PROJEKTO „SVEIKATA VISUS METUS”
INICIATYVA
„SVEIKATOS DĖLIONĖ 2026“

Pavasario iššūkiai

Raseinių lopšelis-darželis „Saulutė”

Komanda „Žiogeliai”



Mokytojos Viktorija Čiužaitė ir Reda Jocienė

Kovo mėnesio iššūkis

Stiprus yra ne tas, kuris stumia, o tas, kuris padeda kitam atsistoti.

„Didžiausias didvyris yra tas, kuris padeda draugui vėl nusišypsoti ir atsistoti.“

„Žiogelių“ grupėje rytas prasideda ne tik nuo saulės, bet ir nuo nuoširdžios draugo šypsenos. Čia mokomės didžiausios stiprybės – ne stumti, o ištiesti ranką, užjausti ir kartu augti draugystėje



„GERUMO RANKYTĖS“

1. Tikslas:

Ugdyti vaikų emocinį intelektą ir socialinius įgūdžius, mokant juos atpažinti draugišką elgesį bei išreikšti gerumą per kūrybinę saviraišką.

2. Uždaviniai:

Skatinti vaikus suprasti, kad rankomis galima padėti, glostyti ir dalintis (pozityvus elgesys).

Turtinti žodyną žodžiais: gerumas, pagalba, draugystė, švelnumas.

Lavinti smulkiąją motoriką apvedžiojant delniukus arba darant jų atspaudus dažais.





„GELBĖJIMO RATAS MEŠKUČIUI SU SKARA“

Po vieną mes esame maži, bet kartu galime pakelti net ir didžiausią meškutį.

Mūsų rankytės sukurtos ne tik kurti, bet ir laikyti vienas kitą.

Tai akimirka, kai vaikas pamato savo pagalbos rezultatą – meškutis vėl saugus, o grupėje skamba džiaugsmas ir draugystė.







EKSPERIMENTAS „SUNKIOJI ŽAISLŲ DĖŽĖ“

Tikslas:

Suteikti vaikams galimybę praktiškai pajusti skirtumą tarp lengva ir sunku bei suprasti, kaip bendradarbiavimas padeda įveikti didelius sunkumu

Mūsų grupėje įvyko stebuklas! Vaikai sužinojo, kad net pati sunkiausia žaislų dėžė nebaisi, kai ją keli su geru draugu. Eksperimentas parodė: kai esame po vieną – mums sunku, o kai esame kartu – mes esame patys stipriausi!







Balandžio mėnesio iššūkis

Geras juokas ir ilgas miegas – geriausi receptai gydytojo knygoje (Airių liaudies išmintis)

Su auklėtiniais „Minčių lietuje“ aiškinomės „Kas yra juokas”. Vaikučių atsakymai susiję su asmenine patirtimi ir emocijomis:

- Juokas yra linksmas.
- Aš juokiuosi.
- Mama juokiasi.
- Tėtis juokiasi.
- Kai juokinga.
- Juokingi veidai.
- Kai žaidžiame, juokiamės.
- Kai smagu.



Remdamiesi asmenine patirtimi auklėtiniai noriai atsakinėjo į klausimus:

- Kas tave prajuokina?
- Kaip skamba juokas?
- Kas juokiasi tavo namuose?
- Ar gyvūnai gali juoktis?
- Ką jauti, kai juokiesi?

Kūno kalba, veido išraiška demonstravo „Kaip atrodo linksmas žmogus?”



Kad juokas yra užkrečiamas įsitikinome žaisdami žaidimą „Juoko virusas“, kai vienas pradeda juoktis, juokauti, juokinti bendraamžius, galiausiai visa grupė kvatoja. Tai tarsi juoko joga - giliai įkvepiame, iškvepiame juokdamiesi „Ha-ha-ha“, „Hi-hi-hi“ su judesiais.



Juokas dažniausiai yra vienas iš džiaugsmo ir laimės požymių. Vaikai pradeda suprasti ryšį tarp emocijos (laimės) ir jos išraiškos (šypsenos, juoko).



Juokas gyvena laimingoje širdelėje. Kai mums linksma ir gera, mes šypsomės ir juokiamės.

Dauguma trimečių žino, kad **miegas** – tai poilsio laikas. Miegodami augame, stiprėjame ir sukaupiame jėgų naujai dienai.



Ant kilimo su pagalvėlėmis vaikai kūrė poilsio erdvę. Įsitaisę vieni šalia kitų, jie žaidė miego žaidimą – mėgdžiojo poilsį, gulėsi, ilsėjosi, migdė draugus.



Kai kurie švelniai glostė draugų galveles, apkabino juos, ilsėdamiesi laikėsi susikibę už rankų.



Žaidimo metu atsiskleidė vaikų gebėjimas rūpintis vieni kitais, rodyti švelnumą, empatiją ir kurti jaukius tarpusavio santykius.



Žaisdami poilsio žaidimus vaikai ne tik mėgdžiojo suaugusiųjų elgesį, bet ir pamažu supranta poilsio prasmę. Poilsis padeda atgauti jėgas, nusiraminti ir gerai jaustis. Migdydami, apkabindami ir švelniai glostydami draugus vaikai mokėsi rūpestingumo, empatijos ir dėmesio kitų poreikiams.

Gegužės mėnesio iššūkis

Panika-didžiausias priešas, ramybė-geriausias sąjungininkas (Vydūnas)

(saugus elgesys ekstremaliose situacijose)

Ramybė nėra triukšmo nebuvimas – tai gebėjimas išlaikyti tylą savo širdyje, net kai aplinkui siaučia didžiausios gyvenimo audros.

Meditacija spalvomis

Meditacija spalvomis (arba „kvėpavimas spalvomis“) – tai paprastas ir efektyvus vizualizacijos metodas, jungiantis gilaus kvėpavimo naudą su psichologiniu spalvų poveikiu. Ši praktika padeda greitai nuraminti protą, suvaldyti patiriamą stresą bei subalansuoti emocinę būseną.

Tai kartojame kas rytą susirinkę į grupę.







Žaidimas „Ledas ir vanduo“

Eiga: Kai auklėtoja sako „Panika / Ledas!“ – vaikai įsitempia, susispaudžia į kamuoliukus (pajunta įtampą). Kai sako „Ramybė / Vanduo!“ – vaikai visiškai atsipalaiduoja, išsitiesia ant kilimo.





Plakatas “Mano rankytė saugi”

Vaikai apvedžiojo savo rankytes popieriaus lape. O viduje nupiešė šypsenėles, simbolizuojančias, kad šios rankytės pavojaus metu nesistumdo, o laikosi už draugo ar suaugusiojo.





Trimečiai su dideliu entuziazmu dalyvavo organizuotuose pavasario iššūkiuose. Ugdytiniams šios veiklos labai patiko, jie vis dar prisimena užduotis ir nekantriai laukia naujų iššūkių!