Sveikata visus metus . Pavasario iššūkis



Raseinių lopšelis – darželis „Saulutė“

Grupė „Saulutės“

Mokytoja Neringa Jurkienė

Alytė Ramanauskienė

2026m

Stiprus ne tas, kuris stumia, o tas, kuris padeda kitam atsikelti.

Kovo mėnesio iššūkis

Tikslas: mokytis atpažinti savo ir kitų jausmus, suprasti saugaus elgesio taisykles bendraujant su draugais.

Pokalbiai. Kokie jausmai aplanko, kai pastumi draugą?
Gal draugas užgavo netyčia?
Kaip atsiprašyti?





Ką daryti, kad tau ir draugui būtų gera?
Laikytis atstumo kai sportuoji, kai žaidi.
Atpažinti jausmą. Atsiprašyti.







Pasakyti – STOP. MAN NEPATINKA

Supykus nusiraminti.

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

Balandžio mėnesio iššūkis

TIKSLAS: Ugdyti vaikų emocinį supratingumą, mokyti atskirti draugišką juoką nuo pajuokos bei formuoti sveikos gyvensenos įpročius, suprantant miego svarbą.

Pokalbis. Kada mums juokinga? Kas jus prajuokina?
Ar smagu juoktis kartu su draugais?
Kaip jaučiasi draugas, kai visi linksmai žaidžia ir juokiasi kartu? Ar gerai juoktis iš kito vaiko?







Geras juokas, tada, kai kiti gerai jaučiasi.

Pokalbis. Kada einame miegoti? Kas nutinka, kai esame pavargę?
Kaip jaučiatės po pietų miego? Kas padeda užmigti?
Pailsėti, pamiegoti reikia, kad būtume laimingi ir sveiki.
Pailsėję turime daugiau jėgų žaisti, bėgioti, sportuoti.
Užmigti padeda pasaka, lopšinė, žaisliukas.





Panika – didžiausias priešas, ramybė- geriausias sąjungininkas (Vidūnas)

Gegužės mėnesio iššūkis

Saugus elgesys ekstremaliose situacijose

Tikslas. Ugdyti vaikų gebėjimą atpažinti baimę, nusiraminti pasitelkiant paprastus būdus ir saugiai elgtis netikėtose ar triukšmingose situacijose, pasitikint suaugusiojo pagalba.

Pokalbiai. Bijau, kai...
Ar mane paims mama?!
Padeda nusiraminti žaisliukas, žaidimas, šiltas draugų pokalbis, suaugusių palaikymas.







Pokalbiai. Kaip aš dainuosiu, kai aplink nepažystami žmonės?!

Kas tie dronai, kodėl reikia slėptis?! Kalbasi apie savo baimes. Nusiramina atlikdami kvėpavimo pratimus. Nepažįstami žmonės ar garsai nebūtinai pavojingi. Jaučiasi saugūs su grupe ir auklėtoja.





