IKIMOKYKLINUKO CIRKADINIS RITMAS

Cirkadinis ritmas - tai mūsų vidinis laikrodis. Išnagrinėk atmintinę ir atlik užduotį – sujunk veiksmą su tinkamiausia valanda. Visą savaitę stebėk savo dienos ritmą ir jeigu pavyko veiksmą atlikti tuo pačiu laiku, pažymėk varnele.

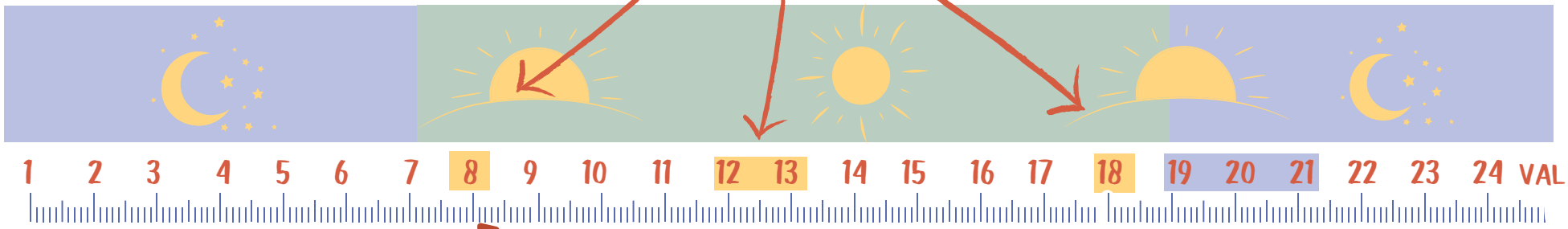
Ar žinojai, kad ikimokyklinukams per parą (įskaitant pietų miegą) reikėtų miegoti:

- 3–5 metų vaikams – 10–13 valandų;
- 6–13 metų vaikams – 9–11 valandų?

Suskaičiuok, ar pavyko pasiekti rekomenduojamą miego laiką, ir jei ne – pažymėk ritmo kalendoriuje pietų laiką.

Geriausias laikas valgyti.

Geriausias laikas eiti miegoti – 19–21 valandą.



Pažymėk laiką, kada atsikeli iš lovos.

Pažymėk, kada valaisi dantukus.

Pažymėk pusryčių laiką.

Pažymėk pietų laiką.

Pažymėk vakarienės laiką.

Pažymėk, kada valaisi dantukus.

Pažymėk, kada eini miegoti.

ŠIANDIEN AŠ LAIKIAUSI DIENOTVARKĖS:

P	○	○	○	○	○	○	○
A	○	○	○	○	○	○	○
T	○	○	○	○	○	○	○
K	○	○	○	○	○	○	○
PN	○	○	○	○	○	○	○
Š	○	○	○	○	○	○	○
S	○	○	○	○	○	○	○