



PASAKIUKŲ KELIONĖ SVEIKATOS TAKELIU



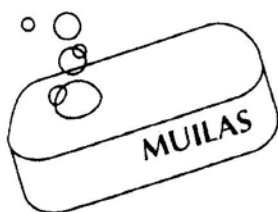
PRATARMĖ

Mūsų įstaigos pedagogai, organizuodami ikimokyklinukų ugdymą, supranta, kad vaikystėje įgyti įgūdžiai, vėliau virstatntys įpročiais, yra patvariausi ir ilgiausiai išlieka. Būtent todėl jiems reikia žinių, teigiamų pavyzdžių, kurie padėtų ugdytis svarbiausioms vertybinėms nuostatoms, skatinančiomis jausti atsakomybę už savo sveikatą bei norą ją saugoti ir stiprinti.

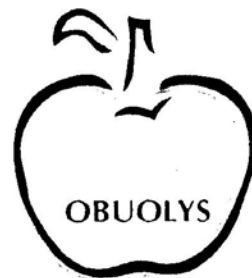
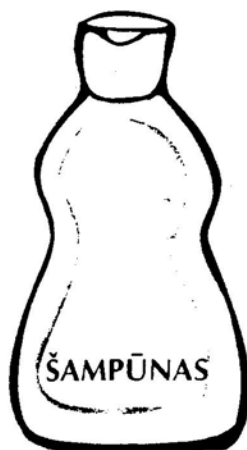
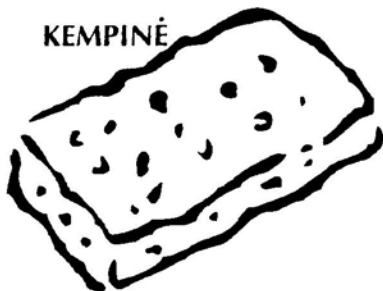
Pratybų knygelė „Pasakiukų kelionė sveikatos takeliu“ skirta 5-6 metų amžiaus vaikams. Joje pateikiamos užduotys apima visuminės sveikatos komponentų: fizinio aktyvumo, asmens higienos, sveikos mitybos, saugaus elgesio, savęs pažinimo, lytiškumo, ekologijos, psichinės sveikatos ir prevencijos įgūdžių bei gebėjimų ugdymą.

Siūlomos atlikti užduotėlės lavins akies ir rankos koordinaciją, orientaciją popieriaus lape, ugdyt kruopštumą, atidumą. Vaikai mėgins pasakoti, bus ugdomas loginis mąstymas bei kalbinė raiška.

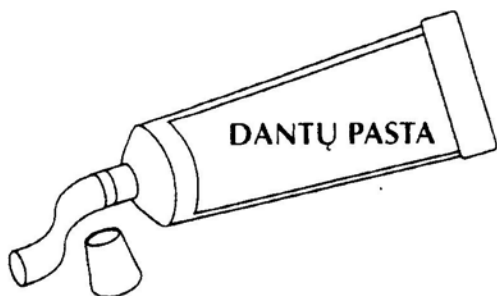
PASTA, MUILAS IR KEMPINĒ-
TRYS IŠTIKIMI DRAUGAI.
NEPAMIRŠKIT JŪ IR BŪSIT
ŠVARŪS, LYG BALTI GANDRAI.



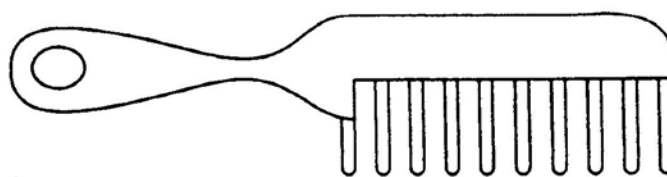
KEMPINĒ



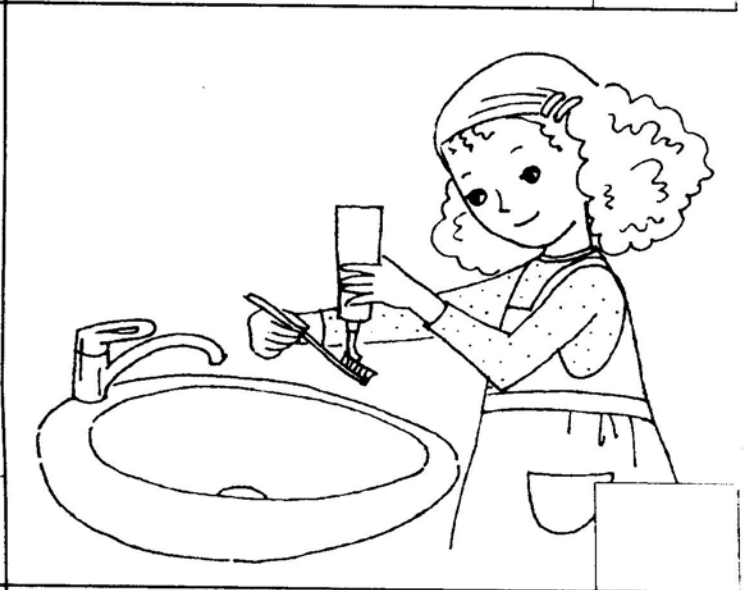
RANKŠLUOSTIS



ŠUKOS



NUSPALVINK TUOS DAIKTUS, KURIE PADEDA RŪPINTIS ŠVARA.



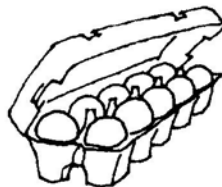
ĮSIŽIŪRĖK Į PAVEIKSLĖLIUS. IŠ EILĖS PAPASAKOK, KAS VYKSTA.
IŠKIRPK SKAIČIUS IR JUOS ĮKLIJUOK Į TUŠČIUS LANGELIUS.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

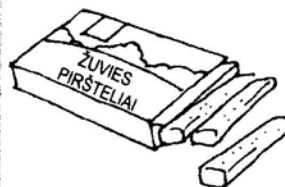
RIEBALAI SALDUMYNAI



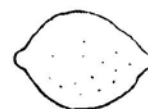
PIENAS KIAUŠINIAI



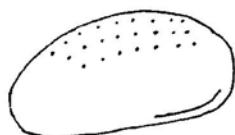
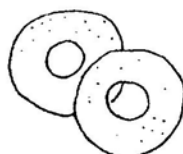
ŽUVIS MĖSA



VAISIAI DARŽOVĖS



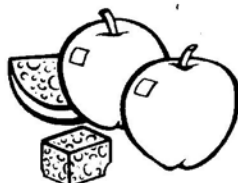
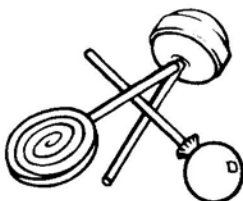
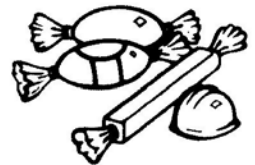
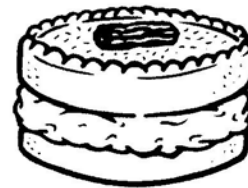
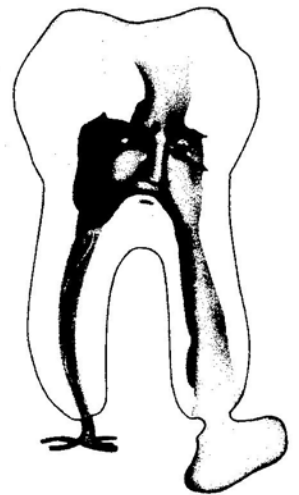
DUONA GRŪDAI



PAMĖGINK PERSKAITYTI UŽRAŠUS. RASK MAISTO PRODUKTĄ, KURIS ČIA NETINKA IR JĮ IŠBRAUK. PAGALVOK, KURIŲ PRODUKTŲ REIKIA VALGYTI DAUGIAU, O KURIŲ MAŽIAU.

