eina, bėga, juokias drąsiai –
Tarp gėlių visus surasim!***

ĮVADAS

Gera sveikata – vienas iš pagrindinių laimės šaltinių ir džiaugsmų, neįkainojamas turas, kuris lėtai ir sunkiai sukaupiamas, bet greitai ir lengvai prarandamas. Iškyla klausimas, kaip būti sveikiems?

Prisiminkime, kad mūsų sveikata ir mūsų vaikų sveikata priklauso nuo gyvenimo būdo. Labai svarbu, kad nuo mažens vaikas būtų mokomas gyventi sveikai, nes daugelio ligų ištakos slypi vaikystėje. Šiuo laikotarpiu formuojami sveikatos pagrindai. Nuo to, kaip vaikystėje vaikas išmoks saugiai elgtis, kiek judės, grūdinsis, kaip maitinsis, kokius įgis bendravimo, ekologijos, prevencijos įgūdžius, priklausys, kaip jis gyvens ateityje. Todėl viena pagrindinių ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo kryptių – sveikatos ugdymo kompetencija.

Pratybų knygutėje pateikiama pedagogių sveikatos kompetencijos ugdymo praktinė patirtis. Tikimės, kad surinktos užduotėlės bus naudingos visiems, suvokiantiems sveikatos ugdymo nuo mažens reikalingumą ir naudą.

KAIP NAUDOTIS KNYGELE?

Pratybų knygutė „Augu sveikas ir stiprus – jūros vėjai nenupūs“ skirta ikimokyklinio amžiaus vaikams nuo 5 iki 7 metų. Užduotėlės parinktos atsižvelgiant į nurodyto amžiaus grupės vaikų patirtį, vaizduotę ir intelektines galimybes. Pratybose pateiktos užduotys iš 10-ies visuomenės sveikatos ugdymo komponentų: savęs pažinimo, asmens higienos, psichinės sveikatos, fizinio aktyvumo, ekologijos, sveikos mitybos, saugos, lytiškumo, žalingų įpročių prevencijos.

Pratybų knygutės kiekviename lape pateikiama užduotis ir aprašomas veikimo būdas. Piešdami, spalvodami, kirpdami, klijuodami ar kitaip atlikdami užduotis, vaikai išsiaiškins sveikos gyvensenos svarbą žmogui.

SAVĖS PAŽINIMAS

Nupiešk save.

Jei moki, parašyk ar nukopijuok savo vardą, jei dar ne, pažiūrėk, kaip jį užrašys suaugęs žmogus.

Padėk vieną delną ant sąsiuvinio ir išskėsk pirštus. Kita ranka apvedžiodelną pieštuku.

Geraį įsižiūrėk! Kiekvieno žmogaus pirštų atspaudai skirtingi.

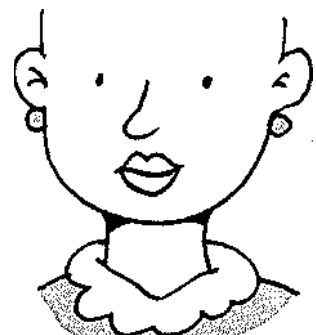
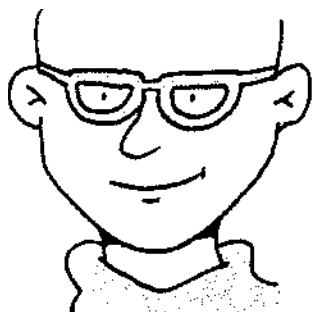
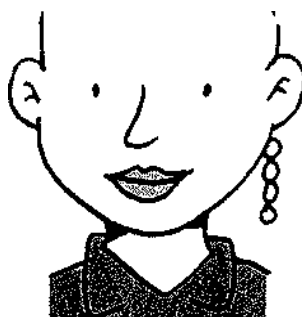
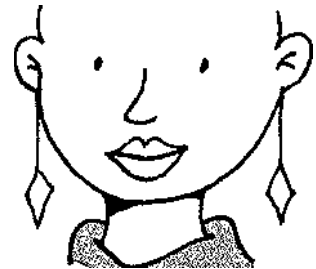


Uždėk savo atspaudą ir palygink jį su kitais.

