BURNOS HIGIENOS ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMASFORMAVIMAS

Burnos priežiūros įgūdžių skatinimas

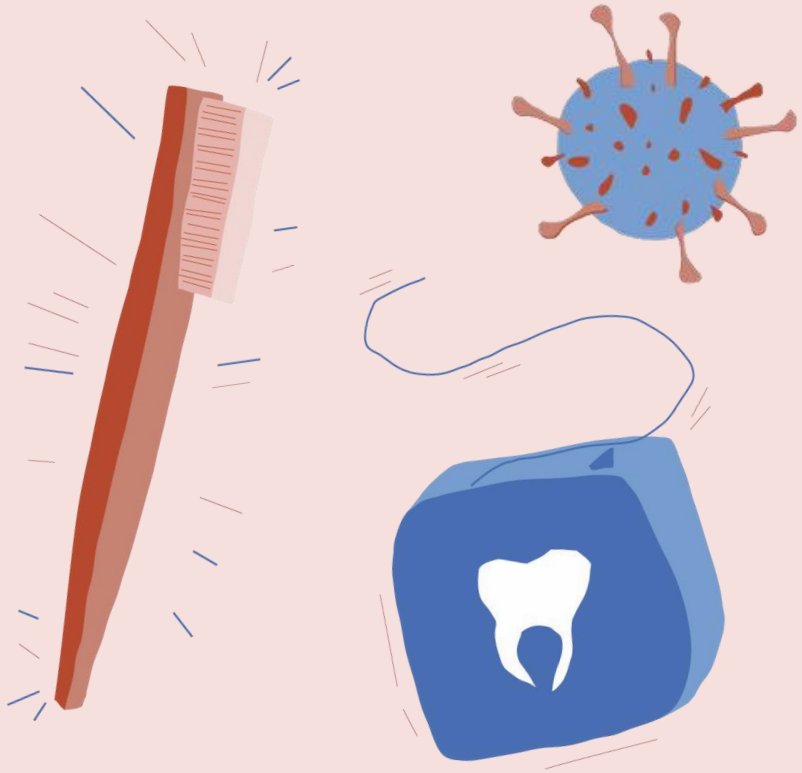
Vaikui labai svarbi rutina, dantų valymas – tai būtinybė, o ne pasirinkimas. Šį procesą visada galime paversti žaidimu ar šeimos ryto ir vakaro ritualu – juk drauge valyti dantis smagiau! Leisdami vaikui išsirinkti šepetuką / pastą skatinsite jo smalsumą, o dantų valymas grojant 2 minučių trukmės dainelėms / melodijoms gali tapti net pramoga! Vaiko edukacija yra neatsiejama dantų priežiūros proceso dalis.

Burnos priežiūros įgūdžių ugdymas

Rutina ir kitų šeimos narių geras pavyzdys yra pagrindinis ugdymo principas. Be to, galime mokyti, kas nutiks, jei to nedarysime (pvz.: susirgsime, jausis nemalonus kvapas ir pan.), galime rodyti edukacinius klipus šiomis temomis.

Mikrobų imitacija

Norint vaiką sudominti dantų valymo efektyvumu, galima panaudoti ir juodos duonos trupinius / aguonas: uždėkite jas vaikui nematant, kai jau būsite nuvalę dantis, ant šepetėlio, pasigirdami, kad ,,pagavote,‘ vabaliuką ar mikrobą.



MAITINIMOSI ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMASFORMAVIMAS

Maitinimosi režimo formavimas

Kartu su vaiku laikykitės maitinimosi režimo – stenkitės kasdien valgyti tomis pačiomis valandomis, jei vaikas lanko ugdymo įstaigą – atsižvelkite į jau susiformavusį vaiko maitinimosi režimą. Užkandžiai – tokie pat svarbūs kaip ir pagrindiniai dienos valgymai, todėl jų neturėtų keisti nuolatinis užkandžiavimas.