MAISTAS, TURINTIS DAUG CUKRAUS

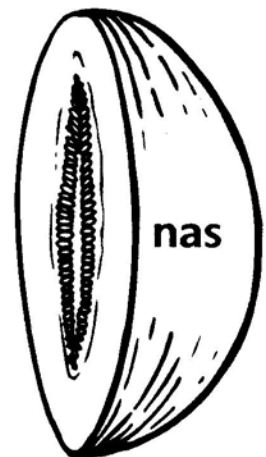
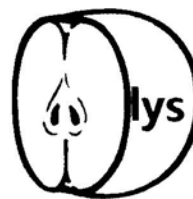
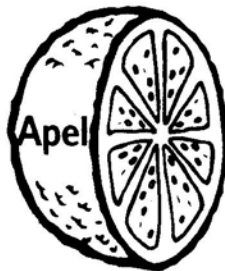
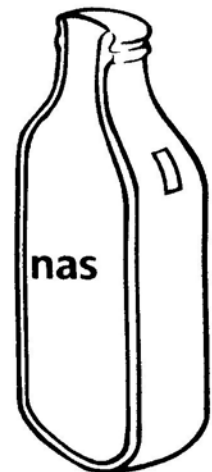
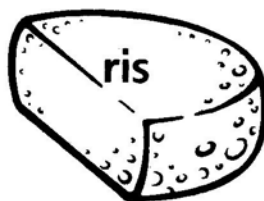
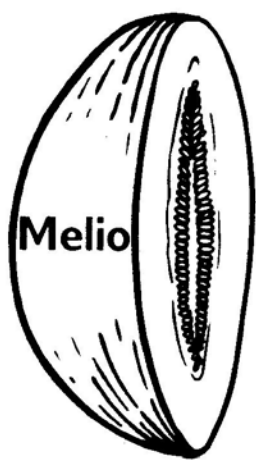
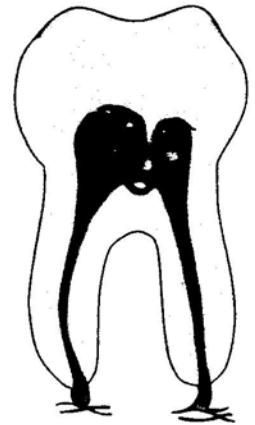
Dauguma produktų, pavaizduotų šiame puslapyje, turi daug cukraus. Cukrus kenkia Tavo dantims. Ar gali rasti ir apibraukti sveikus produktus, kurie nekenkia Tavo dantims?



IŠVARDYK SVEIKUOSIUS PRODUKTUS

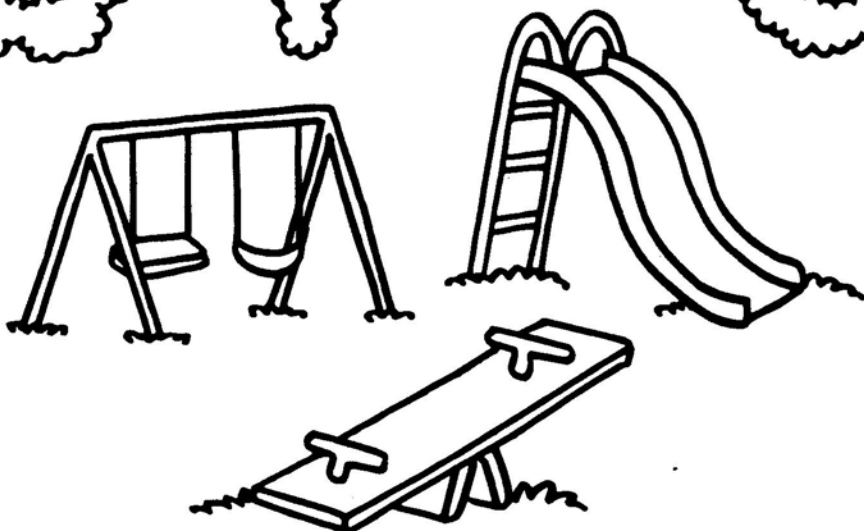
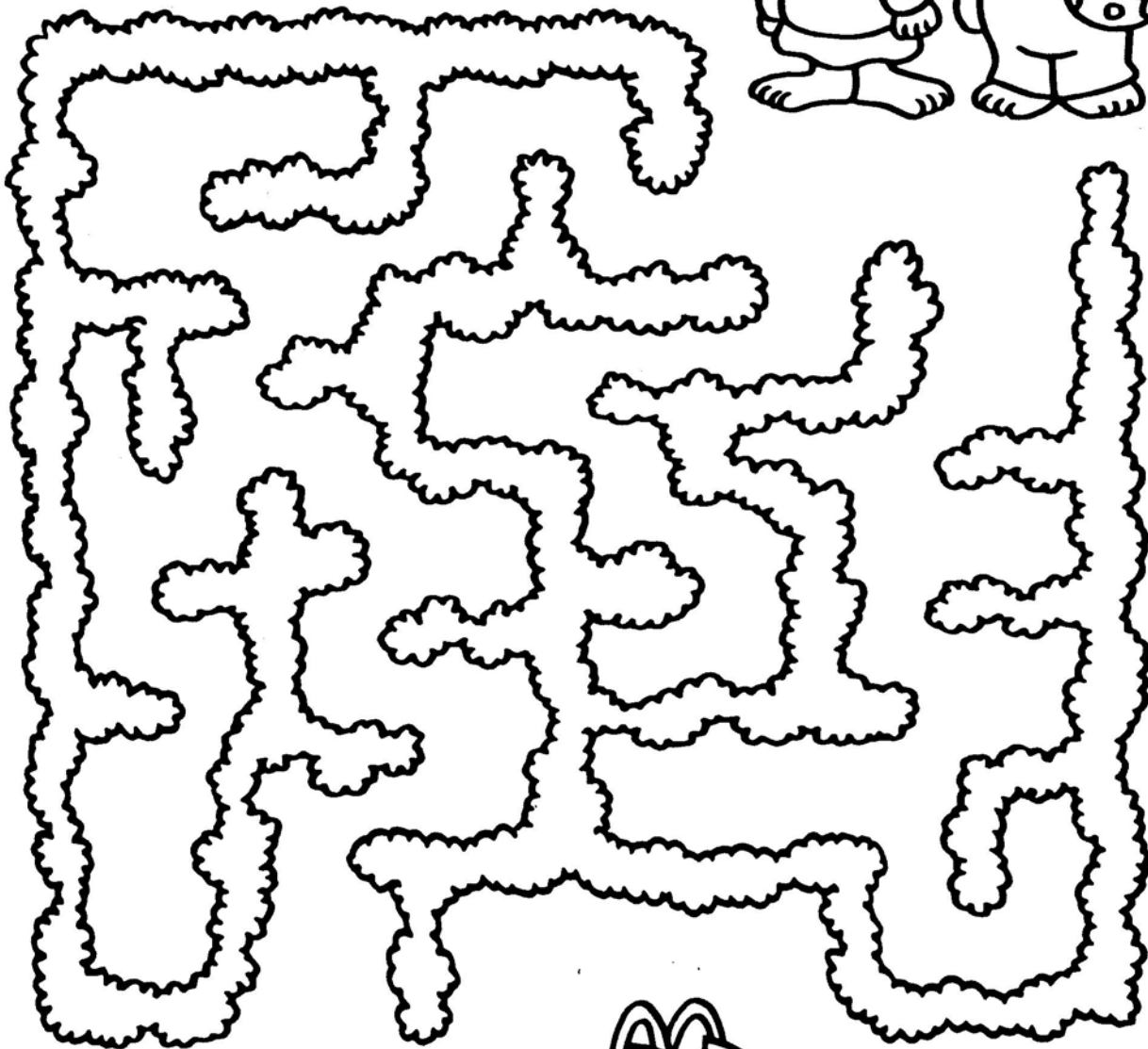
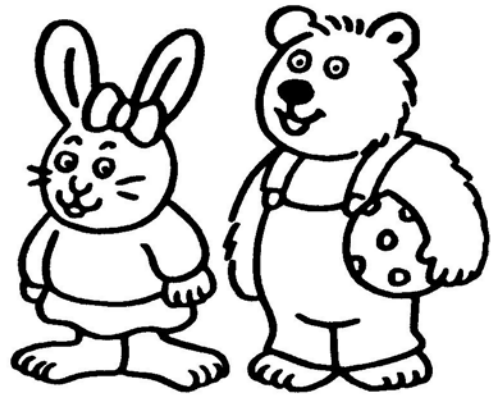
Kiekvienas sveikas produktas padalytas perpus.