*„Veidrodėli,
Tavęs klausiu:
Kaip plaukelius
Atskirt ausį?
Kad greičiau
Susišukuočiau
Ir su draugėm
Koncertuočiau?“*

LYTIŠKUMO UGDYMAS

Nupiešk ilgus, trumpus, tiesius arba garbanotus plaukus. Apibūdink moters ir vyro skirtumus.



*Juoda–balta, liūdna–linksma,
Gėlės žydi, bet nulinksta.
Ir spalvom plasnoja lapai,
Liūdnas Šaltis medy slepias.*

*Toks gyvenimas – paverkę
Vėl vaikučiai ima juoktis.
Žaisliukus gražiai sutvarkę,
Galim net... pašokti!*

PSICHINĖ SVEIKATA

Kas mane džiugina ir liūdina?
Nupiešk ką nors, kas kažkada tave nudžiugino.



Nupiešk ir papasakok, kas kažkada tave nuliūdino. Paklauskite vaiko, kaip jis jautėsi?
Aptarkite su vaiku ir raskite išeitį, kaip pasijausti geriau?



Aptarti su vaiku, ką daryti, kad praeitų liūdesys.

ASMENS HIGIENA



Rask ir suvesk, kokių taisyklių laikosi šie vaikai.

*Šypseną iš tolo matom –
Kaip saulutė mūs Jūratė,
Bet pamirškime juokus:
Valgyk, blizgink... dantukus.*

Kas tinka dantų ir plaukų priežiūrai? Išrink ir nupiešk tuščiuose langeliuose.



PLAUKAMS		

DANTIMS	

„Žilvino“ nameliai gražūs, –
Ką čia dar atranda mažas?

SAUGOS UGDYMAS

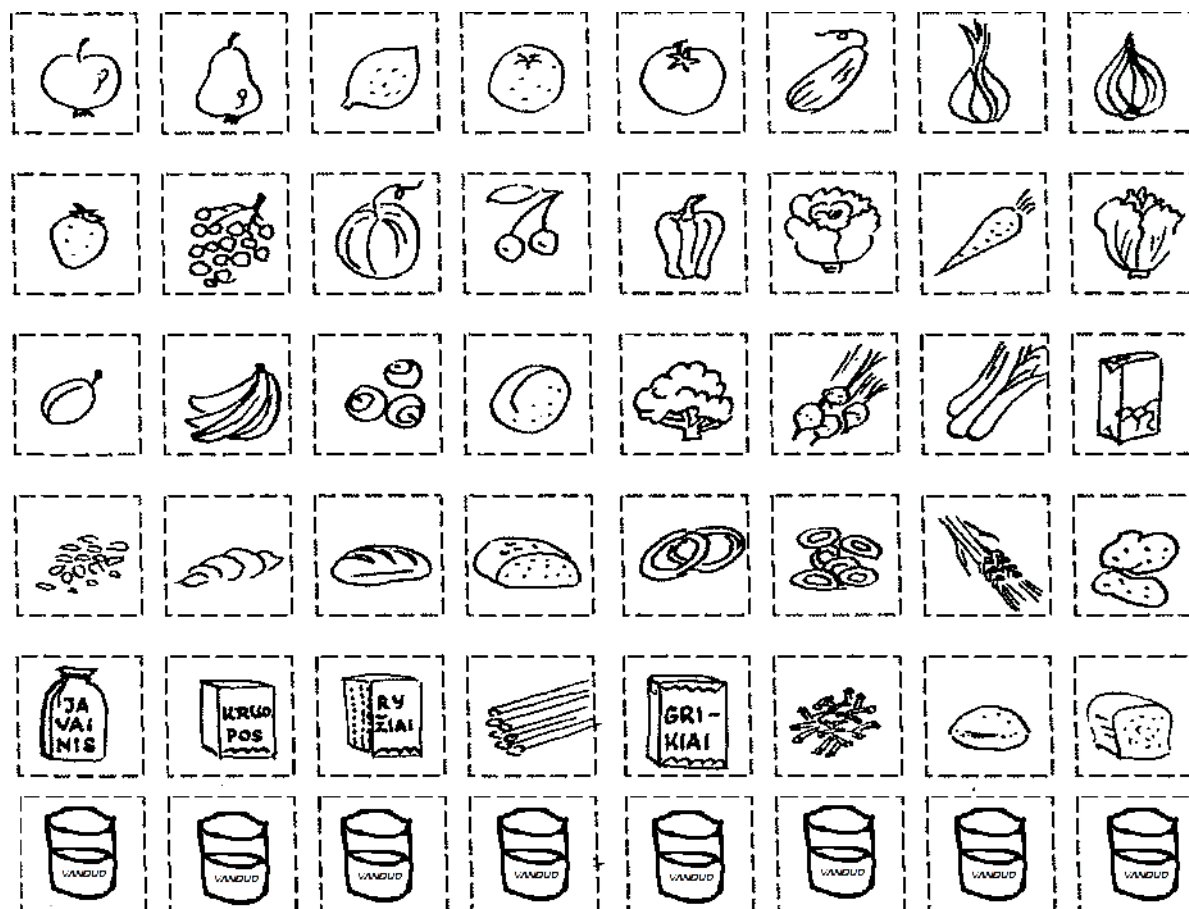
Pasakyk, kokią kėdę pasirinktum, kad saugiai pasiektum aukštai sėdintį nykštuką? Pa-
pasakok, kodėl?

