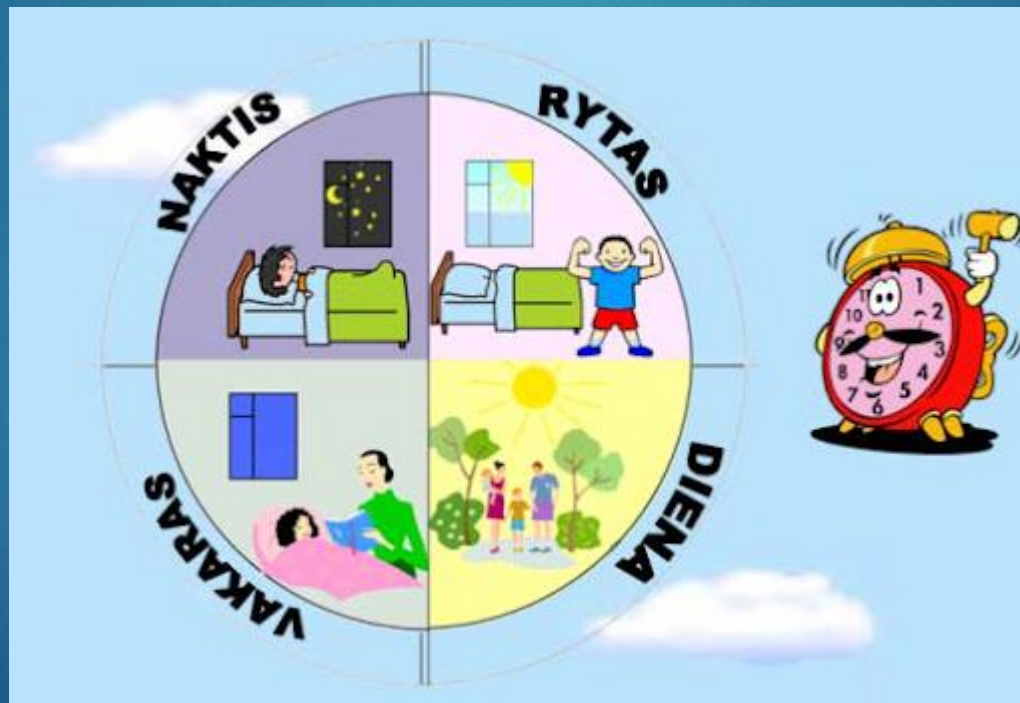


Rekomendacijos darželinuko, pradinuko ir paauglio dienotvarkei



PARENGTA PAGAL PARAMOS VAIKAMS CENTRAS REKOMENDACIJAS

DARŽELINUKO DIENOTVARKĖ KARANTINO METU

RYTO LAIKAS

8:00 Keliamės, klojame lovas, mankštinamės, prausiamės, apsirengiame

9:00 Pusryčiaujame

9:30 Mokomės žaisdami (skaičiavimo/rašymo/skaitymo užduotėms, vaidmenų žaidimai)

10:00 Kūrybinė veikla (piešimas, konstravimas, lipdymas, šokiai, dainavimas)

11:00 Laikas lauke (be kontakto su kitais vaikais ir ne žaidimų aikštelėje)

DIENOS LAIKAS

12:00 Gaminame pietus

13:00 Pietūs

13:30 Kova su virusu (valome paviršius, dezinfekuojame rankenas, mokomės plautis rankas ir sveikintis be apsikabinimų)

14:00 Pietų miegas

15:30 Pavakariai

16:00 Pokalbiai su seneliais, pusbroliais ir 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 pizama, skaitome pasaką

21:00 Nakties miegas

Darželinuko dienotvarkė

PRADINUKO DIENOTVARKĖ KARANTINO METU

Pradinuko
dienotvarkė

RYTO LAIKAS

8:00 Keliamės, mankšta,
prausiamės, apsirengiame

8:30 Pusryčiai

9:00 Akademinė veikla – užduočių
atlikimas10:30 Veikla lauke (be kontakto su
kitais vaikais ir ne žaidimų
aikštelėje)11.45 Kova su virusu (valome
paviršius, dezinfekuojame
rankenas, mokomės plautis
rankas ir sveikintis be
apsikabinimų)

DIENOS LAIKAS

12:00 Laikas prie ekrano

12:30 Pietūs

13:00 Užduočių atlikimas,
pažintinės laidos

15:00 Pavakariai

15:30 Pokalbiai su seneliais,
pusbroliais, draugais
telefonu ar kt.

16:00 Laikas prie ekrano

VAKARO LAIKAS

17:00 Savarankiški žaidimai,
knygos, dėlionės ir pan.

18:30 Vakarieniaujame

19:00 Bendra šeimos veikla

20:00 Ruošiamės miegoti:
prausiamės, rengiamės
pižamą, skaitome knygą

21:00 Nakties miegas

PAAUGLIO DIENOTVARKĖ KARANTINO METU

RYTO LAIKAS

8:00 Prabudimas,
asmeninis laikas

8:30 Pusryčiai

9:00 Pamokos (nuotoliniu būdu)
ar užduotys

DIENOS LAIKAS

14:00 Pietūs

14:30 Pokalbiai su draugais
telefonu ar kt.

15:00 Aktyvios veiklos (mankšta,
pasivaikščiojimas su augintiniu,
savo erdvės susitvarkymas,
vėdinimas, dezinfekavimas)

16:00 Pavakariai

16:30 Mokyklinės užduotys,
pasiruošimas rytojaus
pamokoms

VAKARO LAIKAS

18:30 Vakarienė

19:00 Laisvalaikis prie ekrano

20:00 Knygos skaitymas,
tinklaidžių (podcastų),
muzikos klausymas ir pan.

21:30 Pasiruošimas miegoti

22:00 Miego laikas

Paauglio dienotvarkė