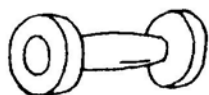
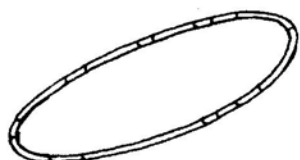
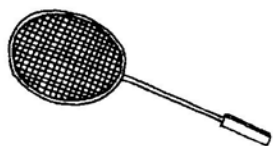
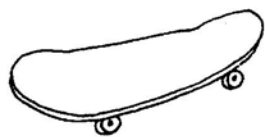
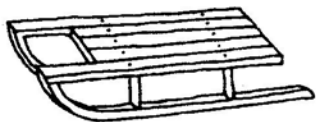
Ant kiekvienos pusės užrašyta pusė pavadinimo. Sudėk abi puses ir apačioje užrašyk produktų pavadinimus.



1. _____	5. _____
2. _____	6. _____
3. _____	7. _____
4. _____	8. _____

AR PARODYSI MUMS KELIĄ Į ŽAIDIMŲ AIKŠTELĘ?



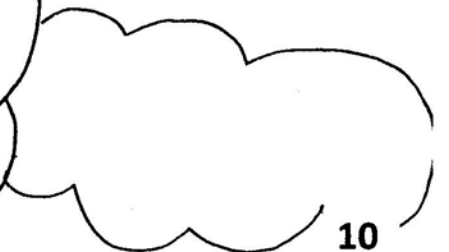
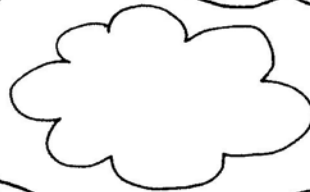
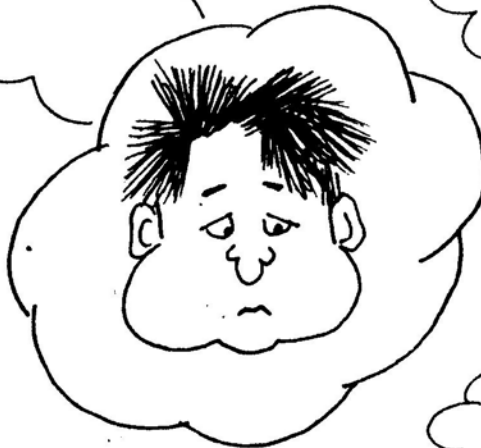


PASAKYK, KOKIOS SPORTO PRIEMONĖS PAVAIZDUOTOS. PIRMOJE EILUTĖJE NUPIEŠK DAR VIENAS ROGUTES. KIEKVIENOJE KITOJE EILUTĖJE NUPIEŠK VIENU DAIKTU DAUGIAU. PASAKYK, KODĖL SPORTUOTI NAUDINGA.



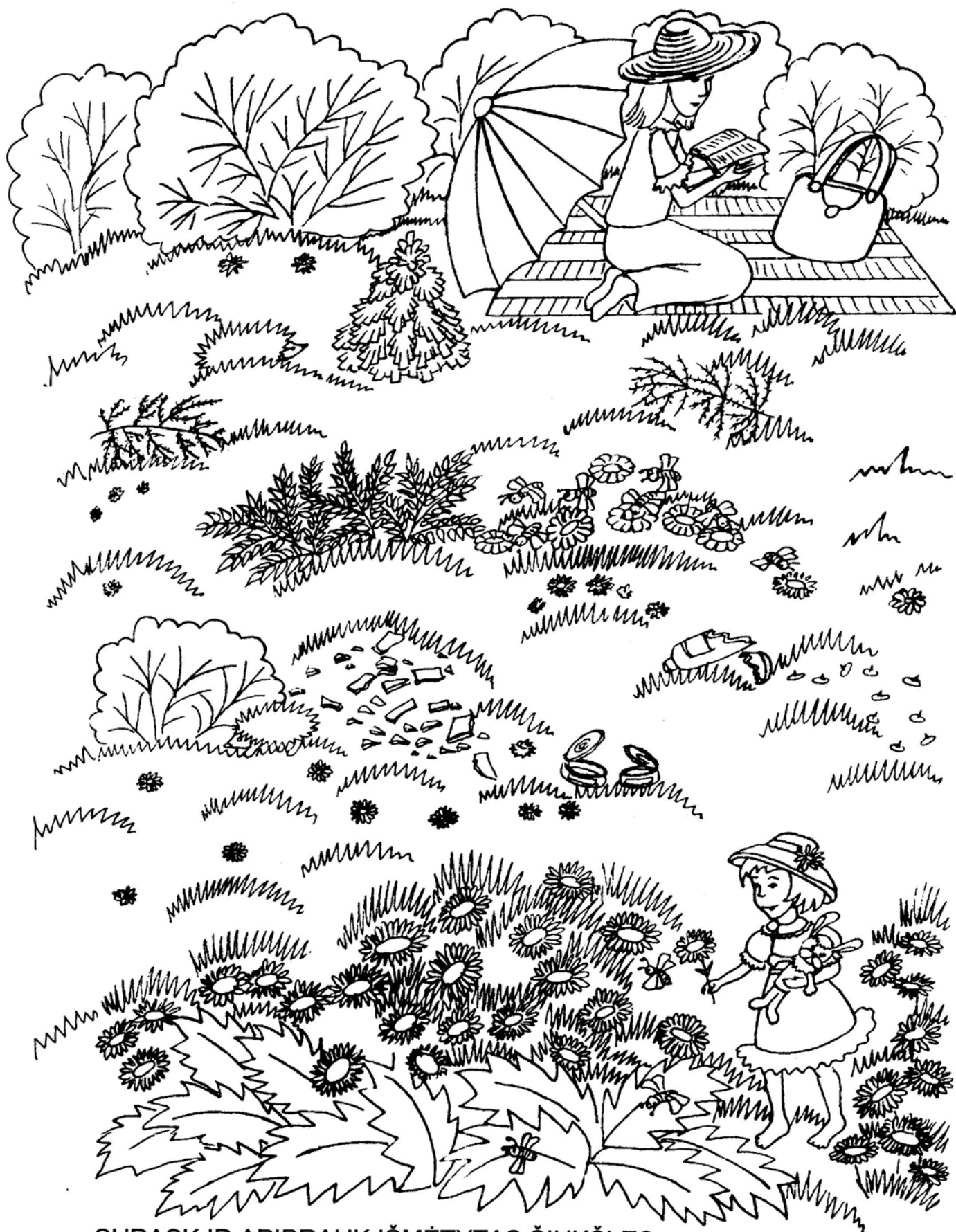
GĖLIŲ VIDURIUKUOSE NUPIEŠK SAVO ŠEIMOS NARIUS IR ARTIMŲJŲ VEIDUS. NUSPALVINK PAVEIKSLĖLĮ.

Kaip tu jautiesi?





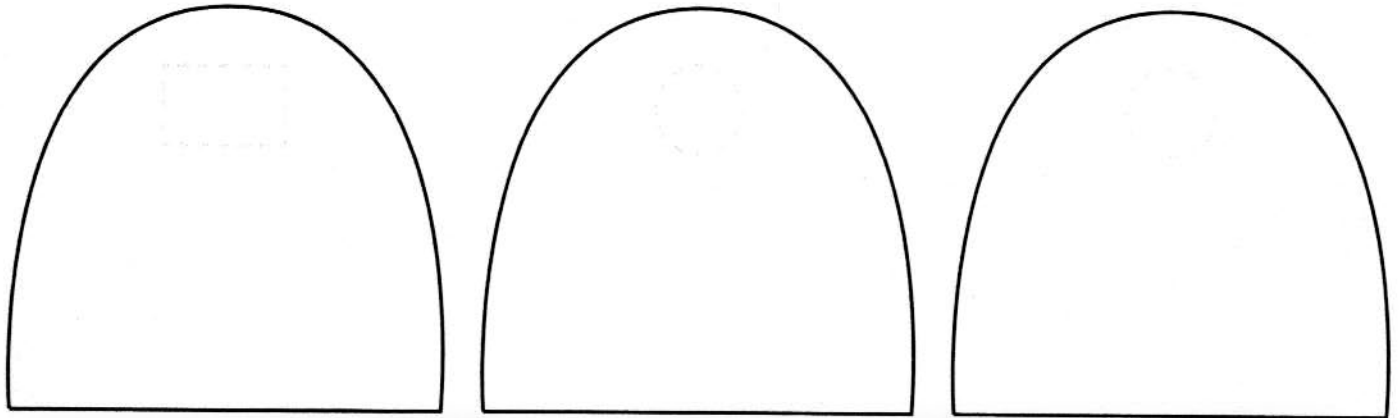
Žmonės, kuriuos pasikviesčiau į pagalbą



SURASK IR APIBRAUK IŠMĒYTAS ŠIUKŠLES.
NUSPALVINK PAVEIKSLĒLĪ.