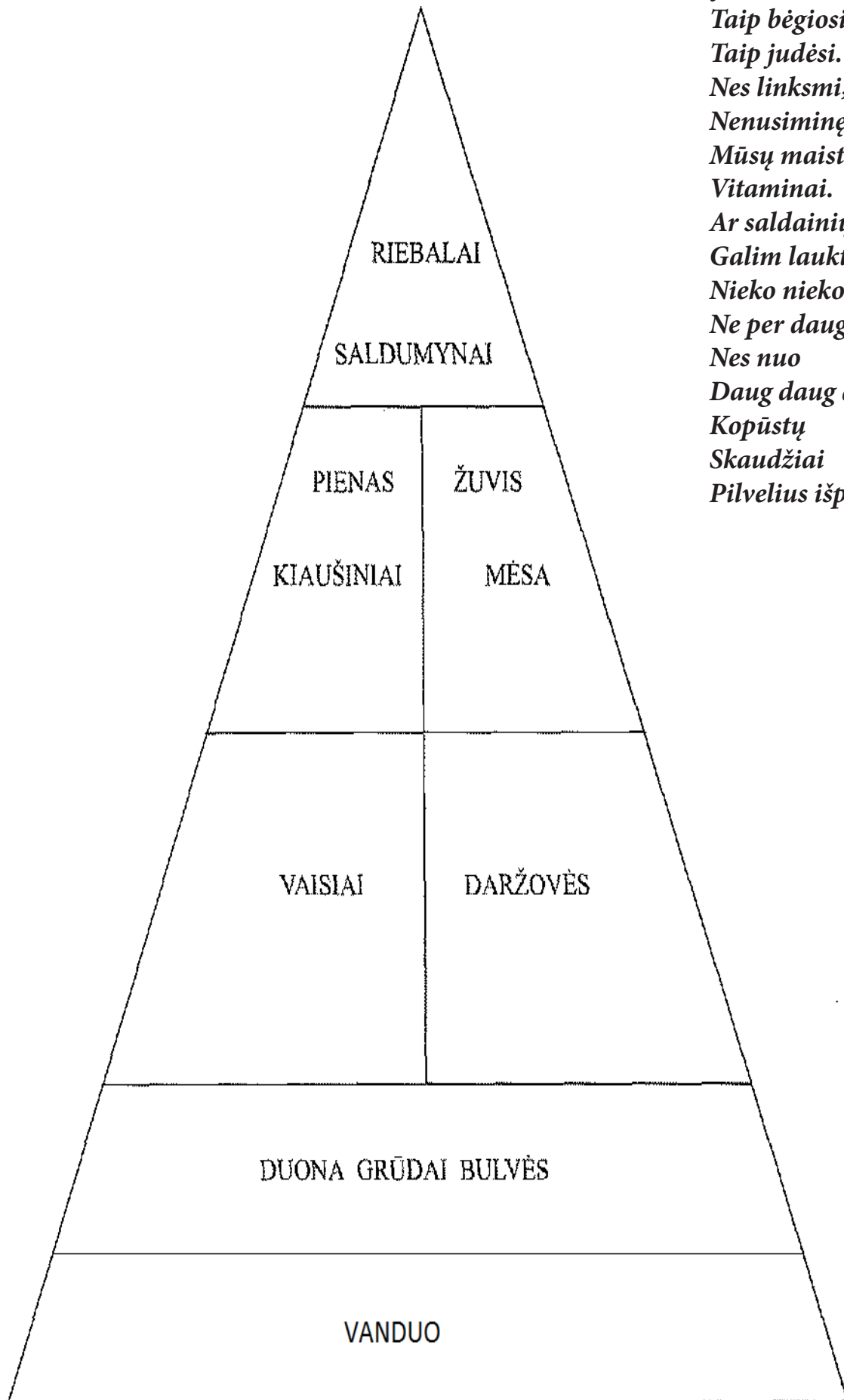


*Smagūs, krėsle atsilošę
Valgom košę – „makalošę“,
Jūros žuvį, dar kiaušinių,
Štai todėl – nenusiminę,
Nors šaltėjantis ruduo,
Žaidžiant stiprina... vanduo.*

SVEIKOS MITYBOS UGDYMAS

Išsirink, iškirpk ir suklijuok į sveiko maisto piramidę.





*Ką į burną
Įsidėsi –
Taip bėgiosi,
Taip judėsi.
Nes linksmi,
Nenusiminę
Mūsų maisto
Vitaminai.
Ar saldinių
Galim laukt?
Nieko nieko
Ne per daug!
Nes nuo
Daug daug daug
Kopūstų
Skaudžiai
Pilvelius išpūstų.*

