

VAIKŲ ATOSTOGOS



Kiekvienas vaikas turi teisę į laisvalaikį ir poilsį. Po sunkių ir išskirtinių mokslo metų, ugdytiniams reikia atgauti jėgas, sustiprinti imuninę sveikatą, patyrinėti pasaulį. Vaikų atostogos – tai laikas,

kuomet vaikams labai svarbu stiprinti sveikatą, pažinti aplinkinį pasaulį, pailsėti, džiaugtis artimųjų draugija ir laisvai žaisti.

Planuojant vaiko atostogas, reikėtų atsižvelgti į savo vaiko asmenines savybes, amžių, poreikius.

Stenkitės, kad vaikas kuo daugiau laiko praleistų gryname ore. Pasi-
vaikščiokite, žaidi-

mai ir treniruotės lauke – puikus užsiėmimas po įtemptų mokslo metų.

Aktyvus poilsis turėtų būti derinamas su pasyviu, ramiu laiku praleidimu. Vaikai neprivalo visą laiką būti kuo nors užimti, leiskite

vaikams pajusti nuobodulį.

Dar daugiau, atostogų laikotarpiu skatinkite vaikus sveikai maitintis, gerti daug vandens.

Raginame atostogų laikotarpiu kuo daugiau žaisti su vaikais.

Mūsų fizinei ir psichinei sveikatai žaidimas yra toks pats svarbus kaip pakankamas miegas, tinkama mityba, sportas.

Žaisdami mokomės valdyti ir nukreipti neigiamas emocijas

bei turimas patirtis. Tai padeda mokytis įveikti stresą ir suartina mus su kitais bei aplinka esančia aplink mus.

Nepaisant aiškios žaidimo naudos, daugelis iš mūsų nustoja žaisti.

Vasara puikus metas prisiminti kaip smagu pasinerti į žaidimus ir pramo-

gas, kurti ir atrasti juos iš naujo bei šitaip pasikrauti teigiamos energijos! Jeigu pamiršote kaip žaisti ir pramogauti - Jums padės geriausi mokytojai – vaikai.

Taip pat dalinamės keliomis žaismingomis žaidimų idėjomis atostogų laikotarpiu:

- ♦ Sukurkite šeimos lėlių teatrą ir pastatykite spektaklį;
- ♦ Žaiskite stalo žaidimus;
- ♦ Aplankykite savo miesto lankytinas vietas gryname ore;
- ♦ Atidarykite

šeimos knygų klubą – skaitykite tą pačią knygą ir ją aptarkite;

- ♦ Pastovyklaukite;
- ♦ Kartu sportuokite – kartu atlikite jogos, meditacijos ar kitus pratimus;
- ♦ Užsiimkite nebandytais rankdarbiais – dekupažu, skrebinimu,

lipdiniai iš modelino, mozaika;

- ♦ Mokykitės origami meno;
- ♦ Bandykite atlikti magiškus triukus;
- ♦ Nufilmuokite savo šeimos video laidą – imkite vienas iš kito interviu;

- ♦ Surenkite popierinių lėktuvėlių varžybas;
- ♦ Parašykite popierinius laiškus seneliams, draugams – išsiųskite juos;
- ♦ Atlikite įvairius mokslinius eksperimentus;
- ♦ Pasigaminkite ir leiskite aitvarus;
- ♦ Išmokite patys pasigaminti didžiulius muilo burbulus;
- ♦ Žaiskite šaradas;
- ♦ Sukurkite kartu pasaką, istoriją ar paveikslėlių knygą;
- ♦ Įsivaizduokite, kad esate filmų personažai ir kt.



Kartu su vaikais žaiskite, tyrinėkite, atraskite įvairias veiklas, kurios jums ir jūsų vaikui teiktų džiaugsmą ir malonumą. Pasižiaukite vieni kitų draugija atostogų laikotarpiu ir stiprinkite artumo ir priklausymo šeimai jausmus.