ŠIUKŠLIŲ RŪŠIAVIMAS

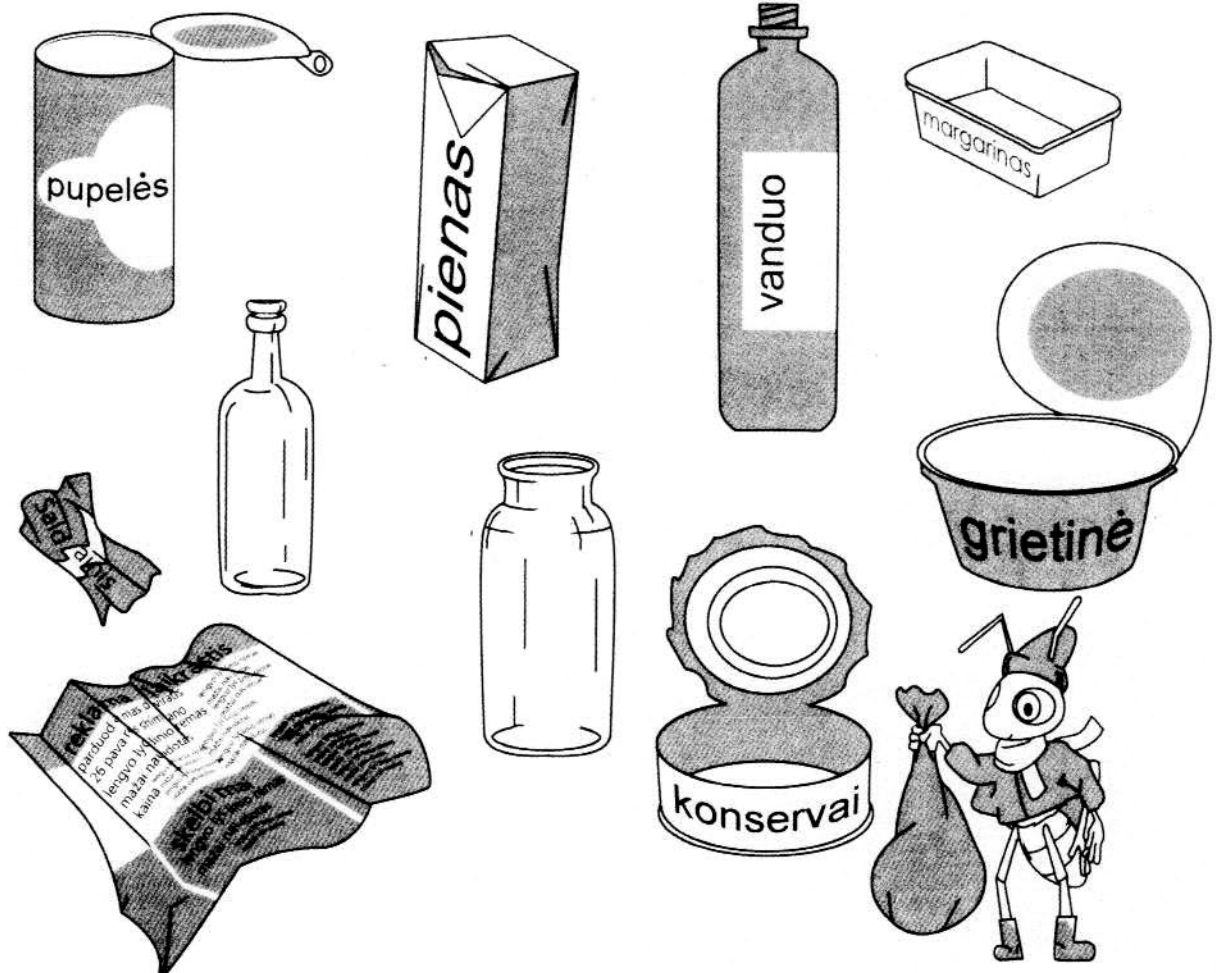
NUSPALVINK KONTEINERIUS MĖLYNA, GELTONA IR ŽALIA SPALVA.
APVEDŽIOK RAIDES. PADĖK SKRUZDĖLYTEI SURŪŠIUOTI ŠIUKŠLES.