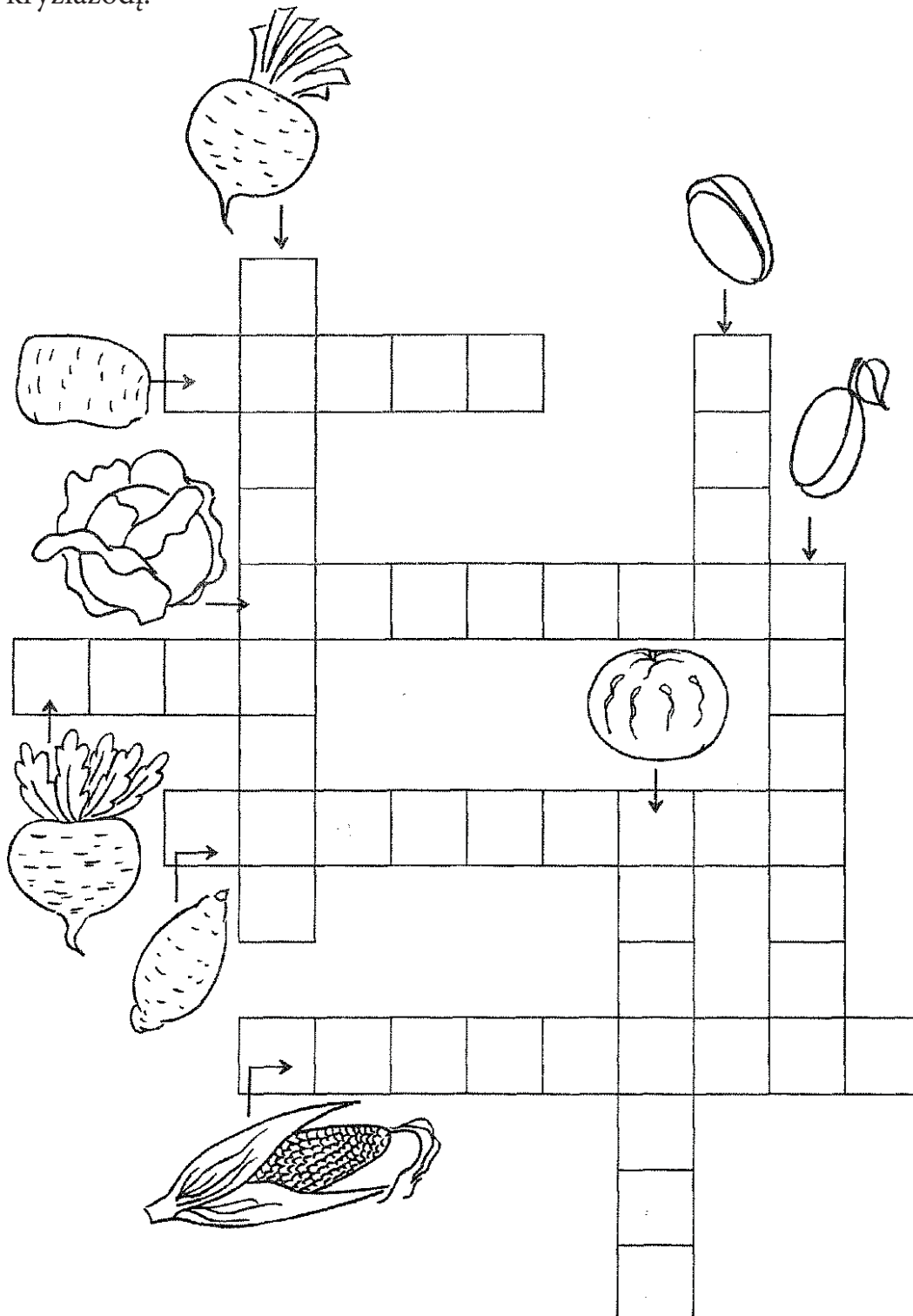
SVOGŪNAS

*Ligi šiol dar kai kam
Neaišku –
Per birželį mojuoju
Jums laišku.
Mane žino,
Žmonių neapleistas,
Aš Svogūnas –
Ir maistas, ir vaistas.*

SLYVA

*Slyva krito ant spygliuko,
Net galvelės nepasuko.
Rodo akį ašarotą:
Jau geriau man... į kompotą!*

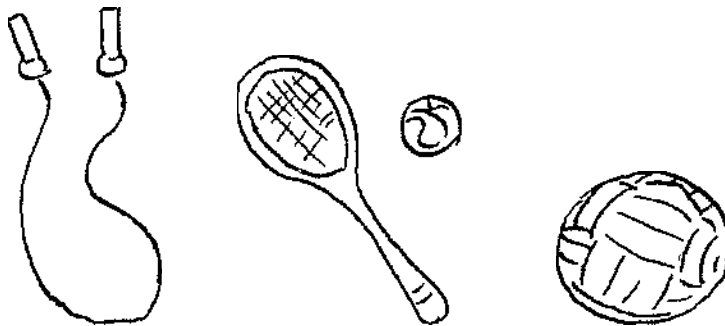
Išspręsk kryžiažodį.



*Maža maža koja,
O visad – greita.
Kai eit užsimojam,
Tuo jūra – greta.
Kojelės atranda
Visus takučius,
