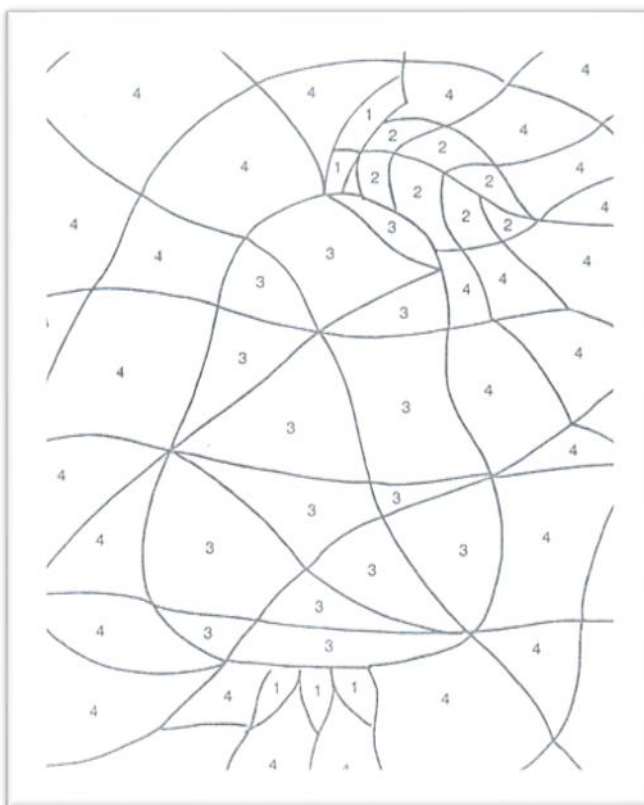




SVEIKUOLIUKŲ PRATYBĖLĖS



Sveika gyvensena – tai kasdieninis gyvenimo būdas, kuris stiprina ir tobulina organizmo rezervines galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, išsaugoti ar net gerinti savo sveikatą. Todėl tuo būtina rūpintis jau nuo pat vaikystės.

„Sveikuoliukų pratybėlės“ yra skiriamos ikimokyklinio amžiaus 4 - 5 vaikams. Šių pratybėlių pagrindinis tikslas – ne tik suteikti žinių vaikams apie sveikos gyvensenos principus, bet ir lavinti jų kūrybines galias, meninį, estetinį skonį, loginį mąstymą, mokyti analizuoti ir apibendrinti, taip pat tobulinti vaikų manualinius gebėjimus (piešti pagal punktyrinę liniją, sujungti paveikslukus ir pan.).

Kaip naudotis šiomis pratybėlėmis

Vaikams išmokti gyventi sveikai padės žaismingos užduotėlės, kurias pedagogai gali pateikti atsižvelgdami į vaikų amžių.

Šiose pratybėlėse, po kiekvienu piešinėliu, yra pateikiamos teorinės ir praktinės užduotėlės, klausimėliai. Vaikas atsako į klausimus, atlieka teorines ir praktines užduotėles, kurias jam perskaito suaugęs asmuo (auklėtoja, tėveliai...)

SĖKMĖS !

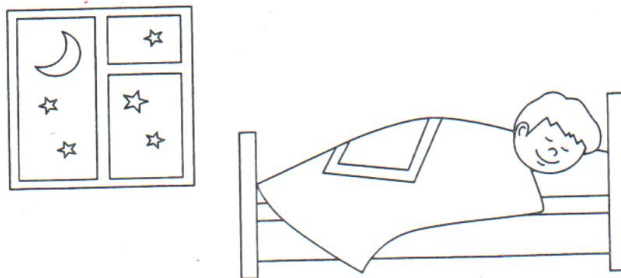
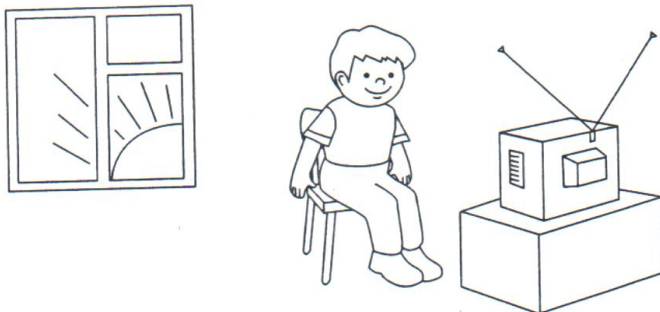
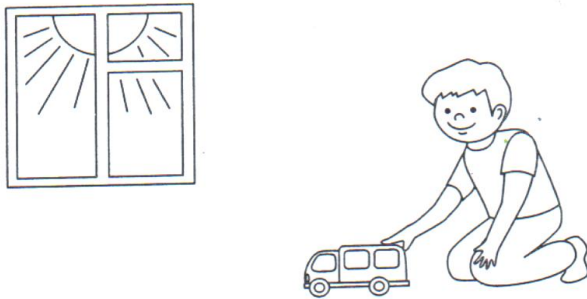
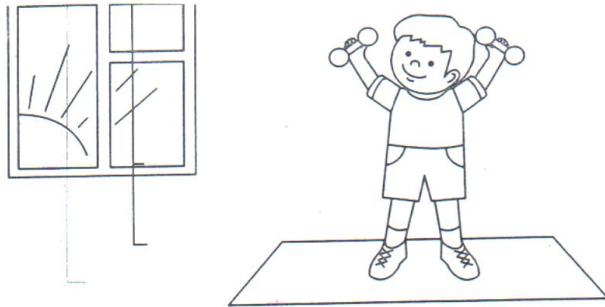
„Sveikuoliukų pratybėlės“ parengė:

Daiva Meškuotienė, Kristina Sinkevičienė, Asta Jodienė

„SVEIKUOLIUKŲ PRATYBĖLĖS“ RASITE

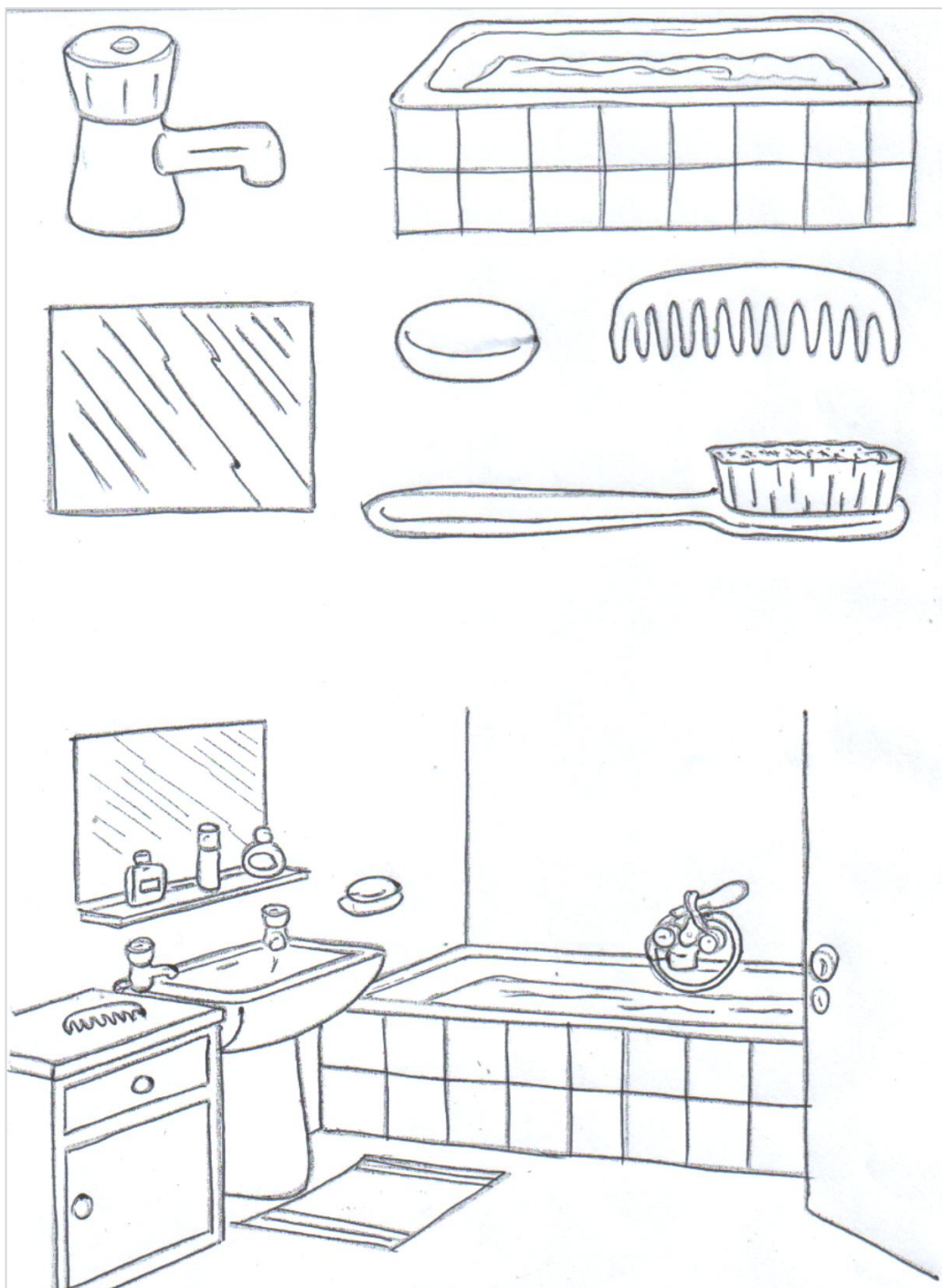
1. DIENOS RITMAS	4
2. NORIU BŪTI ŠVARUS.....	5 - 6
3. AŠ SPORTUOJU.....	7 - 8
4. MANO KŪNAS.....	9
5. MITYBA.....	10 – 11
6. AŠ IR MANO ŠEIMA.....	12 – 13
7. APRANGA.....	14 – 15
8. JAUSMAI.....	16
9. EMOCIJOS.....	17
10. ESU DRAUGIŠKAS IR TVARKINGAS.....	18 – 19
11. ŽIINAU, KAS MAN SAUGU.....	20 – 21
12. PARKE IR MIŠKE.....	22 – 23
13. SAUGAU GAMTĄ	24 – 26
14. GLOBOKIME	27 – 28
15. LITERATŪRA.....	29