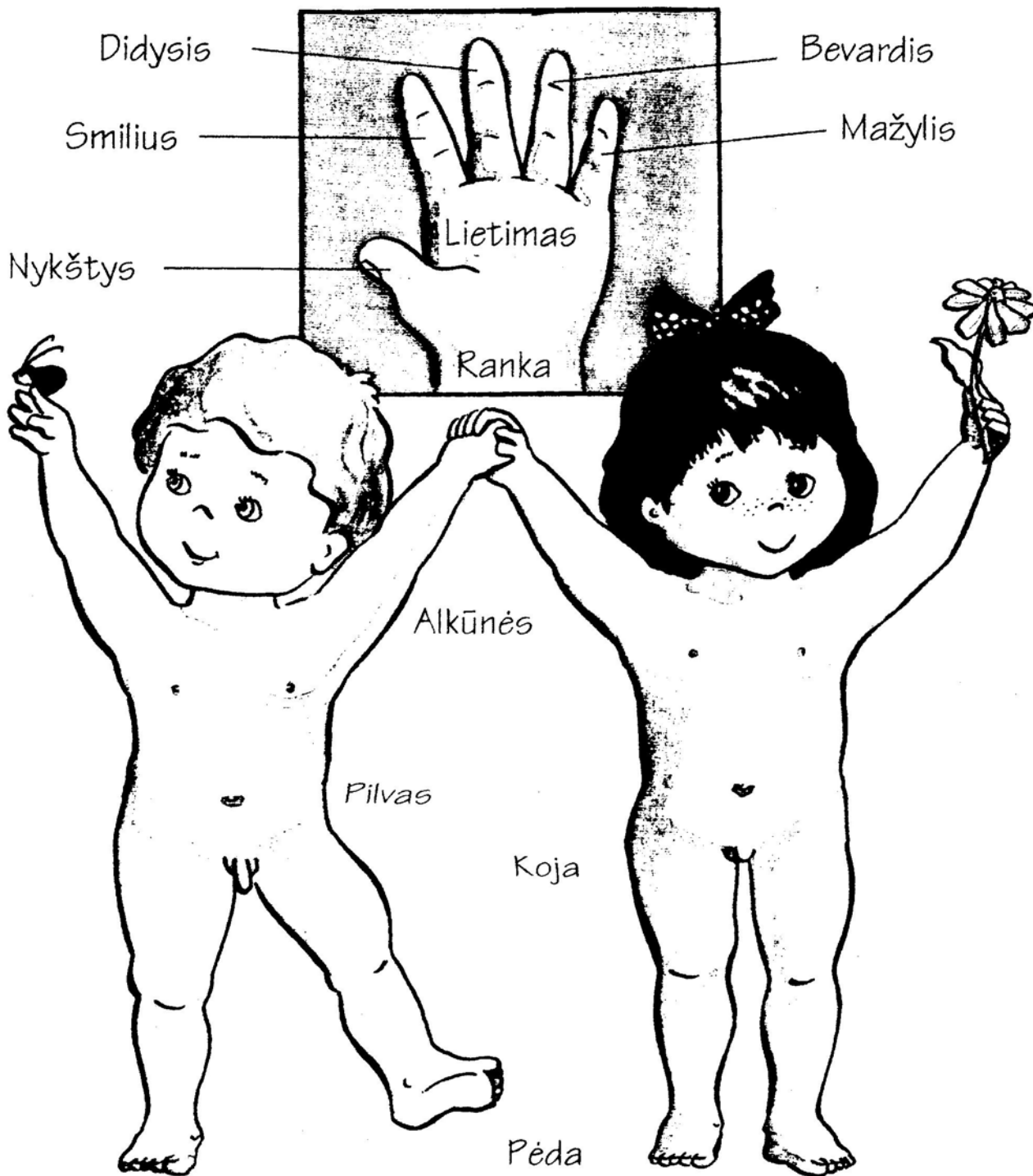


POPIERIUS

PLASTMASĖ

STIKLAS





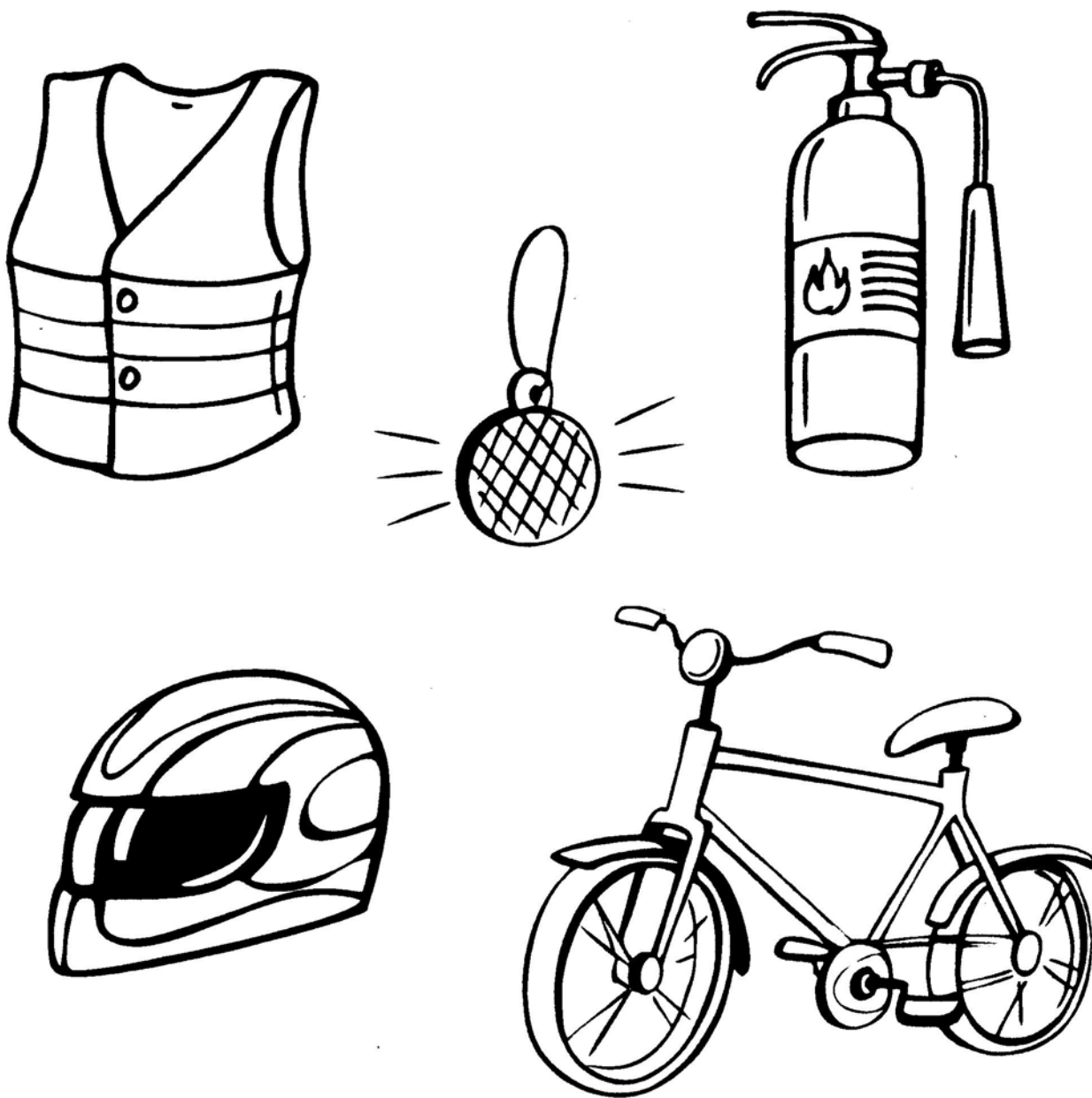
RANKOS TOKIOS PAT SVARBIOS KAIP IR GALVA.
RANKOMIS LIEČIAME.

AR ŽINAI, KAIP VADINAMI RANKOS PIRŠTAI? PARODYK, KUR YRA
ALKŪNĖS, PILVAS, KOJOS, PĖDOS.

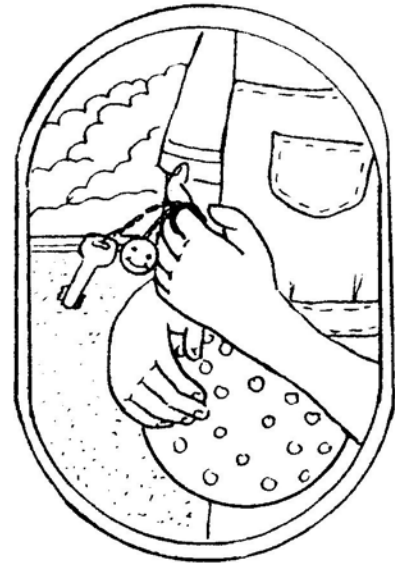
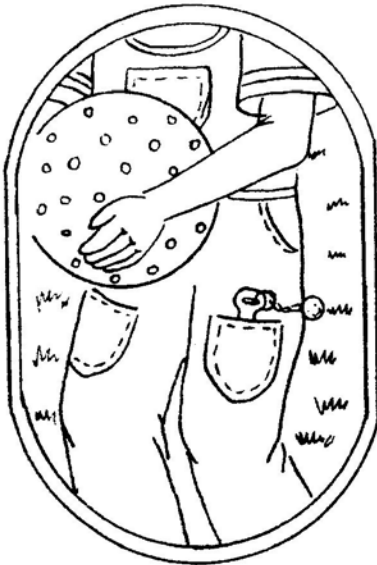
AR BERNIUKAI SKIRIASI NUO MERGAIČIŲ?

KIEK RANKŲ, KOJŲ, AKIŲ IR AUSŲ TURI ŽMONĖS?

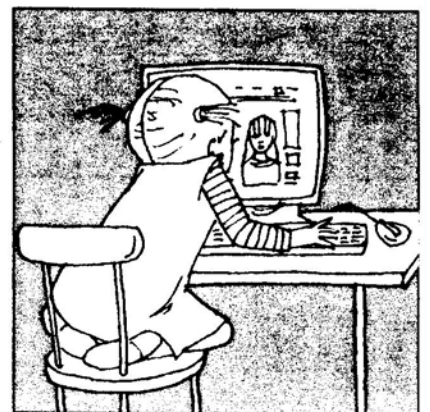
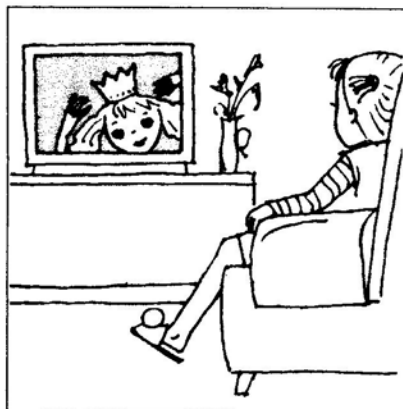
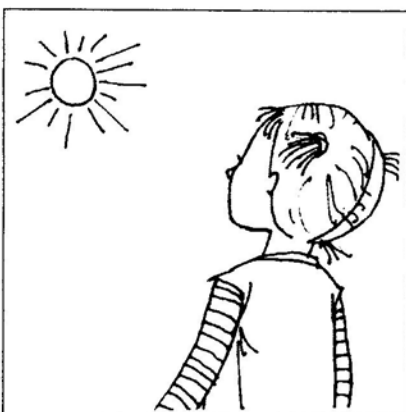
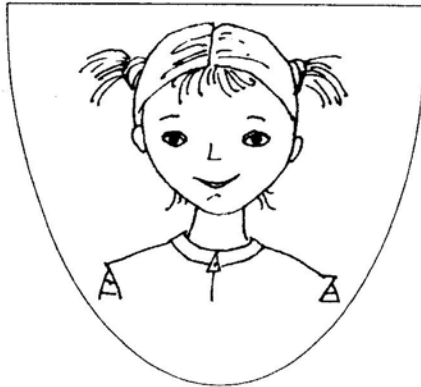
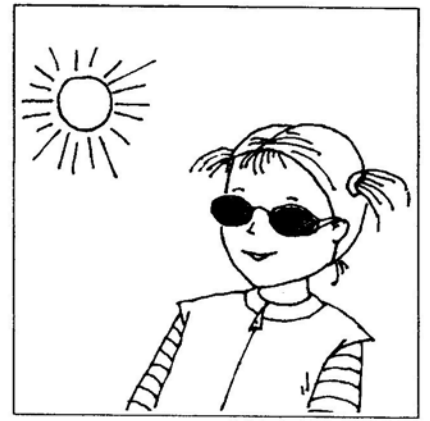
AŠ SAUGUS!



