

MANO DARBŲ TVARKARAŠTIS:

1. Kėlimasis, mankšta, rytinė ruoša.val.
2. Pusryčiai.val.
3. Pamokos mokykloje.val.
4. Pietūs.val.
5. Poilsis.val.
6. Pamokų ruošimas.val.
7. Pavakariai.val.
8. Laisvalaikis.val.
9. Vakarienė.val.
10. Laisvalaikis.val.
11. Miegas.val.



ĮMINK MĪSLĘ:

Esu geras ir naudingas,
Jūsų švarai reikalingas!
Mano gražūs burbulai,
Juose maudotės mielai!
Kas?

AR ŽINAI PATARLĘ:

Anksti gulęs, anksti kelsi.

AR ŽINAI, KAD:

Mokyklinio amžiaus vaikai
turėtų miegoti ne mažiau kaip
9-10 val.

Jiems ypač rekomenduojama
bent valanda popiečio miego.
O tu ar miegi tiek valandų?

AR ŽINAI, KODĖL SUTRINKA MIEGAS?

- ☹ - Jei prieš miegą žaidi kompiuterinius žaidimus.
- ☹ - Jei prieš miegą žaidi judrius žaidimus ar išdykauji.
- ☹ - Jei labai pervargsti.
- ☹ - Jei jautiesi nesaugus.
- ☹ - Jei prieš miegą žiūri siaubo ar kitokius filmus.

Mokinio darbo ir poilsio ritmas



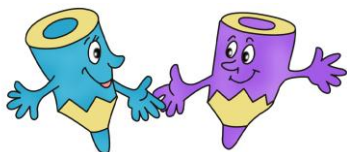
Lankstinuką parengė Jurbarko
Naujamiesčio vid. m- klos
vyr. mokytoja Rita Šulinskienė
pagal projektą „Sveikatos abėcėlė“.
2011 m. lapkričio mėn.

Tik laikydamiesi dienvarkės, išmoksite planuoti savo laiką, kada žaisti, kada užsiimti mėgstama veikla, kada ilsėtis ir t.t.

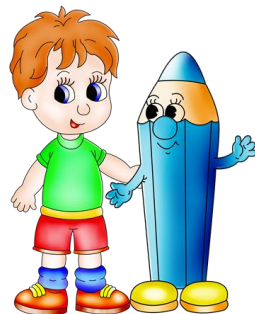
Dienotvarkė – tai teisingas paros laiko suskirstymas atsižvelgiant į vaiko amžių, sveikatą, gyvenimo sąlygas ir individualias ypatybes.

Nėra nei vieno žmogaus, kaip du lašai panašaus į kitą. Žmonės skiriasi savo fiziniu išsivystymu, psichika, charakteriu, temperamentu, vidiniu pasauliu. Tad būtina kiekvienam vaikui susidaryti individualią dienvarkę. Ji labai priklauso nuo šeimos gyvenimo tvarkos.

Mokslininkai, ištyrę tūkstantį žmonių, nustatė du didelio protinio darbingumo periodus: pirmasis nuo 8 iki 12 val., antrasis nuo 17 iki 19 val. Žemas lygis nustatytas nuo 13 iki 15 val. ir naktį nuo 2 iki 5 val. Pagal darbingumo kitimą žmonės imta skirstyti į „vyturius“, kurių darbingumas didesnis pirmoje dienos pusėje, „pelėdas“ – didesnis darbingumas vakare, ir „balandžius“, kurių darbingumas mažai keičiasi per visą dieną. Organizuojant savo ugdymą, poilsį, žaidimus, kūno kultūros pratybas, būtina atsižvelgti į biologinių ritmų kaitą.



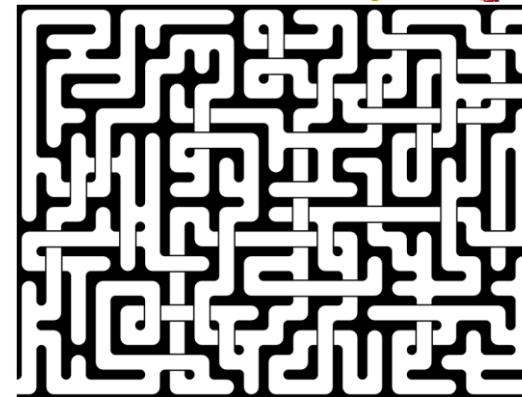
Susipažinkite, čia yra Karolis:



Štai kokia jo dienvarkė:

- 7.00 – Kėlimasis.
- 7.05 – Mankšta.
- 7.10 – Prausimasis ir dantų valymas.
- 7.20 – Pusryčiai.
- 7.35 – Kelionė į mokyklą.
- 8.00 – 12.40 – Pamokos.
- 13.00 – Pietūs.
- 13.30 – 15.00 – Laisvalaikis.
- 15.00 – 16.00 – Pamokų ruošą.
- 16.00 – Pavakariai.
- 16.20 – 19.00 – Žaidimai lauke ar namuose.
- 19.00 – Bendravimas su šeimos nariais.
- 19.30 – Vakarienė.
- 20.00 – Vonios linksmybės (prausimasis, dantų valymas).
- 20.30 – Vakaro pasakėlė ar filmukas.
- 21.00 – Saldžių sapnų!

Padėk Karoliui nuvažiuoti labirintu pas draugus:



Padėk Karoliui nueiti į mokyklą:

