

PROJEKTAS „PASAKYK, KĄ JAUTI“

Sensoriniame kambaryje

Mūsų darželyje vienas iš ugdymo prioritetų- vaikų emocinio intelekto lavinimas.

Emocinis intelektas sąlyginai susideda iš 3 dalių:

- Sugebėjimo suprasti, **ką jaučiu** ir kaip su tuo tvarkausi;
- Sugebėjimo suprasti, **ką jaučia kiti**;
- Sugebėjimo **suderinti savo ir kitų jausmus bei poreikius** taip, kad visi galėtume jaustis gerai ir pasiektume ko trokštame.

Vaikams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių suvokti ir įvardinti savo jausmus bei emocijas gali būti kur kas sunkiau. Siekiant padėti įveikti šį sunkumą darželio specialistų komanda- logopedė Inga, socialinė pedagogė Daiva ir psichologė Marina- šį rudenį sensoriniame kambaryje veda užsiėmimus vaikams, kuriuose skaitomos Trace Moraney knygelės, kalbama apie jausmus ir emocijas, kartu atliekamos kalbinės- kūrybinės užduotys, darbeliai, žaidžiami didaktiniai ir vaidmeniniai kūrybiniai žaidimai.

NUSIŠYPSOKIME VIENAS KITAM 😊



Mikroelementai, kuriuos paprastai vadiname vitaminais ir mineralais, nėra sintetinami organizmo ląstelėse, todėl jie turi būti gaunami su maistu. Nors organizmui jų reikia nedideliais kiekiais, jie yra gyvybiškai svarbūs vaiko organizmo sveikam vystymuisi, ligų prevencijai ir bendrai gerovei. Ligų prevencijos ir kontrolės centro duomenimis, visame pasaulyje bent pusei vaikų nuo 6 mėnesių iki 5 metų pasitaiko bent vieno mikroelemento trūkumas organizme.

5 svarbiausi mikroelementai, kurie yra būtini vaikų sveikatai ir kokybiškai raidai.

Vitaminas A. Jis ne tik palaiko sveikos imuninės sistemos funkcijas, bet ir sumažina prasto regėjimo ir sulėtėjusio augimo riziką. Vitamino A daugiausia galima rasti: saldžiosiose bulvėse, subproduktuose (jaučių, viščių kepenyse), morkose.

Vitaminas D. Šis vitaminas užtikrina tinkamą kaulų struktūros vystymąsi ir sveiką imuninės sistemos veiklą. Šio vitamino galima rasti kiaušiniuose ir riebiose žuvyse (pavyzdžiui, laišoje, unguriuose, skumbrėje).

Geležis. PSO informuoja, kad vaikai yra ypač pažeidžiami geležies stokos anemijos dėl padidėjusio geležies poreikio spartaus augimo laikotarpiais, ypač pirmaisiais penkeriais gyvenimo metais. Geležies galima rasti: tamsiai žaliose lapinėse daržovėse, mėsos produktuose, grikiuose, ankštinėse kultūrose.

Jodas. Vaiko organizmui jodas reikalingas skydliaukės hormonams gaminti, kurie yra svarbūs vystymuisi ir augimui, ypatingai nervų sistemos raidai, kognityvinėms funkcijoms ir samprotavimo galimybėms. Jodo galima rasti: jūros dumbliuose, jūros gėrybėse, žuvyse, jogurtuose, sūriuose, joduotoje druskoje.

Cinkas. Cinkas yra būtinas stipriam vaiko imunitetui palaikyti, nervų sistemos vystymuisi, atsparumui infekcijoms, bendram ūgio ir svorio augimui. Cinko galima rasti tokiuose maisto produktuose kaip austrės, kviečių sėlenos, grūdiniai produktai, jautiena, riešutai.

Šaltinis: 5 Micronutrients That Are Essential For A Child's Overall Health & Well-Being (updated 2019). PRESENTED BY WALGREENS.

Parengė dietistė Vitalija Gudėnaitė

RUDENĒLIO NAUJIENOS



Rudenēlio dirbtuvēlēs



DĒKOJAME PRISIDĒJUSIEMS PRIE AKCIJOS



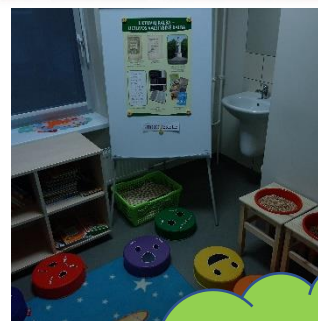
Sveikinome virējas su profesine švente



Spalio 21 d. šventēme obuolio dienā



Mēgaujamēs kvapu terapija..



Ļkūrēme Bibliotekēlē

Laikraštuka kūrē:

Direktorēs pavaduotoja **ugdymui**
Rasa Andrejeva
Logopedē Inga Baškauskaitē-Boronova