PAPASAKOK, KOKĮ DIDŽIAUSIĄ PAVOJŲ TAU TEKO PATIRTI. ĮSIŽIŪRĖK Į DAIKTUS IR PASAKYK KAM JIE SKIRTI. DAIKTUS, KURIUOS TU NAUDOJI, NUSPALVINK PASIRINKTA ŠVIESOFORO SPALVA.



PAGALVOK IR NUSPALVINK TUOS PAVEIKSLĒLIUS,
KUR RAKTĄ LAIKYTI SAUGU.



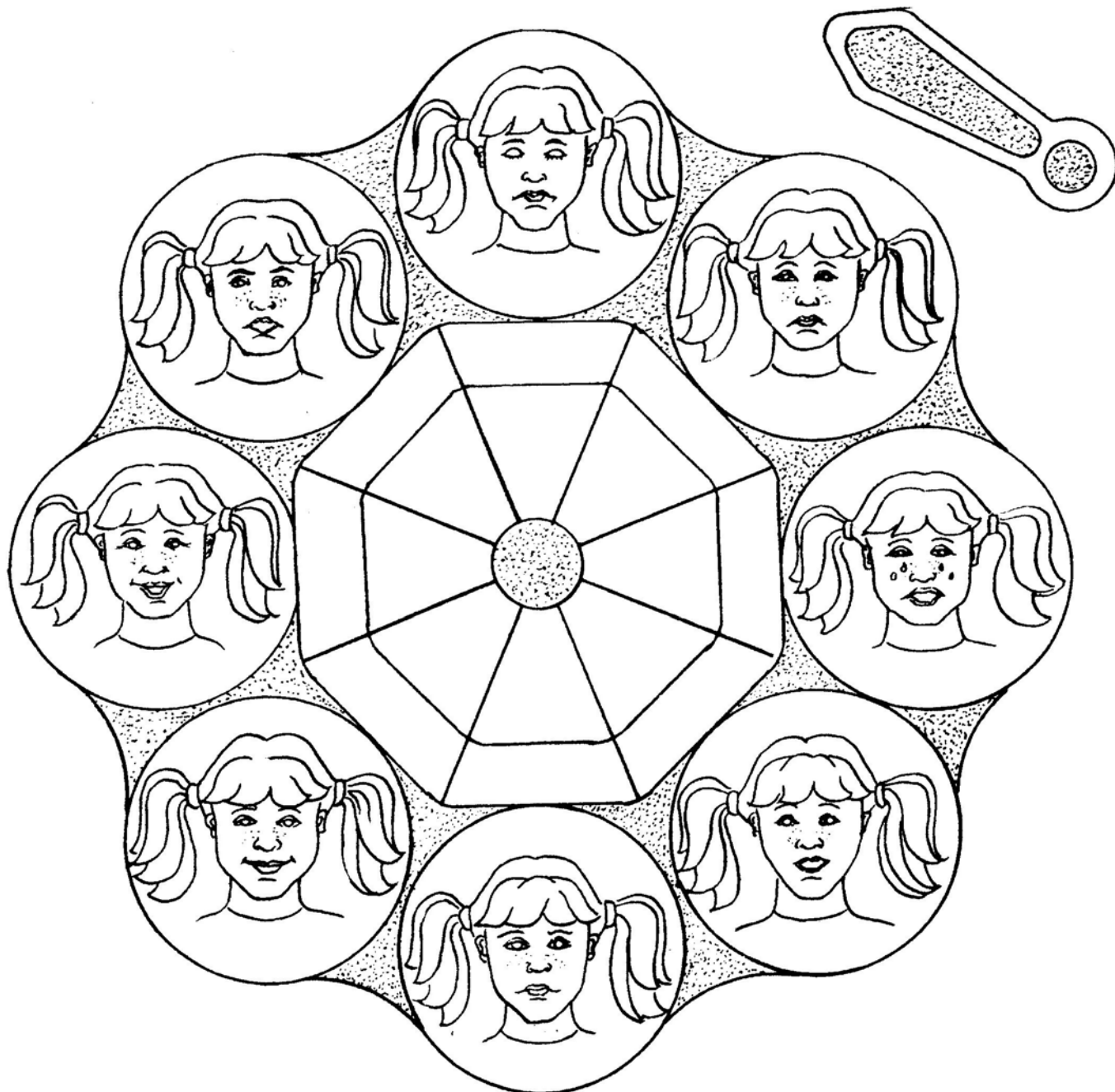
ŽIŪRĖDAMAS Į PAVEIKSLĖLIUS, PASAKYK, KAS SVEIKA, O KAS KENKIA AKIMS. NUO PAVEIKSLĖLIŲ IKI BESIŠYPSANČIŲ AR VERKIANČIŲ AKIŲ NUVESK LINIJAS.



ŠTAI AUKŠTAI NYKŠTUKAS SĖDI, GAL PADĖSI JĮ PASIEKTI?
KOKIĄ KĖDĘ PASIRINKTI, KAD UŽLIPĘS NENUVIRSTUM?