DIENOS RITMAS

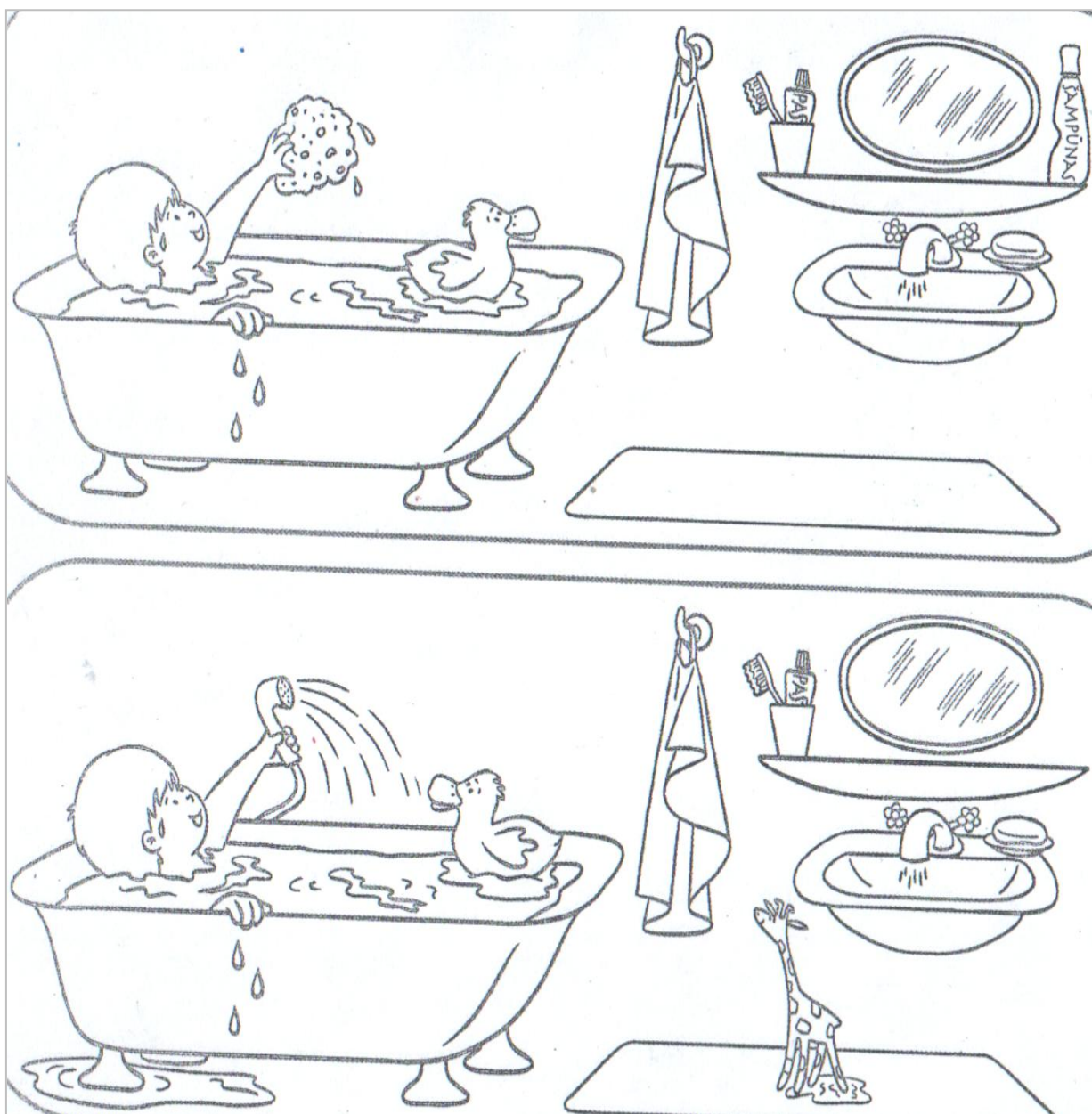


1. Atidžiai įsižiūrėkite į paveikslėlius, papasakokite ką matote juose.
2. Ką berniukas veikia ryte?
3. Ką berniukas veikia dieną?
4. Ką berniukas veikia vakare? Ar sveika žiūrėti televizorių?
5. Ką berniukas veikia naktį?
6. Papasakok ką tu veiki darželyje dieną, o namuose vakare.
7. Nuspalvink piešinėlį, kuriame berniukas miega.

NORIU BŪTI ŠVARUS



1. Atidžiai pažvelkite į paveikslėlį, ką matote?
2. Kokie daiktai reikalingi vonioje? Ką su jais veikiame?
3. Surask, viršuje nupieštų priemonių vieteles vonios kambaryje. Radęs, apibrauk juos mėlynu flomasteriu.



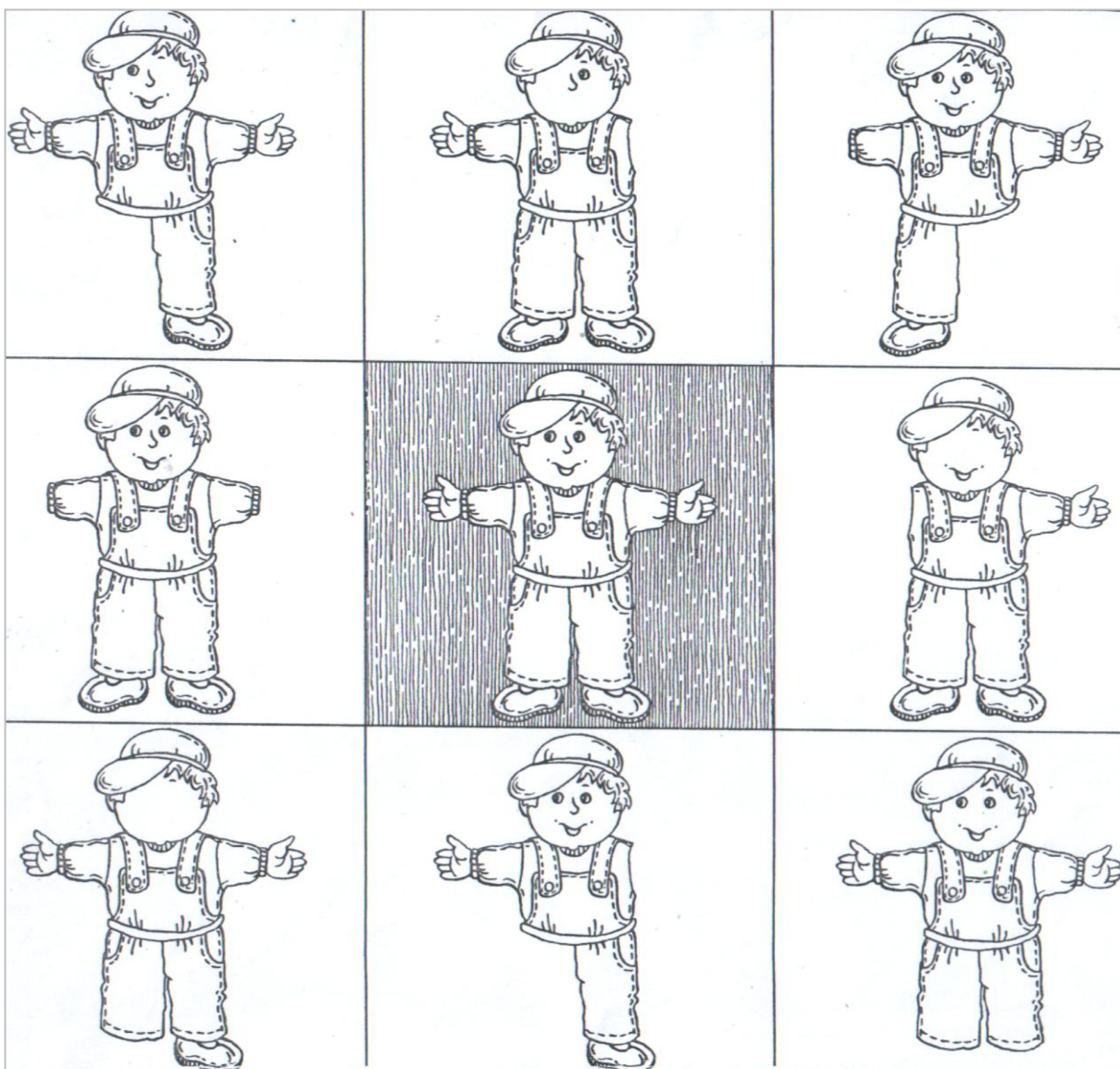
1. Atidžiai įsižiūrėkite į paveikslėlius.
2. Kaip vadinasi šis kambarys, ką jame veikiamo?
3. Kodėl reikia praustis, plauti rankas, maudytis?
4. Ar tau patinka maudytis vonioje?
5. Suraskite 5 skirtumus, juos apibraukite raudonu flomasteriu.