Kuriais jos aplenkty
Linksmus kiškučius...
Netilki, Vėjeli,
Ką žiemai sakai?
Į „Žilviną“ renkas
Sveikuoliai vaikai.*

FIZINIO AKTYVUMO UGDYMAS

Nupiešk, kaip tu sportuoji su šiuo inventoriumi.

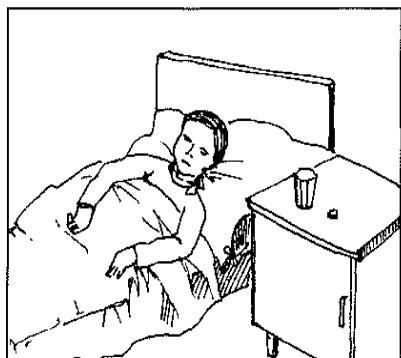


ŽALINGŲ ĮPROČIŲ PREVENCIJA

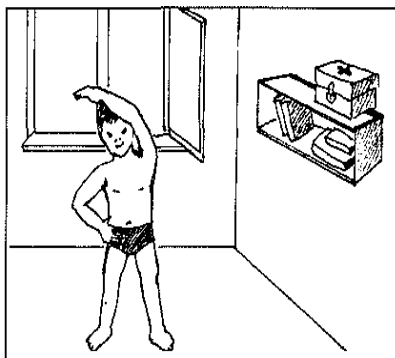
VAISTAI

Nupiešk žalią rėmelį tų taisyklių paveikslėliams, kurie moko, kada ir kaip gerti vaistus, o raudoną rėmelį tiems, kurie nurodo, kada ir kaip negalima gerti vaistų.