UŽDUOTĖLĖ TIK MERGAITĖMS

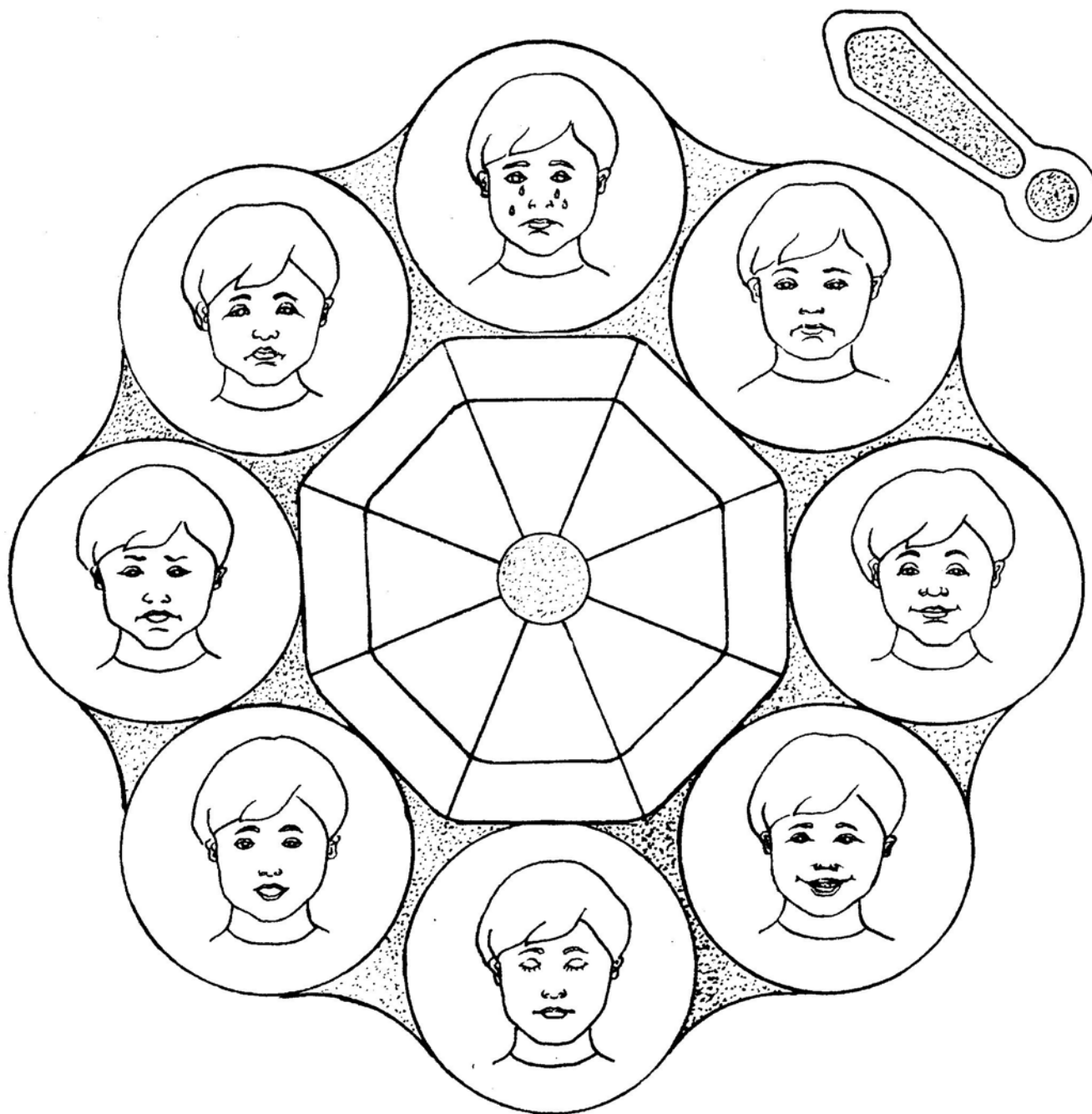
SUSIGĖDUSI	LINKSMA	PRISLĖGTA	APSIBLAUSUSI
LAIMINGA	LIŪDNA	PIKTA	NUSTEBUSI



PASIDARYK LAIKRODĮ.
PRIE VEIDELIŲ PRIKLIJUOK IŠKIRPTUS REIKIAMUS ŽODŽIUS. IŠKIRPK
RODYKLĘ. JA PAŽYMĖK SAVO NUOTAIKĄ.

UŽDUOTĖLĖ TIK BERNIUKAMS

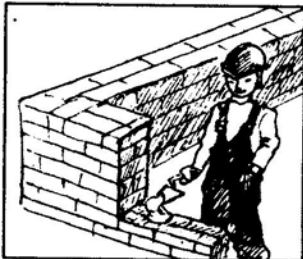
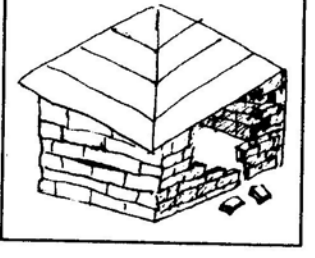
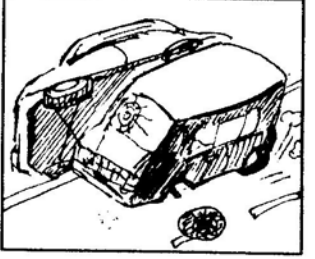
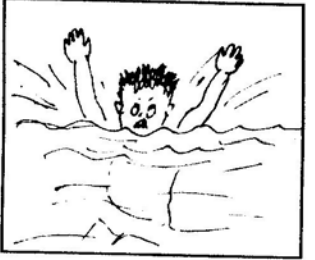
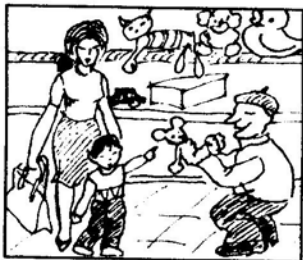
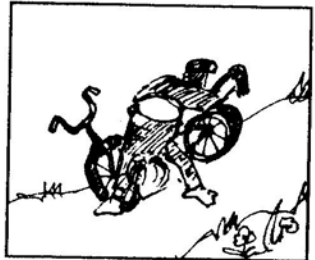
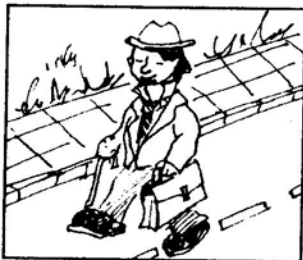
SUSIGĖDĘS	LINKSMAS	PRISLĖGTAS	APSIBLAUŠĘS
LAIMINGAS	LIŪDNAS	PIKTAS	NUSTEBĘS



PASIDARYK LAIKRODĮ.
PRIE VEIDELIŲ PRIKLIJUOK IŠKIRPTUS REIKIAMUS ŽODŽIUS. IŠKIRPK
RODYKLĘ. JA PAŽYMĖK SAVO NUOTAIKĄ.

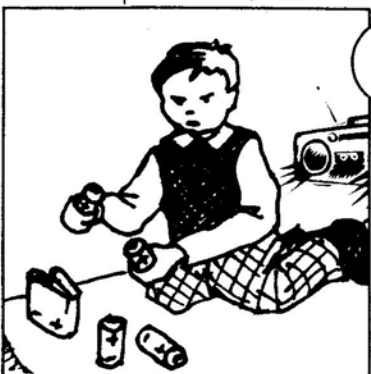
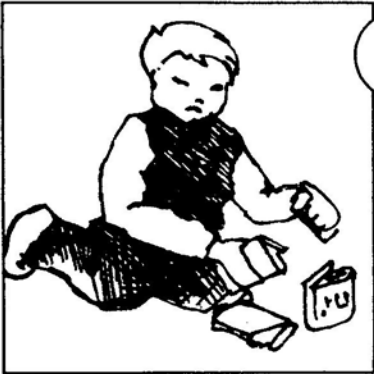
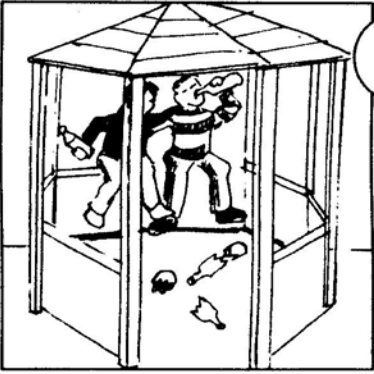
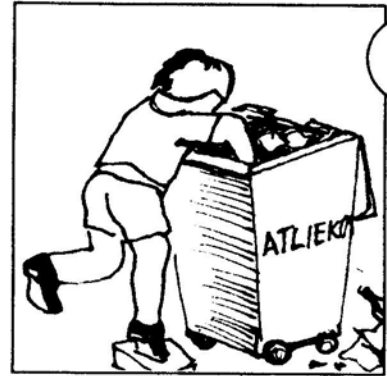


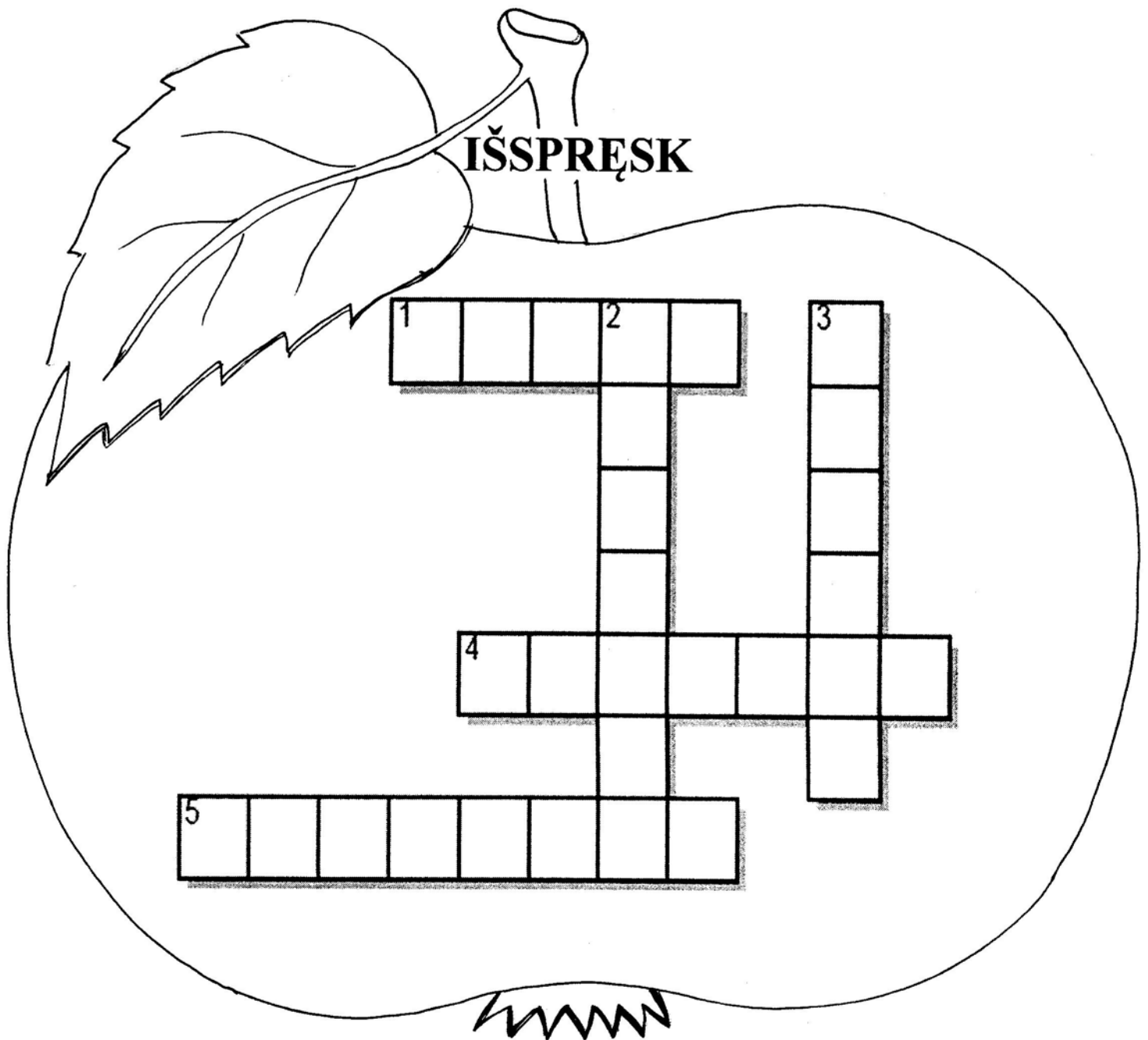
KAS GALI ATSITIKTI?
NUVESK LINIJĄ NUO PAVEIKSLĖLIŲ, KURIUOSE PAVAIZDUOTI
KĄ NORS VEIKIANTYS ŽMONĖS IKI TŲ PAVEIKSLĖLIŲ, KURIUOSE
PAVAIZDUOTA, KAS JIEMS GALI ATSITIKTI, JEI JIE TAI DARYTŲ IŠGĖRĘ
ALKOHOLINIŲ GĖRIMŲ.