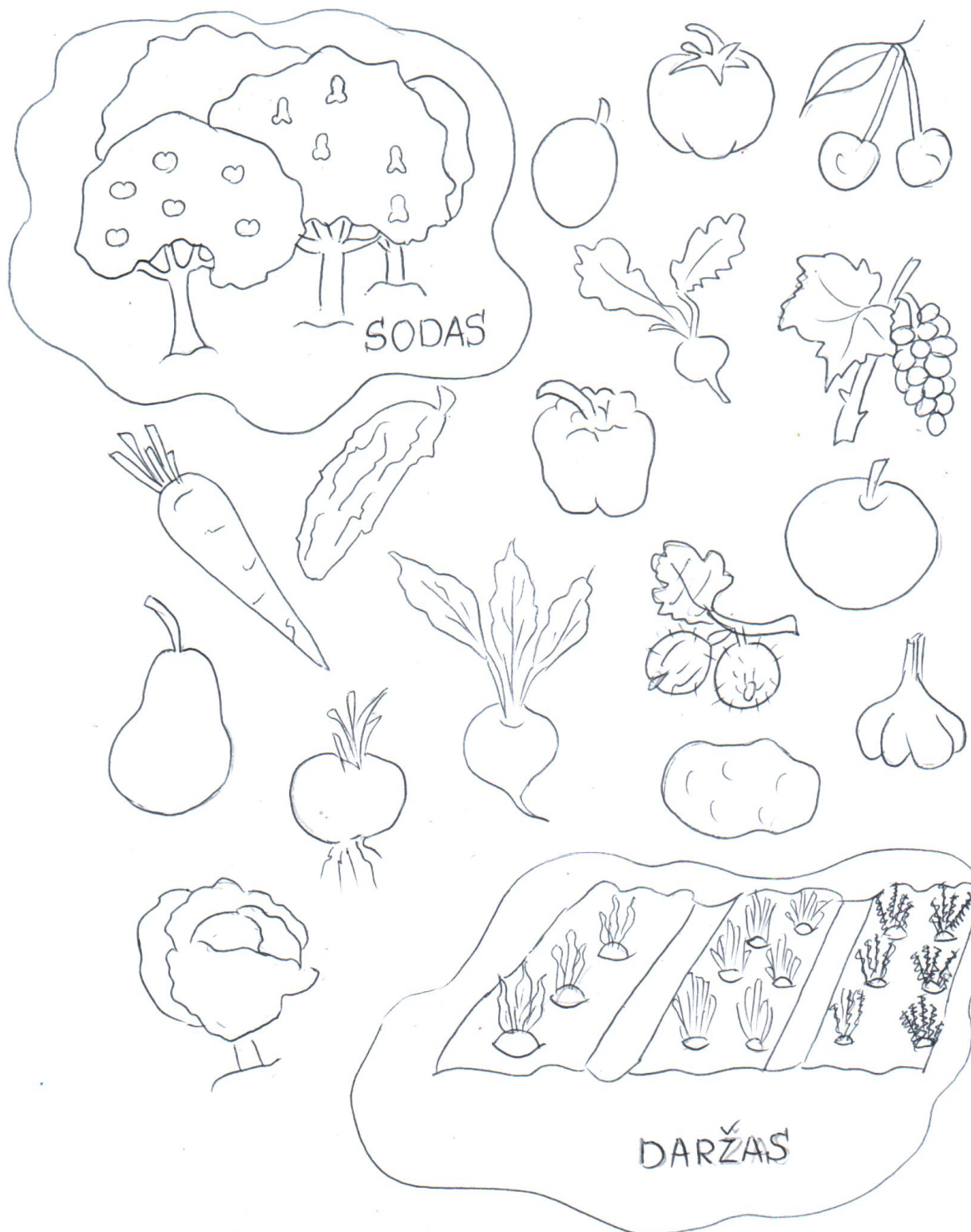
1. Vaikai nori sportuoti, padėk jiems surasti jų daiktus.
2. Kodėl reikia mankštintis ir sportuoti?
3. Kokia sporto šaka tau patinka?
4. Nuspalvinkite paveikslėlį.



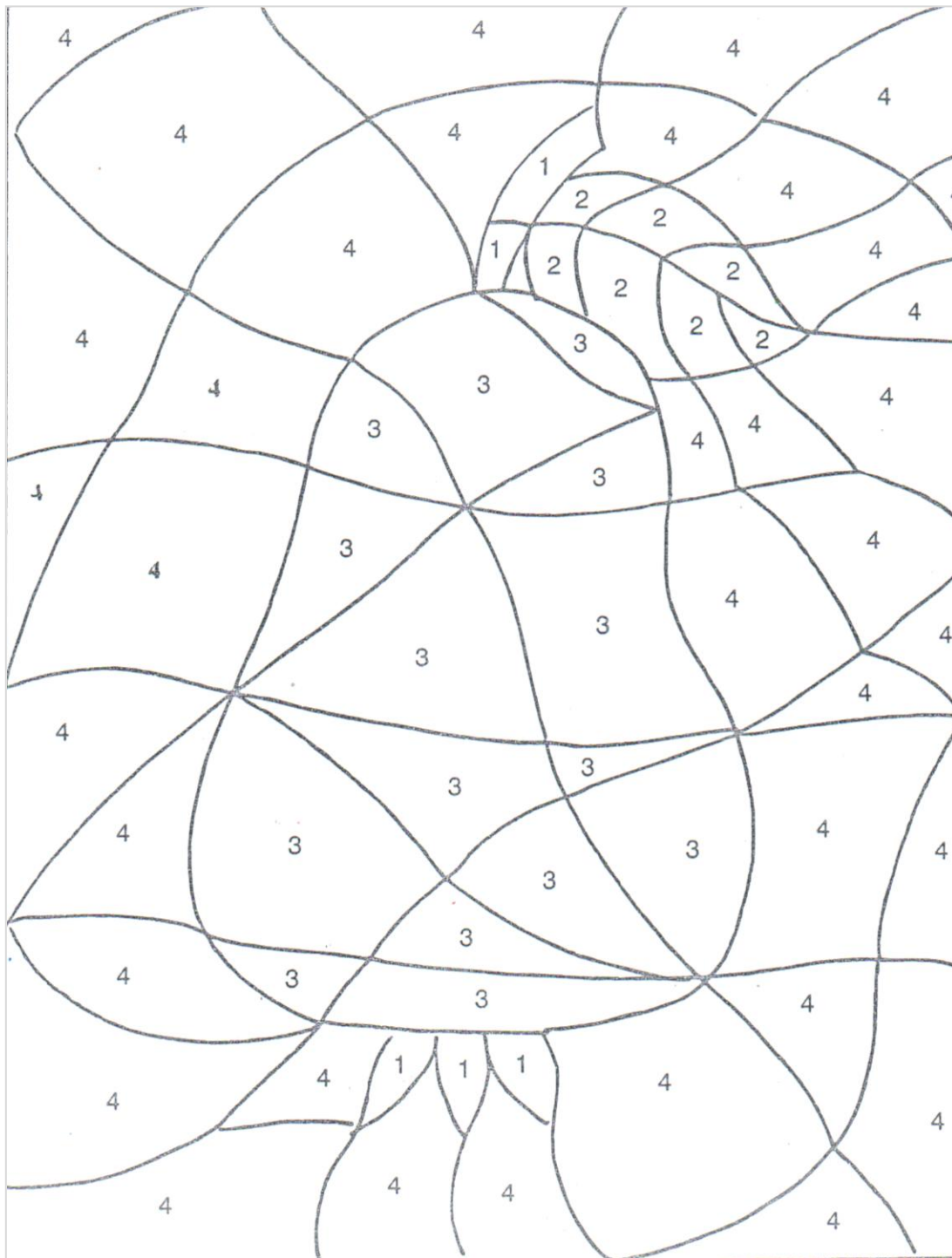
1. Papasakokite ką matote paveikslėlyje.
2. Kokioje aplinkoje berniukas bėga?
3. Kokia berniuko nuotaika?
4. Ar tau patinka bėgioti lauke?
5. Nuspalvinkite paveikslėlį.



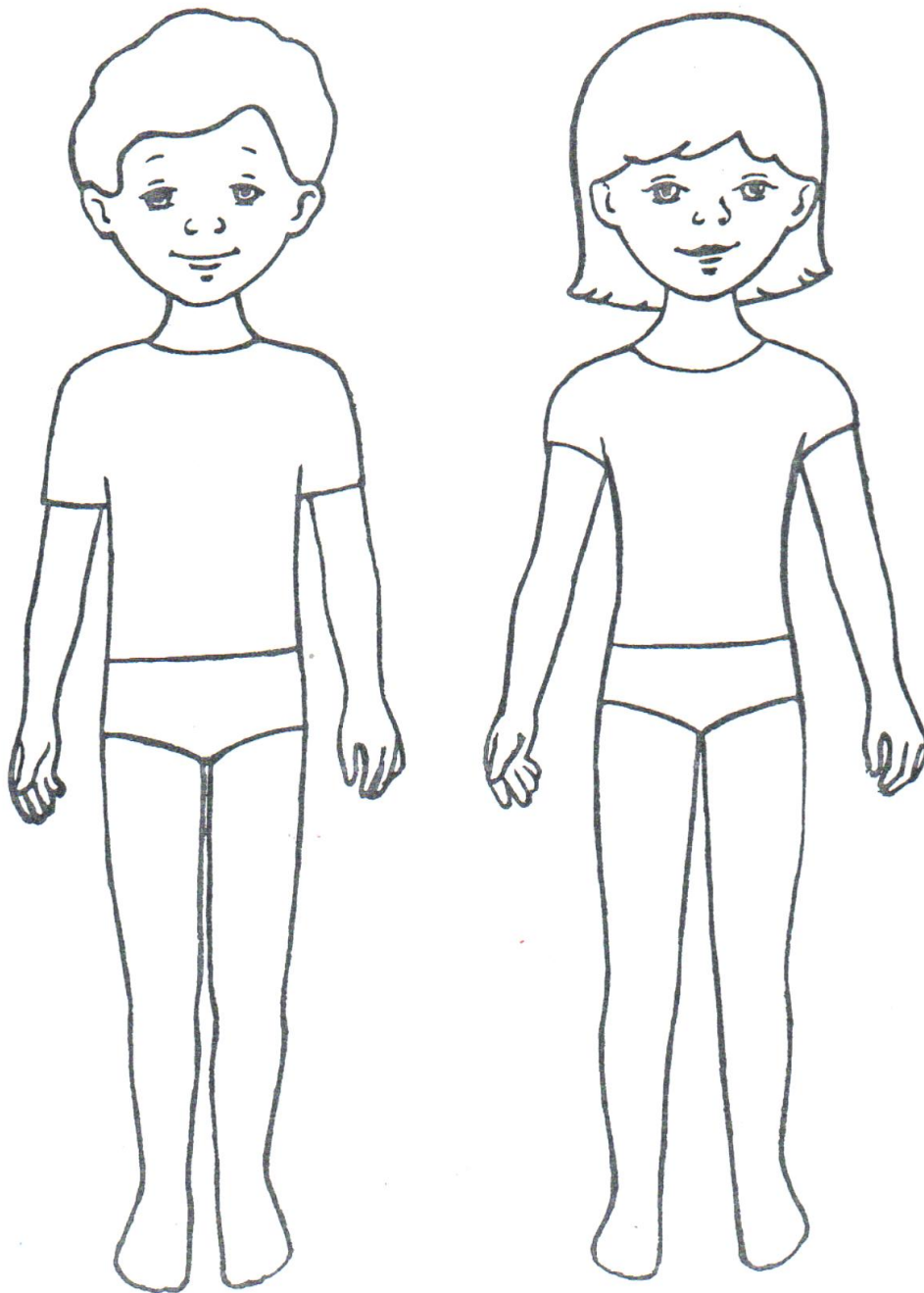
1. Kažkas atsitiko, gal galėtumėte atsakyti, ko trūksta žmogeliukams?
2. Įvardykite trūkstamas kūno dalis.
3. Pasakykite ką veikia: akytės, nosytė, burnytė, ausytės, rankytės, kojytės...
4. Ką reikia daryti, kad mes būtume sveiki ir stiprūs?
5. Nupieškite žmogeliukams trūkstamas kūno dalis.