Valgymo kultūros ugdymas

Palaikykite vaikui kompaniją ir pagrindinius valgymus stenkitės valgyti kartu, valgydami išlaikykite šiltą ir malonią atmosferą, kalbėkitės apie malonius dalykus, mokykite naudotis stalo įrankiais bei kruopščiai kramtyti maistą. Atsižvelkite ne tik į savo, bet ir į vaiko alkio ir sotumo signalus – nepersivalgykite

Sveikatai palankesnės mitybos ugdymas

Ugdykite tinkamą santykį su maistu. Paaiškinkite vaikui, kodėl svarbu tinkamai maitintis, priminkite, kad sveikatai nepalankius produktus vartojame retai ir saikingai, be to, pasistenkite įtraukti vaiką į gaminimo procesą. Būkite savo vaikui asmeninis pavyzdys, nes ypač kol vaikas mažas, jo maitinimasis priklauso ir nuo Jūsų maitinimosi įpročių.



Sveikatai palankesnės mitybos skatinimas

Vandenį gerti paskatinsite nupirkę spalvotą akį traukiančią gertuvę ir, žinoma, kartu laikydamiesi vandens gėrimo iššūkio. Potraukį vaisiams ir daržovėms galite padidinti ragaudami, supjaustę įvairioms formomis, sudėję į gražius indus, iš anksto nuplovę ir padėję matomoje, gerai pasiekiamoje vietoje.

FIZINIO AKTYVUMO ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMASFORMAVIMAS

Fizinio aktyvumo ugdymas

Vaikui judėti yra prigimtinis poreikis, kuris skatina organizmą vystytis. Judant gerėja vaiko motorika ir fiziniai gebėjimai. Aktyvi fizinė veikla turėtų būti apie 60 minučių per dieną. Veiklą galima pasiskirstyti dienomis: vieną dieną šokti pagal mėgstamą muziką, kitas dienas skirti pėdučių mankštai, pasivaikščiojimui miške, jėgos ir pusiausvyros pratimams, zumbai, jogai, viso kūno mankštai. Vaiko įgūdžių lavinimas turi būti visapusiškas ir kompleksiškas.

Pasivaržykite ir atlikite laikysenos testą

Sau ir savo vaikui uždėkite po knygą ant galvos, eikite per kambarį. Laimės tas, kuris knygą ant galvos išlaikys ilgiausiai!

Svarbu, kad vaikas atrastų, susidomėtų ir pasirinktų sau patinkančią fizinę veiklą.



EMOCINIO GEBĖJIMO ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMASFORMAVIMAS

Įvardykite vaiko emocijas

Vaikui gali būti sunku pačiam atpažinti savo emocijas, tad svarbi suaugusiojo pagalba. Įvairiose situacijose įvardykite emocijas, pavyzdžiui, ,,Tikriausiai dabar pyksti.“ Tai padės vaikui geriau suprasti, kaip jis dabar jaučiasi.

Pažinkite emocijas per žaidimą

Rankomis užsidenkite veidą ir padarykite veido išraišką, atitinkančią kokią nors emociją. Jums atitraukus rankas, vaikas turi atspėti, kokią emociją vaizduojate. Susikeiskite vietomis: tegu vaikas vaidina, o Jūs spėliojate.

Kalbėkitės stiprioms emocijoms nurimus

Kai vaiką užplūsta stiprios emocijos, svarbu leisti jam nusiraminti. Intensyvioms emocijomis kiek sumažėjus, galima su vaiku aptarti vykusią situaciją, kreipiant dėmesį į emocinius situacijos aspektus.



Ieškokite su vaiku įvairių emocijų raiškos būdų

Reikšminga mokyti naudoti įvairius emocijų reiškimo ir valdymo būdus. Pasitelkite įvairius žaidimus, pasakas, kitus kūrybinius metodus, fizinę aktyvią veiklą. Svarbu, kad veiklos atitiktų vaiko amžių ir jo asmeninius ypatumus.