

Nuotolinis ikimokyklinis ugdymas namuose – ne mitas

Būdami namuose vaikai gali toliau mokytis taisyklingai naudotis stalo įrankiais, serviruoti stalą; laikytis asmens higienos; žaisti stalo žaidimus, vartyti ir skaityti įvairias knygutes, kurti pasakojimus; sodinti sodinukus, eksperimentuoti.



Vaikas namuose! Kuo jį užimti?

Pateikiame keletą pavyzdžių, kaip prasmingai, šiomis ypatingomis sąlygomis, praleisti laiką namuose.

Rekomendacijos darželinuko, pradinuko ir paauglio dienotvarkei Karantinas – ne atostogos, todėl labai svarbu susidėlioti aiškią dienotvarkę. Susitarkite, kada vaikas kelsis, kuriuo metu atliks užduotis ir ilsėsis, kada skirsite laiko bendrai šeimos veiklai, kelintą valandą jis eis miegoti. Žinojimas ir ribos suteikia vaikams (tiek mažiems, tiek paaugliams) aiškumo, o tai padės lengviau išverti karantiną.

Kaip galėtų atrodyti darželinuko, pradinuko ir paauglio dienotvarkė?

Šaltinis: <http://www.pvc.lt/.../9-.../564-vaiku-dienotvarke-karantino-metu>

Žinoma, dienos ritmą galima koreguoti pagal vaiko ar Jūsų poreikius, bet pasistenkite tuo nepiktnaudžiauti – tegul vaikas mokosi laikytis taisyklių, susitarimų (Jūsų bendrai sukurto „Dienos ritmo“). Neužmirškite numatyti, kada vaikas turėtų: keltis, valgyti, gulti pietų miego, susitvarkyti žaislus ir t. t.

Labai svarbu rasti laiko paskaityti knygelę, atlikti keletą užduočių, sužinoti ką nors naujo (skaičių, raidžių, gyvūnų ar daržovių pavadinimų ir kt.). Kūrybiniai darbai lavina smulkiąją motoriką, pirštukų miklumą, spalvų pažinimą. Tai ugdo dėmesingumą, mąstymą, gebėjimą susikaupti, atsakomybę.

Aktyvios įveikos kalendorius balandžio mėnesiui, kurio pagalba atsiminsime savo pačių poreikius. Galbūt nepavyks įgyvendinti visko, bet jeigu tai bus dalis iš pateiktų svarbių užduočių - bus šaunu! Nepasimeskime tarp daugybės iššūkių karantino metu

BALANDIS

AKTYVIOS ĮVEIKOS KALENDORIUS
NUSIRAMINK BŪK KŪRYBINGAS MANDAGIAI ELKIS

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
		1. Sudaryk planą, kuris padeda nusiraminti	2. Mėgaukis, kai plauni rankas	3. Parašyk 10 dalykų, už kuriuos jautiesi dėkingas	4. Išgerk pakankamai vandens (1,5-2 l) ir sveikai maitinkis	5. Būk aktyvus: šok, judėk ar atlik pratimus
6. Pasitiek savo pagalbą artimiesiems	7. Pasidalink, savo jausmais ir paprašyk pagalbos	8. Ramiai atsisėsk ir pakvėpuok 5 min.	9. Paskambink draugui ir aktyviai jo klausykis, kaip jam sekasi	10. Eik miegoti prieš tai nesinaudojant telefonu ar kompiuteriu (2 val.)	11. Pastebėk 5 gražius dalykus aplink save	12. Atrask ir pasinerk į naują knygą
13. Būk teigiamai nusiteikęs bendraudamas su kitais	14. Sužaisk mėgstamą vaikystės žaidimą	15. Patobulėk tau svarbioje srityje/ dalyke	16. Atrask muziką, kuri pakelia tau nuotaiką	17. Padaryk kažką naujai ar kūrybingai	18. Pasportok fiziškai bent 15 min.	19. Padaryk 3 mažus gerumo darbus kitiems
20. Pamalonink save kažkuo	21. Parašyk laišką/ žinutę tam, su kuriuo negali būti šiuo metu	22. Surask ar sukurk pozityvią istoriją ir pasidalink su kitais	23. Pamatyk savo nerimą laiko perspektyvoje ir paleisk jį	24. Pastebėk artimojo teigiamas savybes ir stiprybes. Pagirk jį.	25. Sustok naršęs FB ir interneto naujienas	26. Padėkok 3 asmenims, kuriems esi dėkingas
27. Ženk žingsnelį link tau svarbaus tikslo	28. Sudaryk susitikimų sąrašą su svarbiais asmenimis, su kuriais norėsi susitikti pasibaigus karantinui	29. Išeik į gamtą ir pajusk jos kvapą	30. Atmink, kad visi jausmai ir situacijos praeina su laiku			

Viskas gali iš mūsų atimta, bet tik ne vienintelis dalykas:
laisvė pasirinkti savo nuostatą mums duotose aplinkybėse. V. Franklis

Vertė psichologė Joana Butėnaitė
pagal www.actionforhappiness.org

Artėjant šv. Vėlykoms, naudodami spalvotą popierių, laikraščius, žurnalų skiautes, krepinį popierių, galite pasigaminti kiaušinių mozaikas, pvz.: vaikai atgnybia nedidelius popieriaus gabalėlius ir klijuoja prie Jūsų nupiešto kiaušinio arba velykinio kiškučio šablono ar kito, pasirinkto darbelio.

Mažiausieji gali tapyti vandeniniais dažais (taškuoti) kempinėle ar pirštukais.



Kviečiu Mielius Tėvelius šį penktadienį 18.00 prisijungti prie psichologo Evaldos Karmazos paskaitos transliacijos peržiūros.

Evaldo Karmazos paskaita „Motyvacija veikti, mokytis ir siekti“

<https://www.facebook.com/events/s/evaldo-karmazos-paskaita-motyv/554004575222179/>