

Dienotvarkė karantino metu

Mieli tėveliai, prisitaikant prie kasdieninio gyvenimo pokyčių, vaikams ypatingai svarbus aiškumas, kokios veiklos jų laukia dienos metu: kada kelsis, žais, kada lauks užduotėlių laikas, o kada gali tikėtis bendro žaidimų laiko su tėveliais. Remiantis Paramos vaikams centro (nuoroda : <http://www.pvc.lt/lt/pradzia/9-naujienos/564-vaiku-dienotvarke-karantino-metu>) rekomendacijomis, sudariau vaizdinę dienotvarkę mažiesiems (rasite žemiau; vienas variantas berniukams, kitas - mergaitėms), padedančią kurti rutiną ir struktūrą. Visus veiklų laikus, veiklas, paveikslėlius, žinoma, turėtumėte pasikoreguoti pagal savo poreikius ir savo nusistatytą dienos ritmą. Svarbiausia, kad namuose įsivyratų saugumą nešantis pastovumas. Tikrai rekomenduočiau pasikabinti nuolat vaikui matomoje vietoje ir taikyti.

O dabar šiek tiek pamąstymų, kuo gi vaizdinė dienotvarkė gali būti naudinga:

1. **Didina organizuotumą, sukuria struktūrą ir leidžia numatyti, kas laukia dienos metu.** Vaizdinė dienotvarkė puikus būdas sukurti rutiną ir informuoti vaikus apie tai, ko jie gali tikėtis dienos metu.
2. **Prideda prie sakininės ir rašytinės kalbos įgūdžių vystymo** (patiems mažiausiems padeda suprasti, atpažinti vaizdo ir suaugusiojo tariamų žodžių ryšį, vyresniesiems – užrašytų žodžių ir paveikslėlių ryšius).
3. **Papildo ir pastiprina verbalinių instrukcijų laikymąsi.** Ypač reikalinga tiems vaikams, kurie mokydami daugiau remiasi regimuoju, o ne girdimuoju dėmesiu ir atmintimi.
4. **Padeda suvokti laiko sąvoką, laiko kitimą, eiliškumą.** Net jei nenaudojamas konkretus laikas vizualinėje dienotvarkėje, jos formatas aiškiai iliustruoja dienos įvykių seką. Taip pat padeda suprasti abstrakčias sąvokas, kaip „pirmiausia“, „prieš tai“, „po to“, „vėliau“ ir pan.
5. **Moko planavimo ir atsakingumo.** Vaikai gali prisidėti prie vizualinės dienotvarkės sudarymo, padėdami tėvams planuoti savo dieną. Tai leidžia vaikams apgalvoti ir suplanuoti užduotis tinkama seka, stiprinama vaikų vykdomoji funkcija. Vaikai taip pat mokosi savarankiškai pereiti prie kitos dienotvarkės veiklos, užbaigę prieš tai buvusią.
6. **Palengvina perėjimą prie kitos veiklos.** Kai kuriems vaikams veiklas keisti gali būti sunku, ypatingai, jei pasikeitimų jie nesitiki. Vizuali dienotvarkė gali padėti sumažinti pasipriešinimą judėti prie naujos veiklos ar užduoties, nes vizualiai parodo, kas laukia toliau, padeda numatyti pasikeitimus iš anksto.
7. **Sumažina nerimą ir netinkamą elgesį.** Žinojimas, kas laukia dienos eigoje, gali padėti sumažinti vaikų nerimą dėl pokyčių. Taip pat nuspėjamumas padeda sumažinti ir netinkamą vaikų elgesį.
8. **Didina savarankiškumą.** Vaikai gali pasitikrinti vizualią dienotvarkę, kada tik jie nori, ir pasiruošti kitai veiklai, ja remdamiesi. Dienotvarkė sumažina vaikų poreikį klausinėti tėvų, ką jie gali veikti toliau, ar kada įvyks tam tikra veikla (pvz., „kada eisime į lauką“).
9. **Didina pasitikėjimą savimi.** Didėjant savarankiškumui ir atsakingumo jausmui, stiprėja ir vaiko pasitikėjimas savimi.
10. **Nauda įrodyta moksliniais tyrimais.**

Dienotvarkė karantino metu

| Ryto laikas  | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|---|
| 8:00 Keliamės |  |  Klojame lovas |  Mankštinamės |  Prausiamės |  Apsirengiame | |
| 9:00 Pusryčiaujame |  | | | | | |
| 9:30 Mokomės žaisdami |  |  Skaičiavimo, rašymo, skaitymo užduotėlės |  |  |  Vaidmenų žaidimai | |
| 10:00 Kūrybinė veikla |  |  Piešimas |  Lipdymas |  Konstravimas |  Dainavimas |  Šokiai |
| 11:00 Laikas lauke |  | | | | | |

Dienos laikas



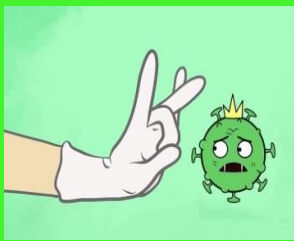
12:00
Gaminame
pietus



13:00
Pietūs



13:30
Kova su
virusu



Valom paviršius



Mokomės
plautis rankas



Mokomės sveikintis
be apsikabinimų

14:00 **Pietų**
miegas



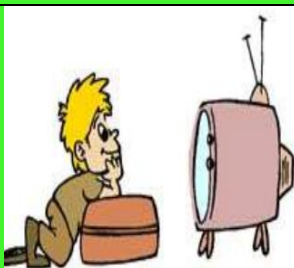
15:30
Pavakariai



16:00
Pokalbiai su
seneliais,
draugais
telefonu ar
kt.



16:30 **Laikas**
animaciniam
filmui



Vakaro laikas



17:00
Gaminame vakarienę



18:30
Vakarieniaujame



19:00
Bendra šeimos veikla



20:00
Ruošiamės miegoti



Prausiamės



Rengiamės pižamą



Skaitome pasaką

21:00
Nakties miegas



Dienotvarkė karantino metu

Ryto laikas



8:00
Keliamės



Klojame lovas



Mankštinamės

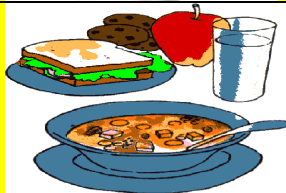


Prausiamės



Apsirengiame

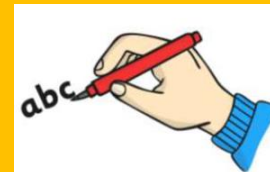
9:00
Pusryčiaujame



9:30
Mokomės
žaisdami

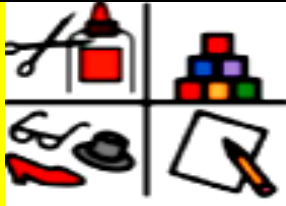


Skaičiavimo, rašymo, skaitymo užduotėlės



Vaidmenų žaidimai

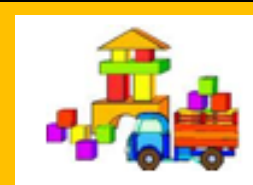
10:00
Kūrybinė
veikla



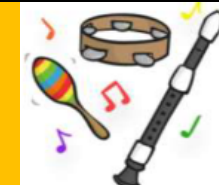
Piešimas



Lipdymas



Konstravimas



Dainavimas



Šokiai

11:00
Laikas lauke



Dienos laikas



12:00
Gaminame
pietus



13:00
Pietūs



13:30
Kova su
virusu



Valom paviršius



Mokomės
plautis rankas



Mokomės sveikintis
be apsikabinimų

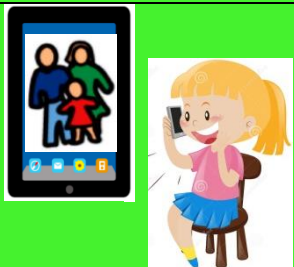
14:00 **Pietų**
miegas



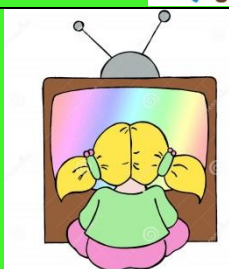
15:30
Pavakariai



16:00
Pokalbiai su
seneliais,
draugais
telefonu ar
kt.



16:30 **Laikas**
animaciniam
filmui



Vakaro laikas



17:00
Gaminame vakarienę



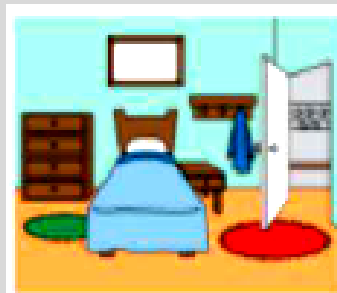
18:30
Vakarieniaujame



19:00
Bendra šeimos veikla



20:00
Ruošiamės miegoti



Prausiamės



Rengiamės pižama



Skaitome pasaką

21:00
Nakties miegas