Vaistai vartojami tik tada, kai vaikui ką nors skauda, kai jis serga.



Sveikas vaikas vaistų negeria.



Vaikas gali gerti tik tuos vaistus, kuriuos duoda mama ar tėtis.



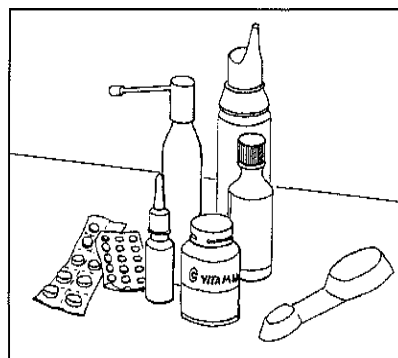
Vaistų negalima imti iš draugų ir nepažįstamų suaugusiųjų.



Reikia gerti tik tiek vaistų, kiek nurodė gydytojas.



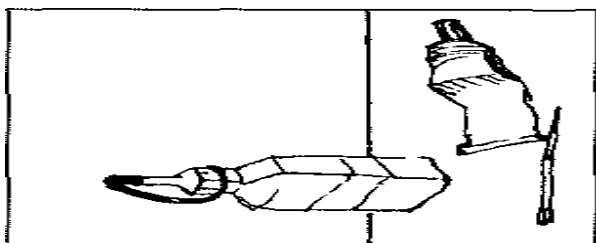
Negalima gerti per daug vaistų.



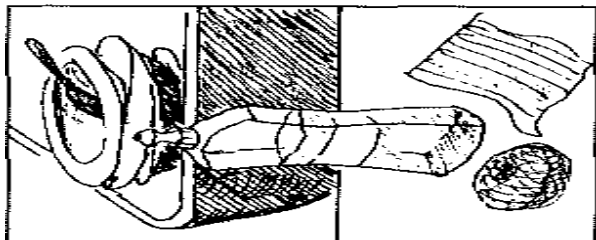
BUITINĖS CHEMINĖS MEDŽIAGOS

Apžiūrėk paveikslėlius, kuriuose vaizduojamos buitinės cheminės medžiagos. Po to apžiūrėk kitoje piešinių eilėje pavaizduotas jų laikymo vietas. Nuspręsk, kur turi būti laikoma kiekviena medžiaga ir nubrėžk liniją nuo tos medžiagos prie paveikslėlio su jos laikymo vieta.