1. Pavadininkite vaisius, uogas ir daržoves.
2. Nuo vaisių iki sodo nubrėžkite geltoną liniją.
3. Nuo daržovių iki daržo nubrėžkite žalią liniją.
4. Pasakykite kas auga darže, o kas auga sode? Nuspalvinkite daržą ir sodą.

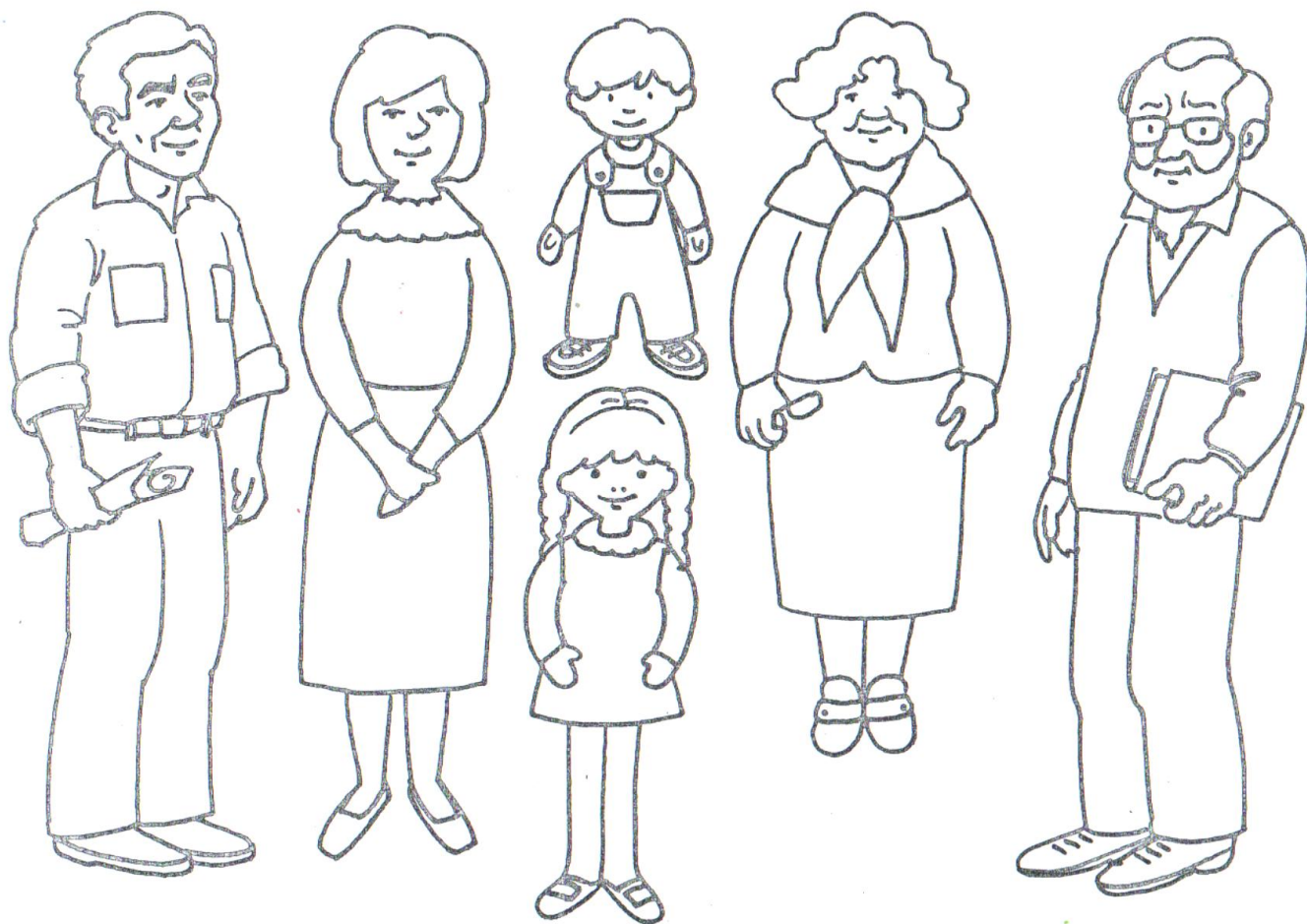


1. Nuspalvinkite ir sužinosite, kas čia slepiasi:
1- rudai, 2 – žaliai, 3 – geltonai, 4 – mėlynai.
2. Kodėl reikia valgyti daug vaisių ir daržovių?
3. Ką iš vaisių ir daržovių mėgstate valgyti jūs?

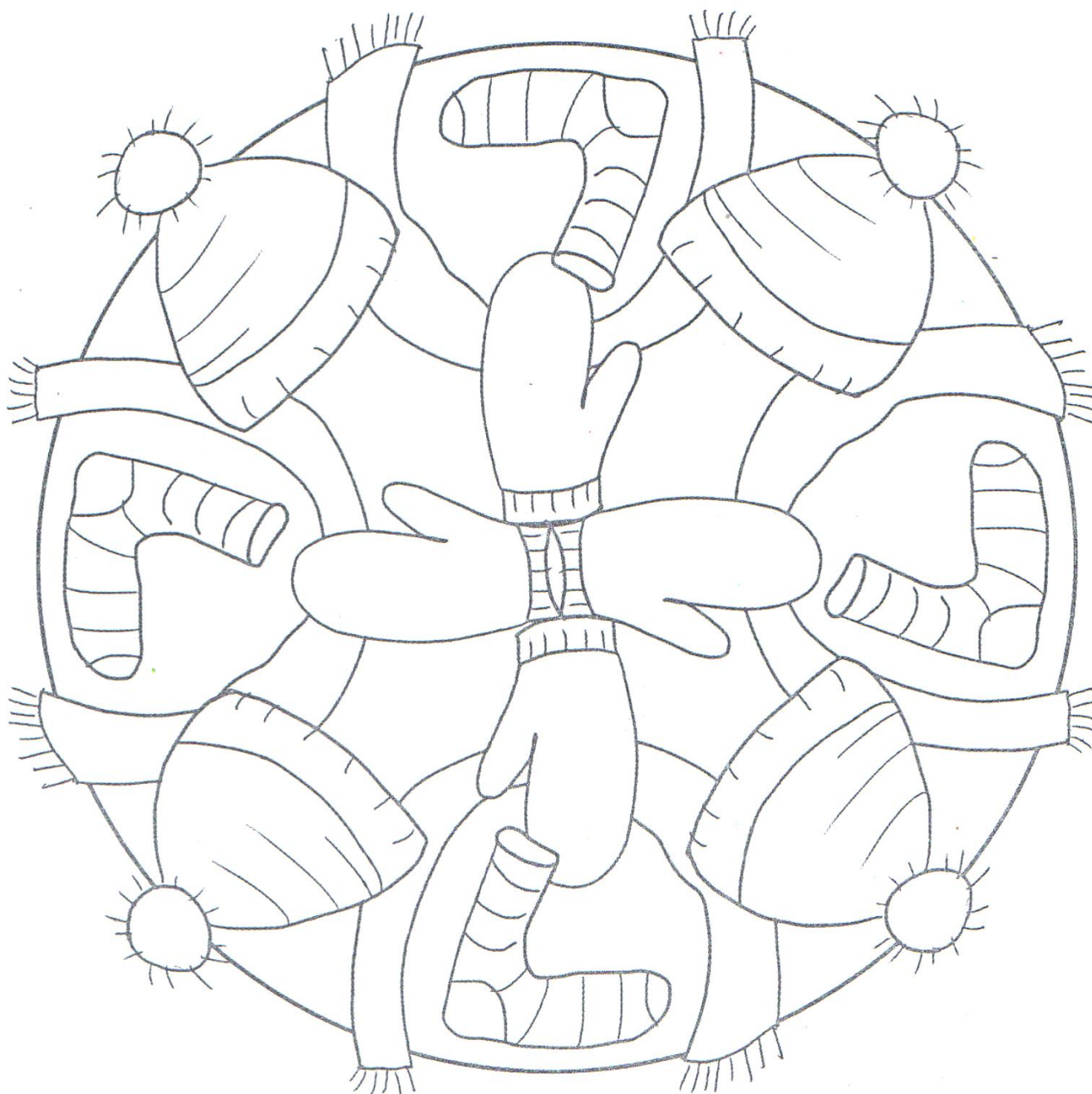


1. Aprenkite berniuką ir mergaitę.
2. Kuo skiriasi berniuko ir mergaitės apranga?
3. Nupieškite po vieną žaisliuką mergaitei ir berniukui.

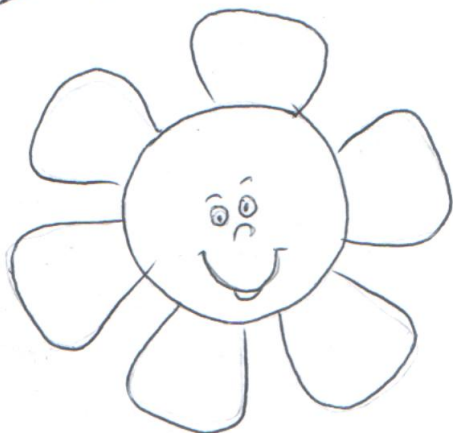
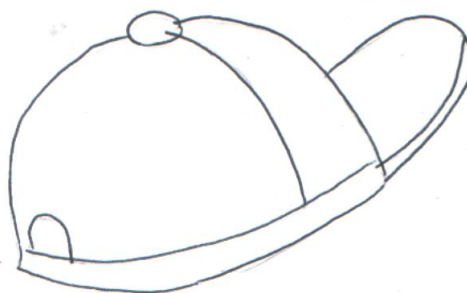
AŠ IR MANO ŠEIMA



1. Išvardinkite paveikslėlyje nupieštus šeimos narius.
2. Suskaičiuokite kiek paveikslėlyje yra moterų?
3. Suskaičiuokite kiek paveikslėlyje yra vyrų?
4. Papasakokite apie savo šeimą.
5. Spalvotais pieštukais nuspalvink piešinuką.



