

Vilniaus I/d „Žirmūnėliai”

Projektas: „Sveikata visus metus 2023”

Rugsėjo mėnesio iššūkis:

„Yra trys būtini įpročiai, kurie padeda bet kokioms sąlygom viską pasiekti. Tai – įprotis dirbti, įprotis mokytis, įprotis būti sveikam.” (Polis Bregas)



“Žvirbliukų” grupė

Auklėtojos:

Dalitė Apulskienė

Teresa Bartoševič

„Žvirbliukai“ aptaria ir supranta, kad **įprasti dirbti, mokytis ir būti sveikam** labai svarbu:

- **Man patinka darželyje mokytis raides, skaičius, mokytis, kaip elgtis ir žaisti, ir sportuoti.** (Lukas)
- **Aš namuose sportuoju su tėčiu, kad būčiu stiprus. Visus tada greičiau ir geriau darbus dirbsiu.** (Leonardas)
- **Mano darbas dabar yra mokytis piešti.** (Matas J.)
- **Mokytis raides reikia.** (Gabrielius)
- **O aš mokausi skaičius.** (Kristupas)
- **Jau galiu ir visada reikia sutvarkyti žaislus.** (Adrija)
- **Tvarkau, kad nebūtų bardakas.** (Kristupas)
- **Ir kad nebūtų pelių...** (Gabrielė) 😊

O „Žvirbliukai“ pamažu, įpranta mokytis kartu...



Ļprantam dirbti, netingēti...
Mes galim net draugams padēti..



Po vieną ar visiems kartu įprasti mokytis – svarbu...



Mes įprantame sportuoti, jokio krūvio nebijoti...



Aš nupiešiau gyvūnų ligoninę. Kad būti gyvūnų daktare rekės mokintis. Reikia pirma daug mokintis, ir tik tada būsi daktare, kad galėčiau gydyti gyvūnus. (Maja)



Aš skaitau su tėčiu knygas, kad išmokčiau skaityti. O kai išmoksiu piešti, būsiu menininkas ir galėsiu piešti gražius paveikslus. (Aleksandr)



Piešiau krepšinį, nes noriu gerai žaisti. Turiu mokytis, kad gerai žaisti, kad saugiai žaisti. Tada lankysiu krepšinį ir tada sportuosiu salėje. Jei daug sportuosiu, būsiu geras žaidėjas. (Gabrielius)



Tikrai reikia išmokti skaičius. Noriu išmokti sverti sėklas, uogas, nes man reikės lyginti, kur daugiau, kur mažiau. (Nojus)
Padėsiu kitam skaityti ir tada kitas išmoks. Aš noriu mokytis tikroviškai piešti. (Lukas)



Žmogus žaidžia krepšinį, kad būtų sveikas. (Danas)
Vaikai žaidžia krepšinį, kad būtų linksmiau. (Gabrielė)



Sportuojam, kad nesusirgtum. Kai nesergi, esi linksmas, tada labai gerai jautiesi ir gali eiti į lauką, gali daug draugauti visur. Kai gerai jautiesi, tada labai gerai žaidi ir gali būti su dviračiu ar paspirtuku. (Kristupas)



„Žvirbliukai“ jau žino, kad:

- Gali padėti draugui išmokti piešti ir jis išmoks piešti. (Kristupas)
- Kai išmoksiu gražiai žaisti, galėsiu labai gražiai statyti. (Gabrielius)
- Galiu išmokti šokinėti ant vienos kojos, ir tada galėsiu aukštai šokinėti. (Aurėja)
- Išmoksiu vesti pamokas ir turėsiu daugiau klientų. (Leonardas)
- Reikia mokytis raides ir tada galėsi būti mokytoja. (Maja)
- Reikia būti atsargiam, nešokinėti nuo stogų, kad nieko nesulaužytum ir būtum sveikas. (Adrija)
- Tam, kad būti sveikam, reikia valgyti daug brokolių. (Aleksandr)
- Dar reikia bananą valgyti. (Gabrielė)
- Kad būtum sveikas, reikia gerti avietinę arbatą, žolelių arbatą. (Matukas)
- Kai išmoksiu gražiai valgyti, netrupinsiu ant stalo ir bus švarus stalas. (Adrija)

Išklausyta ir tėvų nuomonė 😊

LĖJA

Sveikata - tai organizmo būseną fizine, psichine, socialine gerovė.

1. Fizine - reguliarus sportas, mankšta, aktyvus gyvenimo būdas.

2. Psichinė - pasitikėjimas savimi, puiki nuotaika

3. Socialinė gerovė - tai įvairūs veiksniai kurie atsiliepia žmogui gyvenimo kokybei.

„Žvirbliukų“ tėvų pamąstymai...

„Sveikata visus metus 2023“ Rugsėjo mėnesio iššūkis:

Kristopo šeima.

Yra trys būtini įpročiai, kurie padeda bet kokiom sąlygom viską pasiekti. Tai – įprotis dirbti, įprotis mokytis, įprotis būti sveikam. Polis Bregas.

- Pasiūlyti miegoti lauke prieš miegą.
- Kiekvieną vakarą eiti tikamui laiku miegoti ir neuaktynėti.
- Kasdien suvalgyti daržovių ir vaisių.
- Bent du vakarus per savaitę atlikti vidutinis (rašymo, skaičiavimo).
- Mokyti ciliraščius, šlaičius seker (atrankinius) atskaitinam.
- Šeimos raste pasidalinti namų ruošos darbus, atlikti juos kasdien ir neužkelti kitai dienai.

Visi kartu dirbame → gaminame maistą ir tvarkome namo kambarius.

Įprotis mokytis - kojis išmoto mupsej' važiuoti dviračiu

Įprotis būti sveikam - valgyti daug daržovių ir vaisių

Majos ir Leonardo šeimų pasisakymai:

„Sveikata visus metus 2023“ Rugsėjo mėnesio iššūkis:

Yra trys būtini įpročiai, kurie padeda bet kokiom sąlygom viską pasiekti. Tai – įprotis dirbti, įprotis mokytis, įprotis būti sveikam. Polis Bregas.

- Valyti dantukus
- Plauti rankytes
- Higiena
- Valgyti daržoves ir vaisius
- Sportuoti / aktyviai leisti laisvą
- Būti grynam ore
- Dang gery euscija
- Poilsis
- Gerti vitaminus (žūvių taukus Omega

Bert kas antas rašara, o savaitgaliais kasdien leisti laisvą -

Sportuoti nambarystė.

Dirbti.

Sportuoti su karjenu darželyje.

Lauke mokyti su leidyte.

Mes būtinai įprasime dirbti, mokytis ir būti sveikais!



Ir tuomet bet kokiomis sąlygomis tikrai viską pasieksime!