

KELIAS PER PROTO DŽIUNGLES

Arba kitaip – istorija apie įpročius

Priemonė skirta 1-4 klasių mokiniams





Tėveliai / globėjai,

**susipažinę su užduotimis
įvertinkite, kiek Jūsų
pagalbos reikės vaikui/
ams, pabūkite šalia.**



ISTORIJA (I)

Milžiniškose proto džiunglėse galima rasti įvairiausių dalykų: mankštą, saldinių, apsikabinimą, telefoną – ten yra visko apie ką įmanoma pagalvoti.

Džiunglės tankiai apaugusios – prasibrauti pro jas yra nelengvas darbas! Vietomis praeiti lengviau, nes kažkas jau išmindžiojo keliukus. Kas tai padarė? Ogi linksmuolė beždžionė! Ji vienintelė turi tiek jėgų, kad įveiktų net didžiausius brūzgynus!

Deja, beždžionėlė nelabai žino, kur eiti, ji lekia ten, kur jai linksmiau.

Iš aukštai visa tai stebi protingoji Pelėda. Jai neramu – juk ne viskas, kas linksma, yra sveikatai naudinga! Tik Pelėda gali pamatyti girią iš labai aukštai ir atskirti sveikatai palankius dalykus nuo nepalankių.

Užduotis. Kitame lape kartu su Pelėda pažymėk, kurie džiunglėse esantys dalykai yra sveikatai naudingi, o kurie ne.



Ar tai sveikatai naudinga?
Pažymėk ✗ arba ✓
burbuluose prie paveikslėlių





ISTORIJA (II)

Pelėda ir Beždžionė turi dar ir trečią draugą – Tinginį. Tinginys labai mėgsta pamiegoti ir nori eiti ten, kur lengviau. Jis turi tiek mažai jėgų, kad gali eiti tik patogiu keliu.

O patogus kelias yra ten, kur dažnai vaikšto Beždžionėlė, todėl Tinginys seka paskui ją.

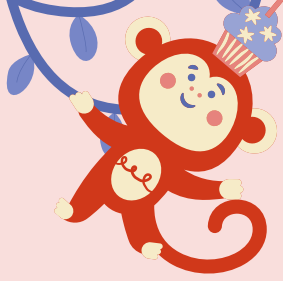
O ką daryti, jei Beždžionė eina netinkamu keliu? Nepasiekę sveikatai naudingų dalykų žvėreliai ims sirgti ir jaustis blogai. Bet...**VISI NORI JAUSTIS GERAI.**

Tam, kad žvėreliai būtų sveiki, jiems reikalingi **SVEIKATAI NAUDINGI ĮPROČIAI.** Įpročiai – tai patogūs keliukai, kuriais lengva eiti. Geru keliu gali eiti visi – net ir Tinginys.

Oi ta Beždžionė!.. Niekur neis, jei nebus malonu! Ką daryti? Ogi padėti jai atrasti, kas yra **IR smagu, IR sveikatai naudinga!**

Užduotis. Iš kiekvieno debesies išsirink ir apsibrauk po **VIENĄ** dalyką, kuris tau labiausiai patinka! (arba sugalvok savo!)





IŠSIRINK SMAGIĄ IR SVEIKATAI NAUDINGĄ VEIKLĄ!

Nuotaika

- Vakare pagalvok apie tris gerus dalykus, kurie nutiko per dieną
- 5 kartus giliai įkvėpk ir iškvėpk
- Apsikabink mylimą šeimos narį
- Nupiešk savo jausmą

Judesys

- Pasileisk mėgstamą muziką ir pašok!
- Išėik pasivaikščioti
- Pasivažinėk riedučiais ar dviračiu
- Vietoj lifto, užlipki laiptais

Mityba

- Suvalgyk mėgstamą vaisių ar daržovę
- Nepamiršk sočių pusryčių
- Išgerk daugiau vandens

PASIKARTOK!

Noriu eiti ten, kur **SVEIKATAI NAUDINGA!**

- Galiu matyti džiungles iš viršaus
- Esu labai protinga
- Žinau kuris kelias veda ten, kur sveikiau!



Noriu eiti ten, kur **LINKSMA!**

- Esu smalsi
- Turiu DAUG jėgų!



Noriu eiti ten, kur **LENGVA!**

- Labai greitai pavargstu
- Galiu eiti tik ten, kur yra patogus kelias





ISTORIJA (III)

Puiku! Atradai veiklas, kurios patinka tiek Pelėdai, tiek Beždžionėlei!

Dabar beliko dažnai tas veiklas daryti, kad išmindžiotum keliukus proto džunglėse.


Keliukais bus lengva ir patogiu eiti, todėl visi žvėreliai galės stiprinti sveikatą.

Beždžionėlė, Tinginys ir Pelėda kviečia keliauti džunglėmis.

1. Pasirink vieną sritį: judesį, gerą nuotaiką arba mitybą.
2. Susirask savo pasirinktą smagiausią veiklą toje srityje (kartu su beždžione tai darei 5 puslapyje)
3. Dabar lieka tik kartojimas – kiekvieną dieną, kai padarysi pasirinktą veiklą, gali užspalvinti pėdutę.

Sėkmės kelionėje linki,

Beždžionė, Tinginys ir Pelėda



Nuspalvink po pėdutę kasdien, kai padarysi sveikatai naudingą veiklą!

Padėk mums sukurti kelius į sveikatai naudingas veiklas!



Ačiū Tau!



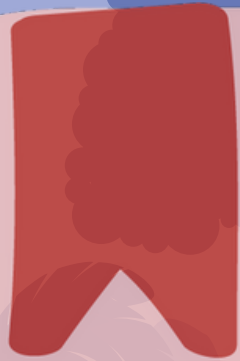
Nuotaika



Judesys



Mityba



PABAIGA