

RUGSĖJO MĖN. IŠŠŪKIS:

“Yra trys būtini įpročiai, kurie padeda bet kokiom sąlygom viską pasiekti. Tai įprotis dirbti, įprotis mokytis, įprotis būti sveikam”.

Polis Bregas

**Vilniaus lopšelis darželis „Švelnukas“
„Boružiukų“ grupės komanda „Spinduliukai“
2023 m.**

Ikimokyklinio ugdymo mokytojos Milda Marija Rakutienė, Agnė Bražinskaitė



“Įprotis yra įprotis, pro langą jo neišmes; įprotį reikia žingsnis po žingsnio išvilioti iš namų”.

Markas Tvenas



“Spinduliukai” apie įprotį

Adelė - “įprotis, tai, kai aš įprantu kažką daryti gerai...”

Adomas B. - įprasti tvarkyti savo žaislus, taip man sako mama...”

Ieva - “aš įprantu rūpintis savo triušiuokais”...

Darija - “man mama sako, kad reikia įprasti mokytis, nes greitai eisiu į mokyklą”...

Vytis G. - “man patinka įprasti linksmi žaisti su draugais futbolą ir krepšinį”...

Adomas F. - “įprasti skaityti ir vartyti knygas, kuriose yra daug įdomaus”...



Pasak lektorės Dalios Bagdžiūnaitės, “įpročiai gali būti geri ar blogi, kompleksiški ar paprasti, tačiau svarbiausia, kad mums reikalingas kiekvienas įprotis, net ir blogas, nes jis tenkina vieną ar kitą poreikį, t.y. mums tarsi naudingas.

Moksliniai tyrimai rodo, kad net 45% mūsų elgesio per dieną sudaro įpročiai, t.y. tam tikri išmokti elgesio modeliai, rutinos. Automatiškai mes atliekame net 88% rytinių ritualų ir iki 54% darbo užduočių”.

“Dažnai sakoma, kad, norint suformuoti naują įprotį, tam tikrą elgesį reikia kartoti 21 dieną. Tai mitas. Iš tiesų tyrimai rodo, kad kartoti jį reikia nuo 18 dienų iki 5 savaitių (priklausomai nuo įpročio kompleksškumo, o taip pat kokio reguliarumu, nuoseklumu ir kokiame kontekste elgesys yra kartojamas).

“Įpročiai yra be galo galingi. Kai mokomės kokio nors naujo elgesio, pirmiausia mūsų smegenys įvertina, kiek jis mums naudingas. Kai mes jį kartojame daug kartų, išmokus tą elgesio modelį, neuroniniai tinklai susiformuoja giliausiose smegenyse, todėl mūsų kaktinė skiltis, elgesiui tapus automatiniu, nebėra aktyvuojama”, teigia Dalia Bagdžiūnaitė.

“Nugalėti blogus įpročius galima tik šiandien, o ne rytoj”

KONFUCIJUS



Taigi sulaukę naujų mokslo metų, “Spinduliukai” nusprendė atlikti tyrimą apie įpročius.

Tyrimo tikslas: sužinoti kokius turime įpročius?

Tyrimo uždaviniai:

- **prisiminsime patyrimines veiklas, kuriose patys galėjome pamatyti, paliesti, pauostyti, išgirsti, veikti ir keliauti;**
- **pasidalinsime veiklų akimirkomis;**
- **pasidžiaugsime prasmingu, kupino pažinimo džiaugsmu.**

Tyrimė dalyvavo “Spinduliukų” komandos vaikučiai.





**“Mes pirmiausia sukuriame savo
įpročius.
Tada įpročiai sukuria mus”**

J. Dyron





Visuomenės sveikatos specialistė Daiva nuo pat lopšelio lankosi “Spinduliukų” komandos grupėje. Vaikučius ji supažindina su sveika mityba, dantukų ir rankų priežiūra. Diskusijų metu specialistė vertina susiformavusius įpročius.





Rytinės mankštos, fizinio lavinimo valandėlės, sporto varžybos, sportiniai žaidimai, sportiniai iššūkiai, sportiniai projektai – tai nuolatiniai “Spinduliukų” palydovai. Jie mus lydi nuo lopšelio.





Stiprinant emocinį atsparumą neigiamiems poveikiams, "Spinduliukams" nuolat organizuojamos emocinio suvokimo valandėlės pagal Kimochis ugdymo programą, kūrybinės improvizacijos, kurios moko geriau pažinti save, suvokti savo jausmus, drąsiai reikšti nuomonę, atsispirti žalingiems veiksniams.





**“Geras įprotis privalo pašalinti
tai, ką įdiegė blogas”.**

SENEKA





“Spinduliukai” jau gali kitiems papasakoti, kaip nedera elgtis grupėje ar kitoje viešojoje vietoje, kaip ištaisyti nemalones situacijas arba kaip valdyti pyktį.





“Spinduliukai” gali visiems papasakoti, koks geras dalykas yra TYLA. Todėl jeigu pavargote nuo triukšmingų garsų taip, kad kartais norisi užsikimšti ausis, paimkite į rankas šią knygele



ir tyliai tyliai vartydami puslapius įsiklausykite, kaip skamba tyla, kupina ramybės ir švelnaus gerumo, kuris gimsta tyloje...



Smagu pabūti su draugu
TYLOS salelėje.



Vaikai piešė
“TYLOS KATEDRĄ”

TRIUKŠMAS - įvairaus pobūdžio nepageidaujamas garsas.

“Spinduliukai” išbandė garso matuoklį, tapo “Triukšmo inspektorais”, matavo triukšmo lygį visame darželyje, triukšmą fiksavo diagramoje.



↙ **DĒMESIO!!!**
TRIUKŠMAS labai žalingas sveikatai.



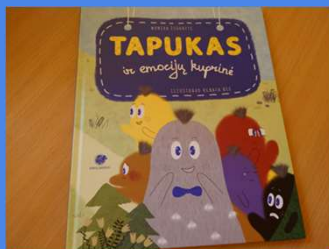


“Spinduliukai” labai mėgsta atidžiai klausytis skaitomų knygų. Vėliau organizuoja pokalbius, diskusijas apie perskaitytas knygas.

“Knygų skaitymas pats nuostabiausias įprotis” - Luknė Sofija.



Rekomenduoja
me perskaityti
šias knygas:





Rūpintis ir prižiūrėti savo aplinką - tai dar vienas “Spinduliukų” įprotis, nes išbėgus į grupės žaidimų aikštelę, nepamirštame sutvarkyti Bičių rožės sodelį.





Labiausiai mėgstamu įpročių tapo išvykos. Jų metu patiriama visokeriopa nauda - pažinimo džiaugsmas, fizinis aktyvumas, sveikatos stiprinimas, mokymasis būti kartu, dalintis, bendrauti, laikytis saugaus elgesio. Keliaudami pastebime vis gražėjančią LIETUVĄ.

Išvyka į Avietyną



Išvyka į Landsyrų klubą





“Spinduliukų” atlikto tyrimo išvados:

- Sveika mityba +
- Burnos ir rankų higiena +
- Sportinis aktyvumas +
- Emocijų, jausmų pažinimas ir valdymas +
- Draugystė su knygomis +
- Aplinkos priežiūra +
- Aktyvios ir pažintinės kelionės +