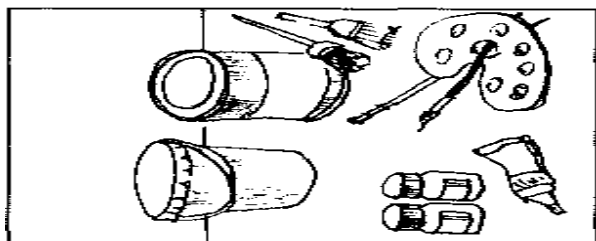
Klijai



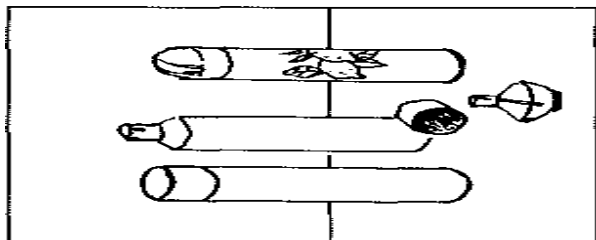
Indų ploviklis



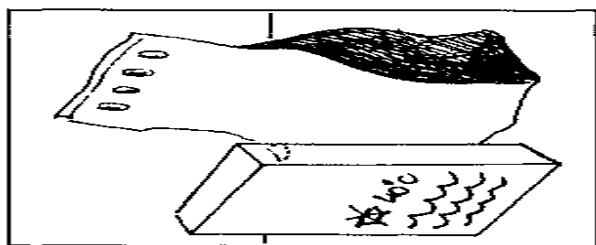
Dažai



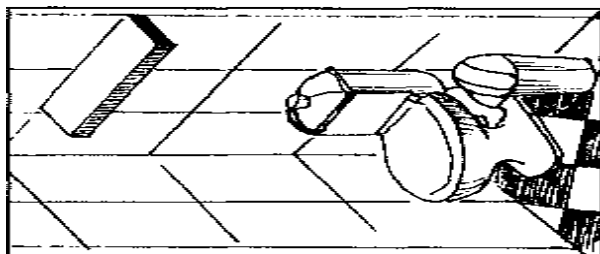
Oro gaivikliai



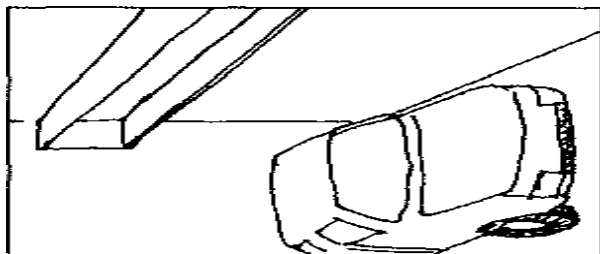
Skalbiamieji milteliai



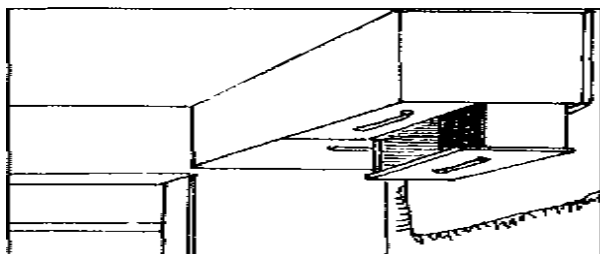
Lentynėlė tualete



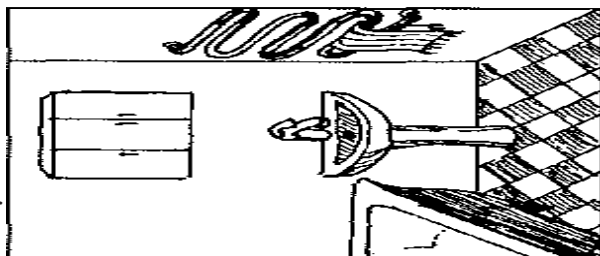
Garažas



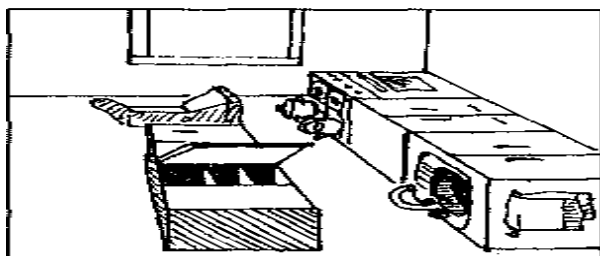
Stalčius spintelėje
vaikui pasiekiamoje
vietoje