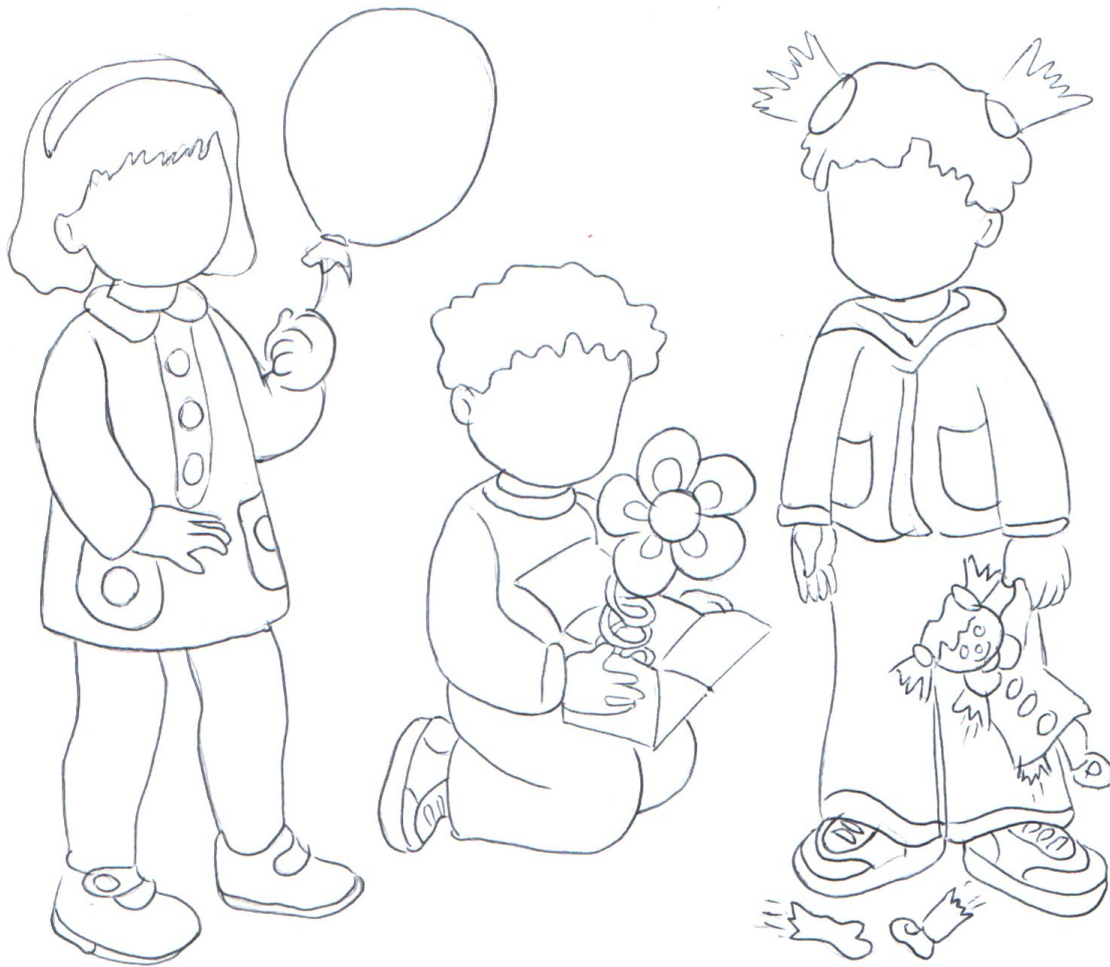
1. Atidžiai pažvelkite į paveikslėlį, papasakokite.
2. Raskite ir suskaičiuokite kojines, kepure, pirštines, šalikus.
3. Kokių metų laiku reikia šiuos šiltus drabužius dėvėti?
4. Nuspalvinkite mandalą vaškinėmis kreidutėmis.



1. Įsižiūrėkite į piešinėlius. Ką matote?
2. Kokie gamtos reiškiniai pavaizduoti kairėje pusėje? Kas jiems būdinga?
3. Sujunkite oro ženklus su atitinkamais daiktais.
4. Nuspalvinkite piešinėlius.



1. Papasakokite ką matote paveikslėlyje.
2. Su kokia švente mergaitė sveikina savo mamą.
3. Kaip jaučiasi mama ir mergaitė?
4. Ar jūs dažnai apkabinate, paglostote, pasveikinate savo mamytės?
5. Nuspalvinkite mandalą.



1. Įsižiūrėkite į vaikus. Kokia galėtų būti jų nuotaika, kodėl?
2. Įsižiūrėkite į simbolius apačioje, ką galėtų jie reikšti?
3. Nupieškite atitinkamas vaikų veido išraiškas.
4. Kokios nuotaikos dažniausiai būni tu, kodėl?
5. Nuspalvinkite piešinėlį.

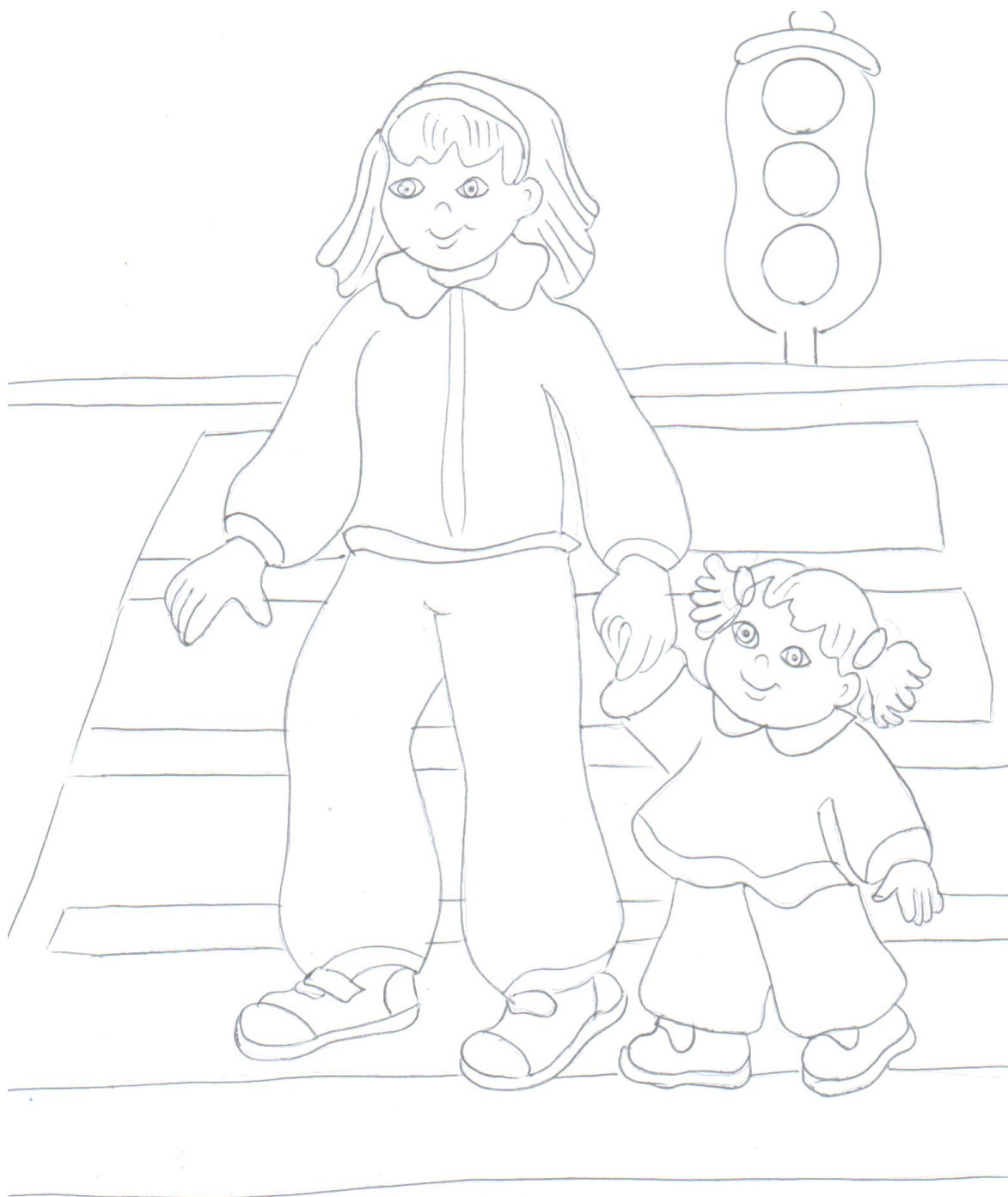


1. Ką vaikai veikia smėlio dėžėje? Kaip jie žaidžia?
2. Suskaičiuokite kiek yra mergaičių ir kiek berniukų.
3. Su kokiais žaisliukais jie žaidžia? Įvardinkite juos.
4. Pasirinktomis priemonėmis nuspalvinkite piešinį.