APŽIŪRĖK PAVEIKSLĖLIUS IR SAULUTE PAŽYMĖK TUOS VEIKSMUS,
KURIUOS TU ŽADI DARYTI, O JUODU KRYŽIUKU TUOS VEIKSMUS,
KURIŲ TU ŽADI NIEKADA NEDARYTI.

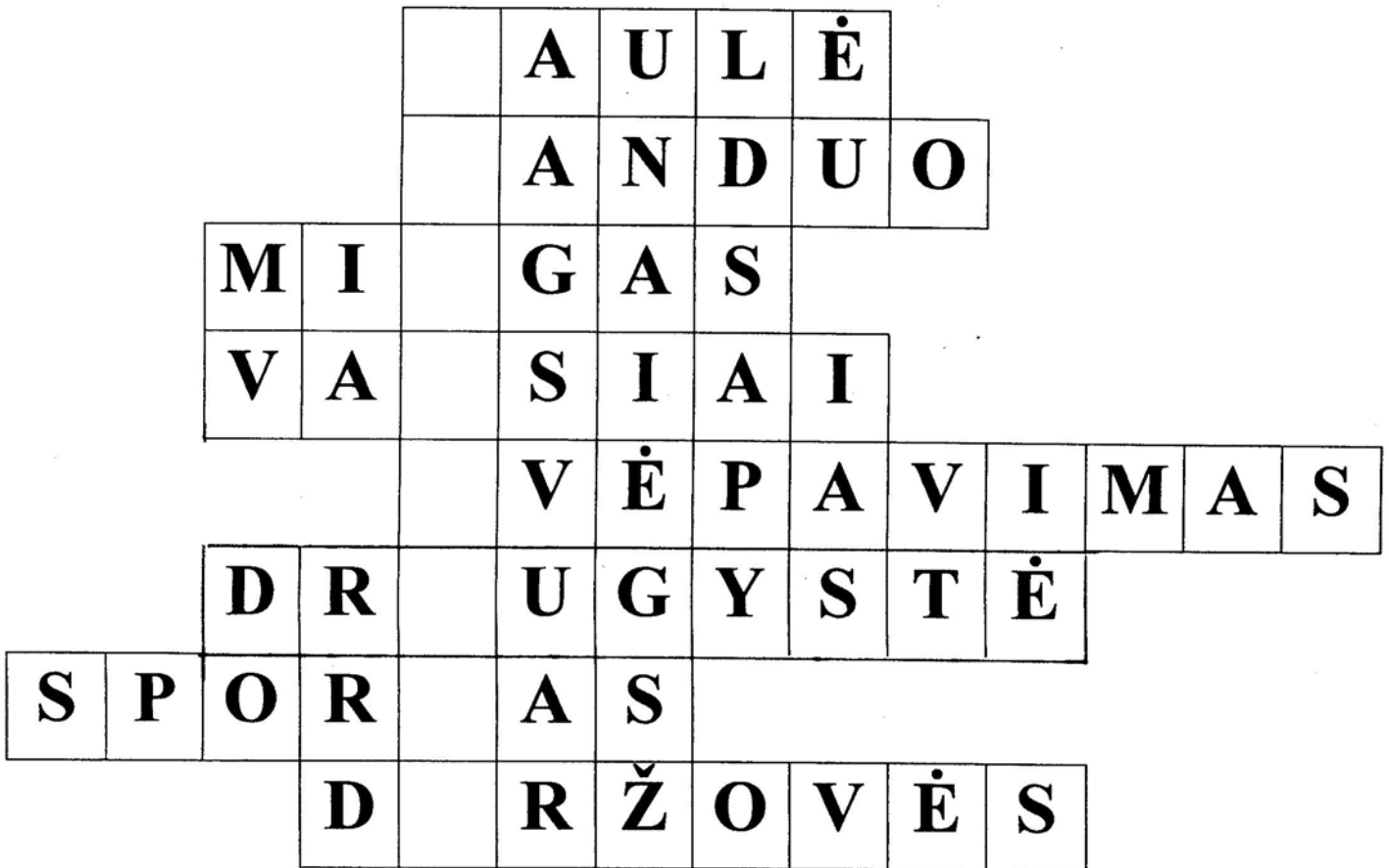




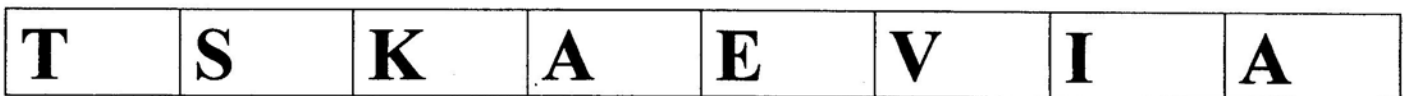
Atsakykite į klausimus ir įrašykite atsakymus į tuščius langelius.

1. Ką mėgsta graužti kiškiai?
2. obuolio sesė, saldi kaip medus.
3. Kas yra spaudžiama iš vaisių?
4. Apvalus, saldus auga ant medžių.
5. Ką sveika valgyti kiekvieną dieną?

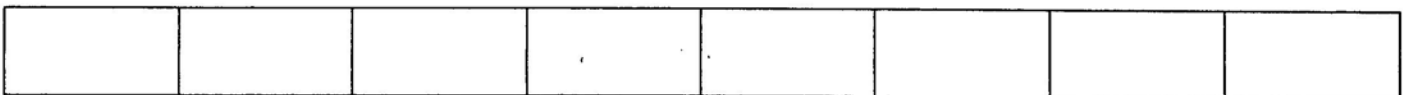
IŠSPREŠK



1. Parinkite raides:



2. Įrašę raides perskaitykite žodžius vertikalčiai ir horizontalčiai.



1. Parinkite ir įrašykite reikiamas raides į tuščius langelius.
2. Įrašę raides, perskaitykite žodžius.
3. Pakalbėkite apie tai kaip mūsų sveikatą veikia taisyklingas kvėpavimas, draugystė, emocijos ir kt.
4. Galime pažaisti žaidimą „Asociacijos“. Vaikams pasakomas žodis pvz. „Sportas“, „Sveikata“ ir panašiai vaikai žodžiu įvardija asociacijas susijusias su šiuo žodžiu.



PASAKIUKŲ KELIONĖ SVEIKATOS TAKELIU

Prienų lopšelis-darželis „Pasaka“

2015 m.