



PAILGINTOS DARBO DIENOS GRUPĖS VEIKLA KARANTINO LAIKOTARPIU (gegužės 11-15, 18-22 d.)

SAVAITĖS DIENA	TEMA IR VEIKLA	PRIEMONĖS
Gegužės 11 d. pirmadienis	<p style="text-align: center;">KŪRYBINĖS DIRBTUVĖS „MANO SVAJONIŲ NAMAI“</p> <p><u>Užduotis:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasvajok, kokiuose namuose norėtum gyventi, kurioje vietoje jie būtų, kaip jie atrodytų, kiek kambarių, kokie baldai, daiktai namuose būtų, kokia aplinka yra aplink namus; 2. Pabandyk nupiešti savo svajonių namus; 3. Jeigu piešti nenori, viską užrašyk ;) 	Kanceliarinės priemonės
Gegužės 12 d. antradienis	<p style="text-align: center;">JUDRIOJI VEIKLA LAUKE</p> <p><u>Užduotis:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pirmiausia, apsirenk patogius drabužius ir batus; 2. Pabėgiok gamtoje, o jeigu šios galimybės neturi, pasivaikščiok aplink savo namus. 3. Pasirink bėgiojimo/ pasivaikščiojimo atstumo pradžios startą ir pabaigą. 4. Per nueitą/ nubėgtą atstumą suskaičiuok: kiek iš viso pamatei medžių, gyvūnų/ paukščių, transporto priemonių. 	Patogi avalynė, sportiniai drabužiai
Gegužės 13 d. trečiadienis	<p style="text-align: center;">DISKUSIJA „ŠEIMOS DIENA – MALONIAUSIA VEIKLA“</p> <p><i>Sakoma, kad pats geriausias laikas yra praleistas su šeima.</i></p> <p><u>Užduotis:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pamaštyk, kaip atrodo tavo šeimos diena? Ką tą dieną jūs veikiate? Ką kartu valgotė? Apie ką kalbate? Kaip jaučiatės?; 2. Jei tavo šeima neplanuoja Šeimos dienos, tuomet pagalvok, kokios Šeimos dienos tu norėtum; 3. Pakviesk šeimos narius apie tai pakalbėti ir skirti laiko bent vieną kartą per savaitę tik šeimos nariams; 4. Nupiešk savo Šeimos dieną. 	Kanceliarinės priemonės

<p>Gegužės 14 d. ketvirtadienis</p>	<p style="text-align: center;">PAUKŠČIŲ LESYKLĖLĖ „DŽIOVINTŲ VAISIŲ IR RIEŠUTŲ KAROLIAI“</p> <p>Užduotis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pakviesk šeimos narį, jog jis tau padėtų teisingai naudotis adata; 2. Įverk siūlą į adatą ir toliau džiovintus vaisius ir (ar) riešutus; 3. Verdamas karolius, pasinaudok pavyzdžiu paveikslėlyje; 4. Pakabink karolius ant medžio šakos. 	<p>Storesnio siūlo, adatos, džiovintų vaisių ir (ar) riešutų, žirklių</p>
<p>Gegužės 15 d. penktadienis</p>	<p style="text-align: center;">LAIMINGASIS DRAUGAS</p> <p><i>Jei tavo laimė būtų gyvūnas ar animacinis personažas, kokia ji būtų?</i></p> <p>Užduotis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aprašyk, kaip atrodytų tavo laimė: kokios spalvos, formos, dydžio? Koks jos vardas?; 2. Kaip galėtum šį draugą pasišaukti, ypač tada, kai tau liūdna, esi piktas; 3. Nupiešk laimę. 	<p>Kanceliarinės priemonės</p>
<p>Gegužės 18 d. pirmadienis</p>	<p style="text-align: center;">MANKŠTELĖS</p> <p><i>Ilgas sėdėjimas prie televizoriaus, kompiuterio ar telefono tampa nebenaudingas. Todėl mums reikalinga mankštelė nuo galvos iki kojų pirštų galiukų.</i></p> <p>Užduotis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peržiūrėk paveikslėliuose atliekamus pratimus ir juos pakartok; 2. Pasistenk pratimus atlikti kiekvieną dieną ;) 	

Pasėdėkite ant ko nors nestabilaus, pvz., mankštiniosi kamuolio ar kėdės be atramos, tuo priversdami ašinius kūno raumenis įsitempti. Sėdėkite tiesiai, laikydami pėdas ant grindų priešais Jus, taip, kad jos išlaikytu maždaug ketvirtį Jūsų svorio.



Darykite tempimo pratimus, klubo lenkiamiesiems raumenims, abiejose pusėse po 3 min. kartą dienoje.