ESU DRAUGIŠKAS IR TVARKINGAS

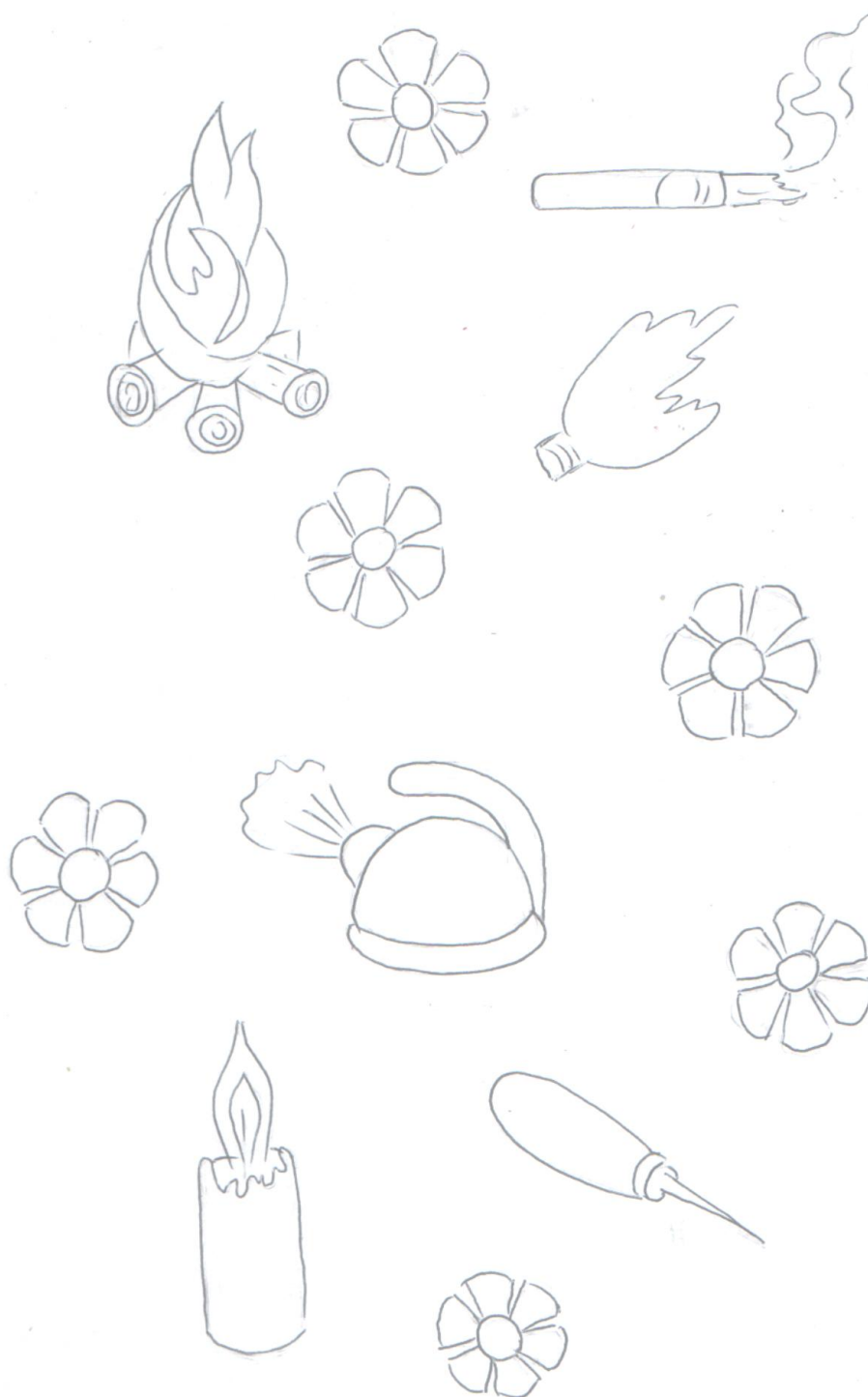


1. Ką veikia berniukas savo kambaryje?
2. Kur sudėti visi berniuko žaisliukai?
3. Ar tu visuomet susitvarkai savo žaisliukus?
4. Kodėl pažaidus visuomet reikia susitvarkyti savo žaisliukus?
5. Nuspalvink piešinuką.

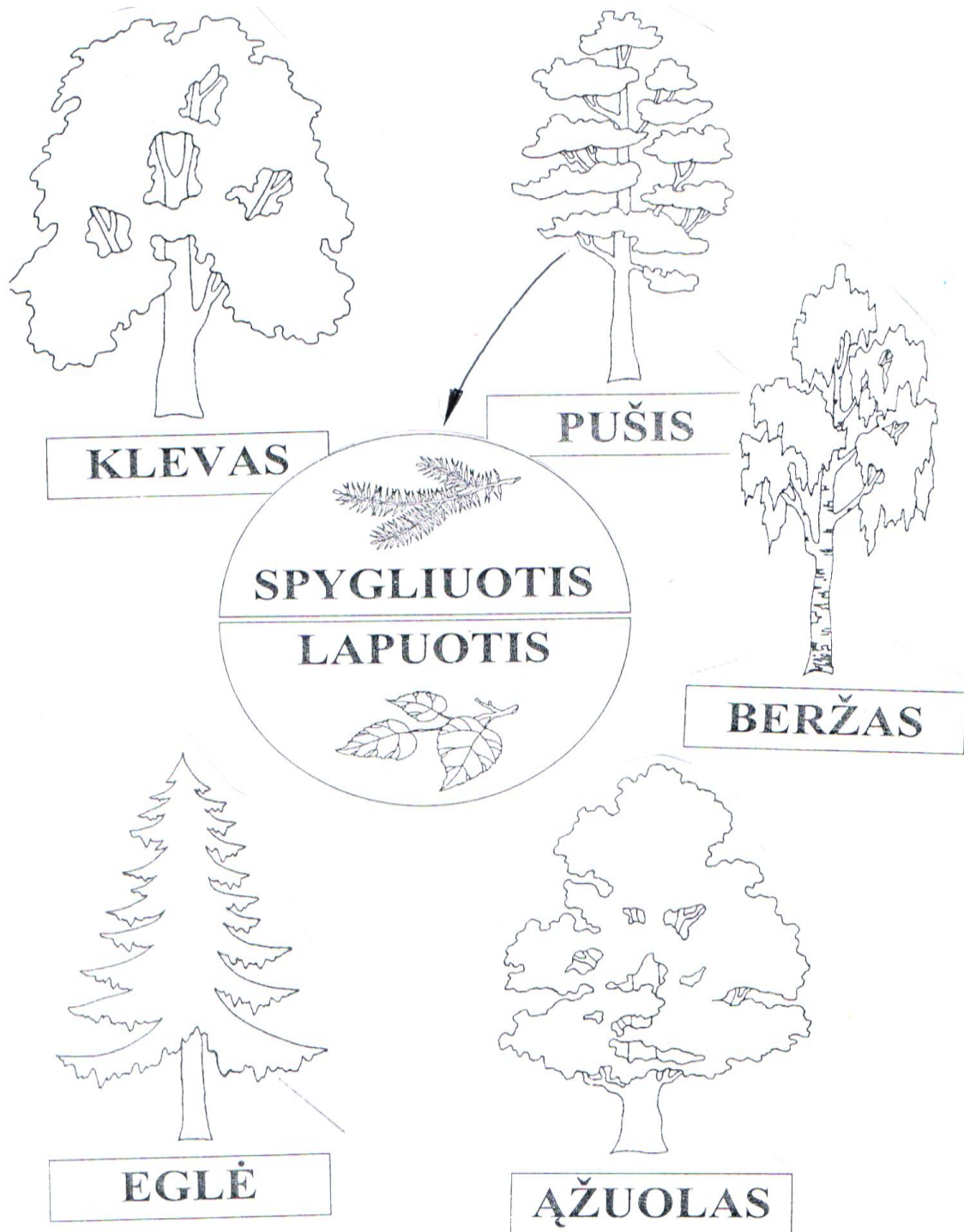


1. Atidžiai pažvelkite į paveikslėlį, ką matote?
2. Kokioje vietoje galime pereiti gatvę?
3. Kokiai šviesoforo spalvai degant galime eiti per gatvę?
4. Nuspalvinkite paveikslėlį.

ŽINAU, KAS MAN SAUGU

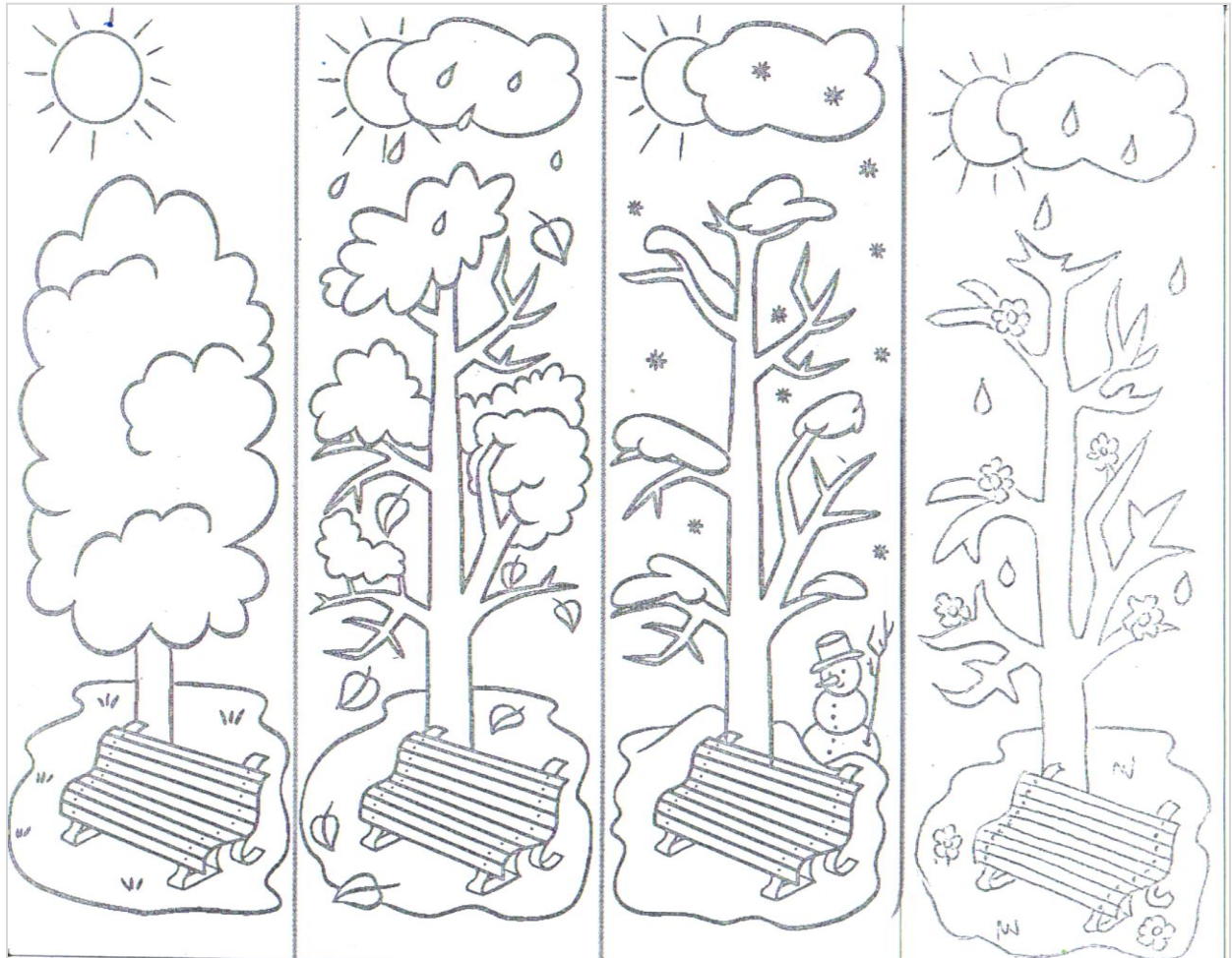


1. Atidžiai pažvelkite į paveikslėlį, išvardinkite pavojingus daiktus.
2. Suskaičiuokite pavojingus daiktus.
3. Kodėl jie pavojingi?
4. Apibraukite pavojingus daiktus raudonu flomasteriu.