Spintelė vonioje
skalbimosioms
priemonėms
laikyti

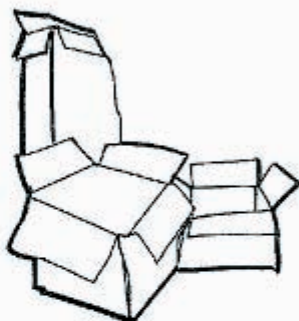


Pakabinama
virtuvės spintelė

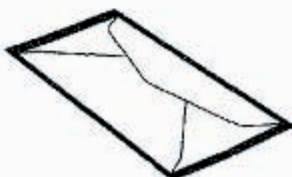


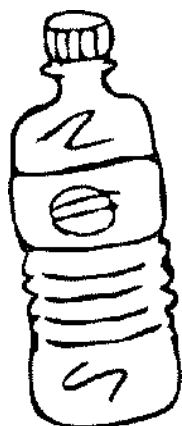
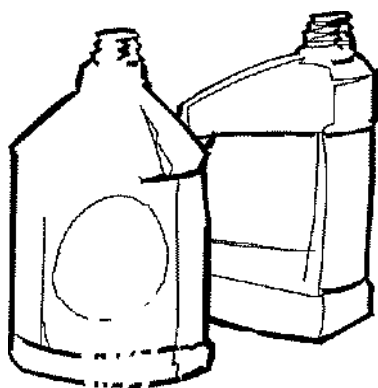
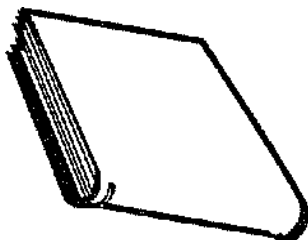
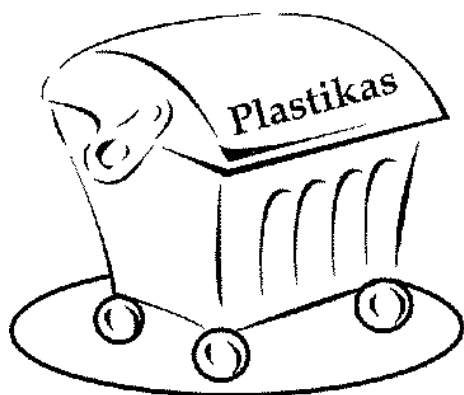
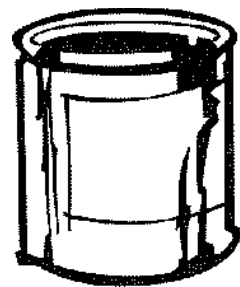
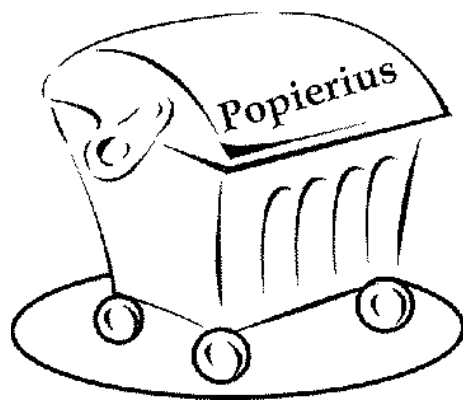
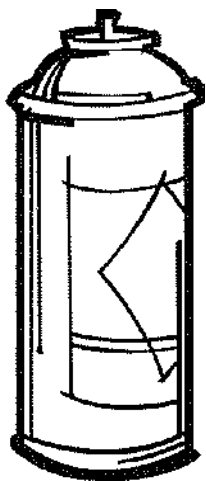
EKOLOGIJOS UGDYMAS

Rodyklėmis parodyk, į kurį konteinerį mesite kiekvieną iš šių atliekų.



*Būsim švarūs visi mes –
Tu šiukšlėlės nenumesk!
Tarp šiukšlelių
Eik, nešiok,
Rink, tvarkingai
Išrūšiuok:
Stiklą, popierių, tuščią butelį, metalą...
Pažiūrėk, sutvarkėm
viską – „Žilvinas“ vis naujas tviska.*





NAUDOTA LITERATŪRA:

1. Vytautas V. Sirtautas, Daiva Sirtautienė „Baltaragė“. 1 pratybų sąsiuvinis 5–6 metų vaikams. Vilnius, 2008.
2. E. Vaičaitytė, J. V. Vaitkevičius, S. Saviščevienė ir kt. „Aš saugus, kai žinau“. Šiauliai, 2004.
3. Dr. Ona Monkevičienė, D. Jakučiūnienė „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos įgyvendinimo rekomendacijos“. Ikimokyklinis ir priešmokyklinis ugdymas.
4. Antanina Ilčiukienė, Jūra Vladas Vaitkevičius, Sigita Saviščevienė ir kt. „Katino Prausius kelionė į Švaros karalystę“. Šiauliai, 2002.
5. Danutė Statulevičienė, Jūra Vladas Vaitkevičius, Sigita Saviščevienė ir kt. „Smalsučio kelionė į sveikos mitybos šalį“. Šiauliai, 2003.
6. Irena Jonaitienė „Mažiesiems vaikiukams sveikuoliukams“. Šiauliai, 2003.