Nevispavaikščiokite reklamuojant televizijoje, padės nereikėti daug kalorijų, reikalingų pratinimui naudoti.

Nevenkite pavaikščioti reklamų metu, kuomet žiūrite televiziją, tai padės sudeginti nereikalingas kalorijas, žinoma, daugiau energijos reikalaujantys pratimai - būtų dar naudingesni.



Alternatyva sėdėjimui - stovėjimas darbo vietoje. Jei stovėti neturite galimybės, kas pusę valandos atsistokite ir trumpai pavaikščiokite.



Išbandykite jogą - karvės ir katės pozose atliekant tempimo ir išlenkimo pratimus - padėsite nugarai.




Karvės poza

Katės poza

<p>Gegužės 19 d. antradienis</p>	<p style="text-align: center;">„SLAPTAS RAŠTAS“</p> <p>Užduotis:</p> <ol style="list-style-type: none"> Į indelį išspausk šiek tiek citrinos sulčių; Citrinos sultyse pamirkyk ausų krapštuko galą ir ant popieriaus lapo parašyk norimą tekstą. Būk atidus – ausų krapštukas visuomet privalo būti suvilgytas citrinos sultyse. Parašyk norimą žinutę, palauk, kol citrinos sultys išdžius. Štai ir viskas – laiškas slaptu šriftu jau parašytas. Norint perskaityti slaptą laišką, lapą reikia atsargiai laikyti virš uždegtos žvakės. Pamažu slaptu rašalu rašytas tekstas išryškės ir jį bus galima nesunkiai perskaityti. <p>Kitiems tavo laiškas atrodys kaip paprastas baltas popieriaus lapas, o tau ir tavo draugui ar šeimos nariui – svarbi slapta žinutė.</p>	<p>Popieriaus lapas, citrina, indelis, ausų krapštukas, deganti žvakė</p>
<p>Gegužės 20 d. trečiadienis</p>	<p style="text-align: center;">NAMINIAI MUILO BURBULAI</p> <p>Užduotis:</p> <ol style="list-style-type: none"> Į indą įpilk vandens, įlašink kelis lašelius indų ploviklio ir lašelį aliejaus. Nuo aliejaus muilo burbulai bus gražūs ir spalvingi. Viską išmišyk, pamerk šiaudelį į mišinį, ir jau gali pūsti burbulus. Tegul jų būna daug, įvairių dydžių ir spalvų. <p>Jeigu lauke oras prastas, gali pūsti muilo burbulus namuose tiesiog ant stalo ar kriauklėje. Pridėk šiaudelį prie muiluoto paviršiaus ir pūsk. Taip pūsdamas gali sujungti kelis burbulus ar išpūsti didelį, jo viduje įterpti mažesnį.</p>	<p>Indas, pusė stiklinės vandens, keli lašeliai indų ploviklio, lašelis aliejaus, šiaudelio</p>
<p>Gegužės 21 d. ketvirtadienis</p>	<p style="text-align: center;">„TOBULA DIENA“</p> <p>Užduotis:</p> <ol style="list-style-type: none"> Įsivaizduok, kad tik ką praleidai tobulą dieną. Jokių ribų, jokių suvaržymų: visą dieną darei tik tai, kas tau labiausiai patiko, valgei tai, kas buvo skaniausia, buvai su pačiais tau svarbiausiais žmonėmis. Aprašyk ar nupiešk šią dieną nuo pabudimo ryte ir iki laimingo 	<p>Kanceliarinės priemonės</p>



	pasinėrimo į saldų sapną vakare.	
Gegužės 22 d. penktadienis	<p style="text-align: center;">RAŠYMAS SU VEIDRODŽIU</p> <p>Užduotis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pastatyk veidrodį kairėje lapo pusėje statmenai stalui (ir ant jo padėtam popieriaus lapui). 2. Palenk galvą dešinėn taip, kad pro veidrodėlį matytų popieriaus lapą. 3. Imk rašiklį ir žiūrėdamas į veidrodį pradėk rašyti. Tai, kas veidrodžio atspindyje atrodys kaip įprastai parašytas tekstas, ant popieriaus bus sunkiai įskaitomas raidžių kratinyse. 4. Mintyse pats sudėliok žodį iš kito galo. Rašyti pradėk atvirkščiai – ne iš kairės į dešinę (kaip įprasta), o iš dešinės į kairę (ne nuo pirmos žodžio raidės, o nuo paskutinės). Taip parašytą tekstą bus galima perskaityti tik su veidrodžiu. 	 <p>Popierius, rašiklis, veidrodis</p>

Parengė pailgintos darbo dienos grupės auklėtoja Justina Ivanovaitė