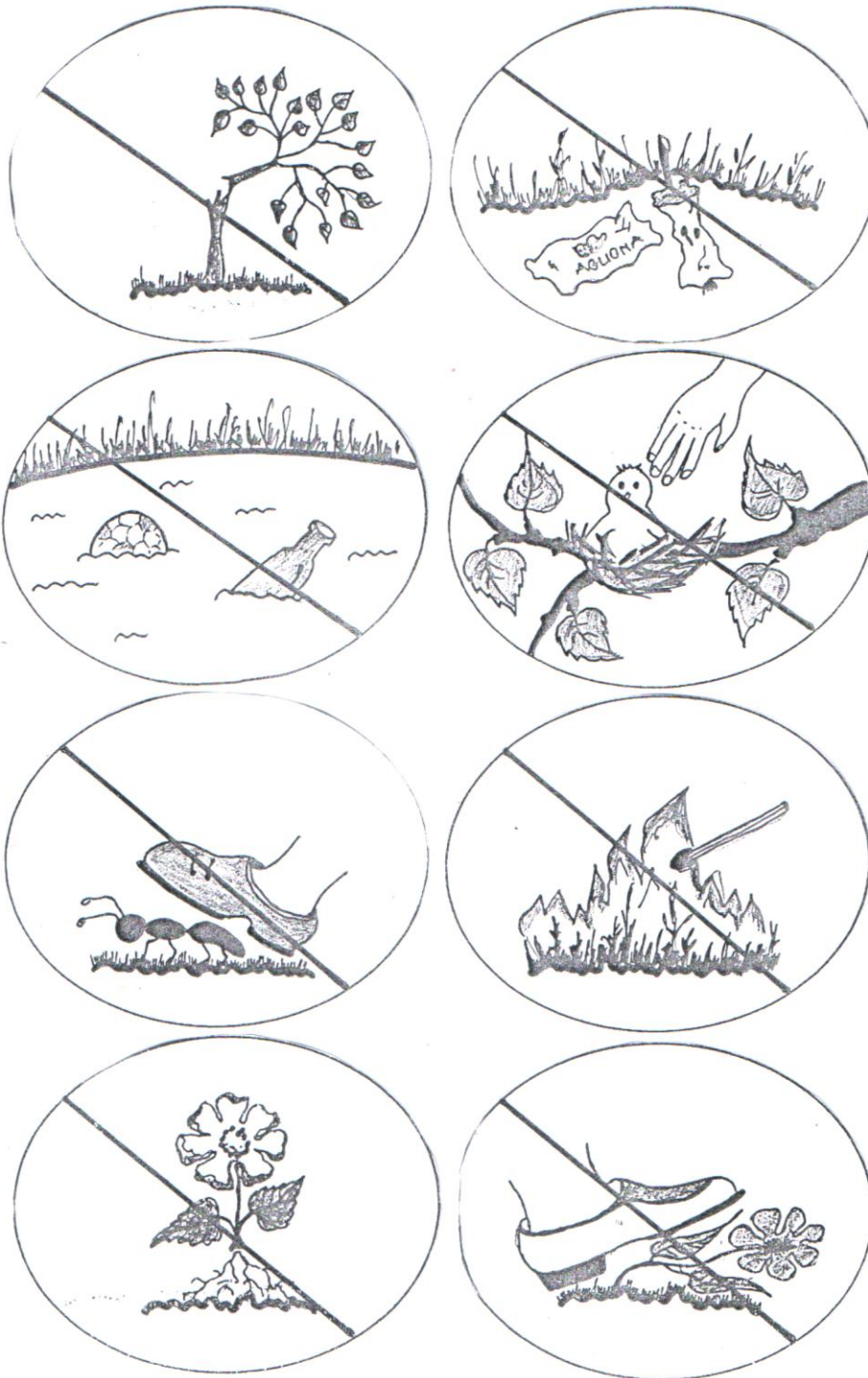


1. Pasistenkite pavadinti medžius.
2. Kuo skiriasi spygliuočiai medžiai nuo lapuočių?
3. Nuo klevo ir ąžuolo iki šakelės su lapais nuveskite raudoną liniją, o nuo pušies ir eglės iki šakelės su spygliais nuveskite mėlyną liniją.
4. Kokią naudą žmogui ir gamtai duoda medžiai?

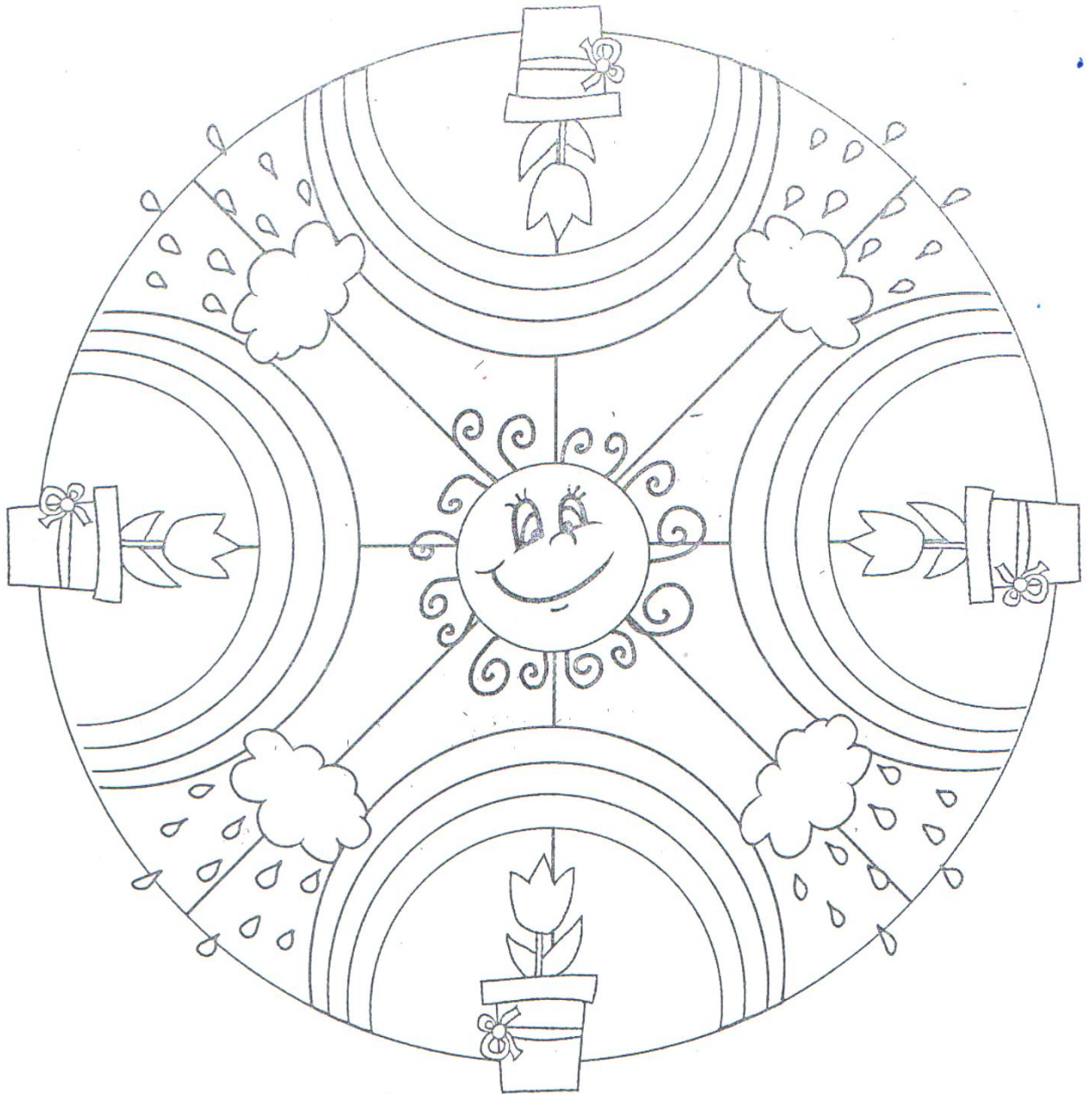
PARKE IR MIŠKE



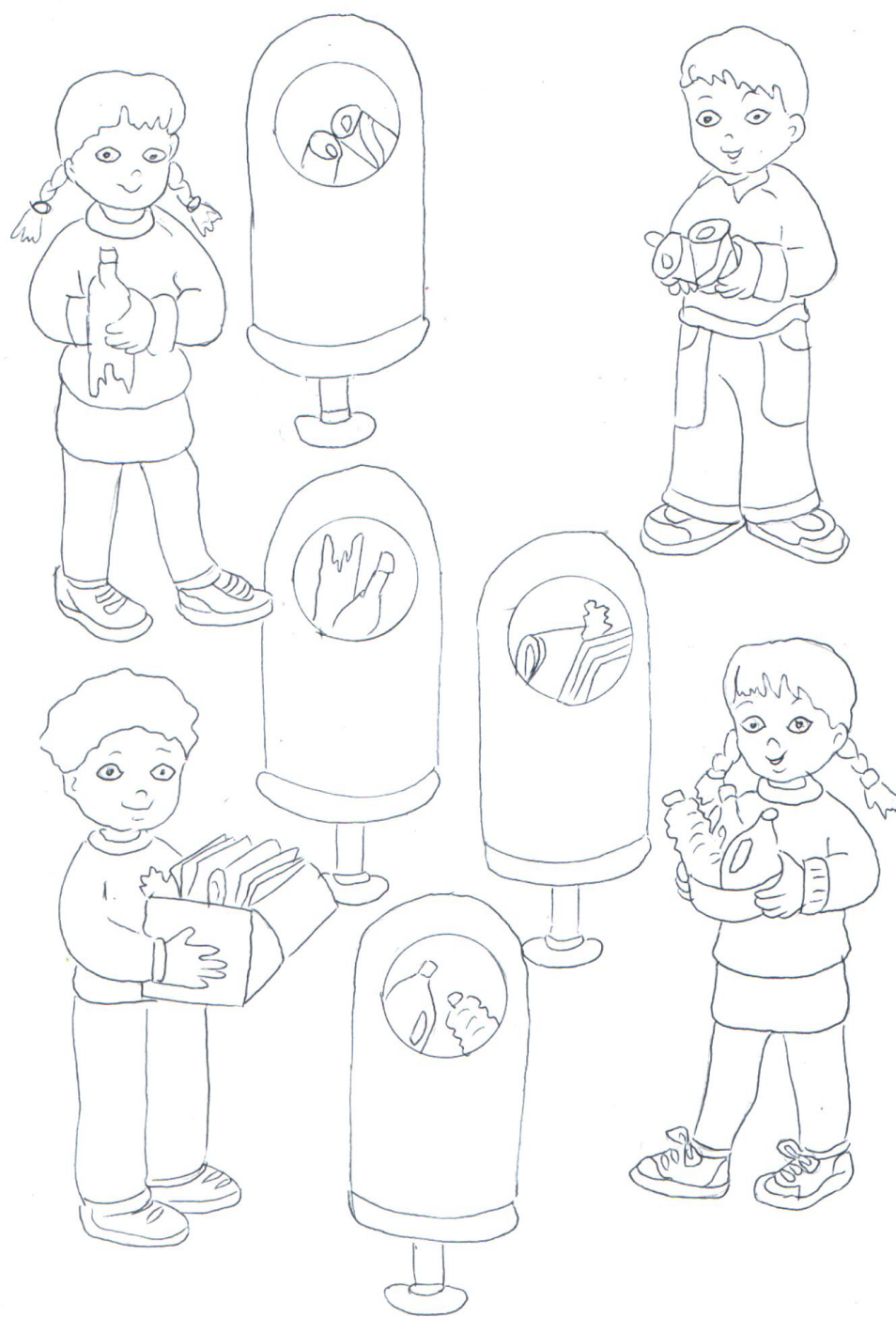
1. Ką matote paveikslėlyje?
2. Įvardinkite metų laikus.
3. Koks metų laikas šiuo metu?
4. Nuspalvink mėgstamiausią metų laiką.
5. Kodėl sveika pasivaikščioti po parką.



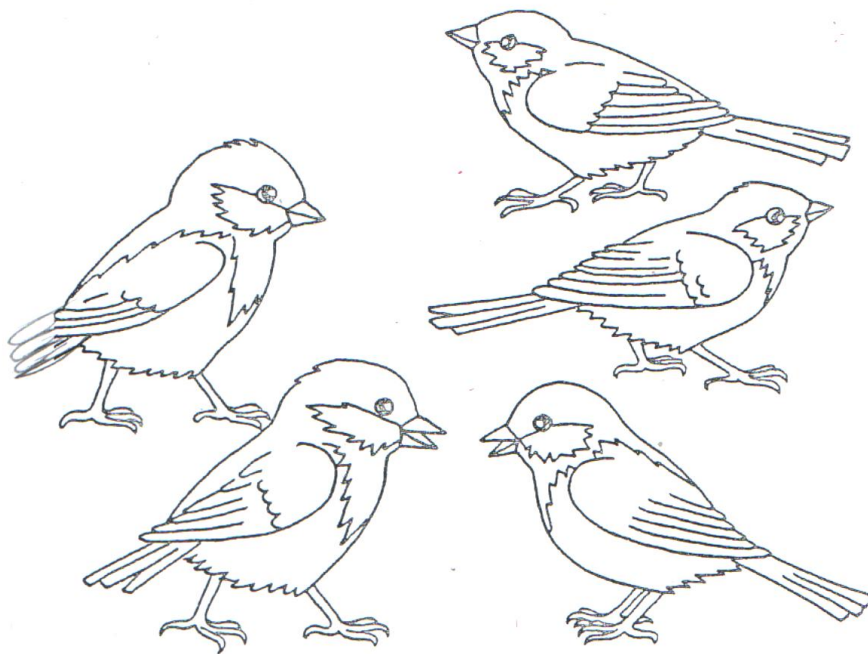
1. Atidžiai įsižiūrėkite į paveikslėlius.
2. Kartu su auklėtoja išsiaiškinkite, ką šie simboliai galėtų reikšti.
3. Kodėl negalime taip elgtis?
4. Nuspalvinkite simbolius su spalvotais pieštukais.



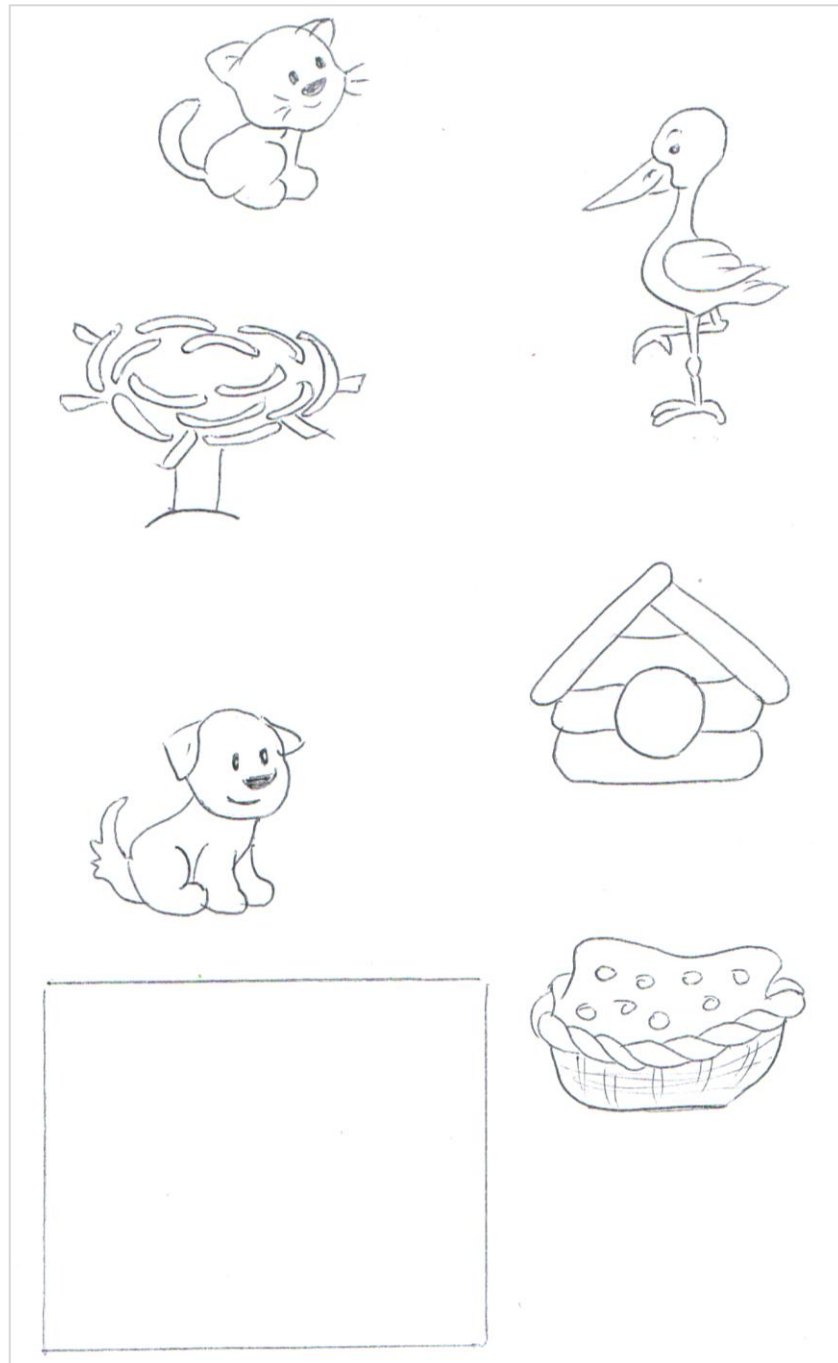
1. Atidžiai įsižiūrėkite į piešinuką.
2. Ko reikia augalui, kad jis sudygtų, užaugtų ir pražystų?
3. Nuspalvinkite gyvybės mandalą.



1. Ką matote paveikslėlyje? Ar tėveliai namuose rūšiuoja buitines atliekas?
2. Padėkite vaikams išrūšiuoti buitines atliekas. Nubrėžkite skirtingų spalvų linijas iki joms skirtų konteinerių.
3. Kokios spalvos būna plastmasės, stiklo, metalo, popieriaus konteineriai? Šiomis spalvomis nuspalvinkite konteinerius piešinyje.



1. Atėjo šalta žiema. Paukšteliai alkani, sušalę. Jiems reikia pagalbos.
2. Nupieškite paukšteliams lesyklėlę.
3. Lesyklėlėje nupieškite įvairių sėklyčių, trupinėlių.
4. Suskaičiuokite atskridusius paukštelius.
5. Nuspalvinkite savo darbelį.



1. Gyvūnėliai pasiklydo, neranda savo namų. Reikia jiems padėti.
2. Suraskite šuniukui, gandrui, katytei namus. Nuveskite spalvotą liniją nuo gyvūnėlio iki jo namų.
3. Tuščiame laukelyje nupieškite savo namus.

LITERATŪTA

1. Bator A. 4-metis pažįsta pasaulį. Vilnius: Presvika, 2008.
2. Bolanovska T. mokausi gražiai elgtis. Vilnius: Presvika, 2007.
3. Bramo Anna M. Trupinėlis. Kaunas: Šviesa, 2007.
4. Kriliuvienė T. Let's have fun! Kaunas: Šviesa, 2002.
5. Landsbergienė A. Augame kartu. Ruduo. Vilnius: Tyto alba, 2008.
6. Lekan E. 3–mečio akademija. Vilnius: Presvika, 2006.
7. Mandalų pasaulyje. Pavasario džiaugsmas. Vilnius: Didakta. 2012.
8. Mandalų pasaulyje. Žiema. Vilnius: Didakta. 2012.
9. Mainelienė A., Briskmanienė J. Kas miške auga. Kaunas: Šviesa, 2007.
10. Mainelienė A., Briskmanienė J. Sodo ir daržo gėrybės. Kaunas: Šviesa, 2007.
11. Paesani G. Smalsiukas. Kaunas: Šviesa, 2008.
12. Pažinimo parkelis. Dvasinės sveikatos bei ekologinio ugdymo programa/Krakių darželio pedagogų komanda/Krakės, 2004.
13. 75 Užduotys vaikams. Vilnius: Gimtasis žodis, 2003.
14. Vaičiūnienė A. Ikimokyklinuko ABC. Kaunas: Šviesa, 2009.