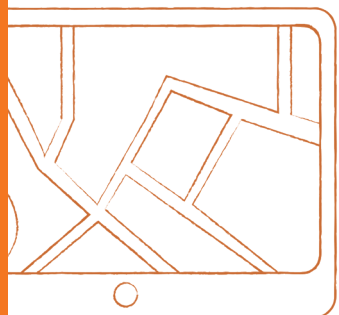
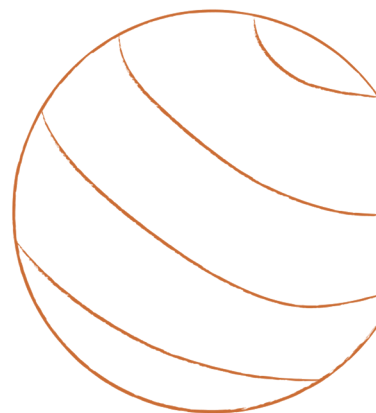




JUDĖKIME



ŽEMĖLAPIS



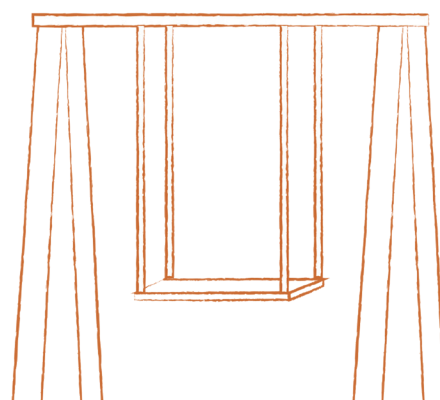
ŽAIDIMAI



SAUGOTI
INFORMACIJĄ



BŪTI LAUKE



3 tema

KOKIE MŪSŲ ĮPROČIAI?



e-lankos.lt/j8v1

Remdamiesi nuotrauka ir klausimais sukurkite trumpą istoriją. Kas atsitiko mergaitei?



1. Kaip manote, ar mergaitė tinkamai planavo savo laiką?
2. Ką patartumėte šiai mergaitei?
3. Kaip manote, ką mergaitė darė kompiuteriu?
4. Kada kompiuteris mums padeda, o kada kenkia?



e-lankos.lt/x24m

6. JUDAME IR ILSIMĖS



1. Kiek judame ir ilsime?

Mūsų sveikatai didelę įtaką daro maistas, kūno priežiūra, tačiau ne mažiau svarbu būti aktyviems – judėti, leisti laiką gryname ore ir bendrauti. Taip pat svarbu gerai išsimiegoti. Tam, kad būtų sveiki, darbingi ir gerai nusiteikę, pradinį klasių mokiniai per parą turėtų miegoti mažiau – 9 valandas.

Judame ir ilsime skirtingai. Tikriausiai girdėjote pasakymą „aktyvus poilsis“. Pasakykite, ką toks pasakymas reiškia.



1



2



3



4

1. Pažvelkite į nuotraukas ir pasakykite, kurie vaikai ilsisi aktyviai. Kodėl taip manote?
2. Prisiminkite, kelintą valandą einate miegoti ir kelintą valandą keliautės. Suskaičiuokite, kiek valandų per parą miegate. Ar tai pakankamas laikas?



1



2

3. Pasakykite, kuris vaikas – mergaitė ar berniukas – lauke ilsisi aktyviai. Kodėl taip manote?
4. Pasvarstykite, ar žaisdami kompiuterinius žaidimus ir žiūrėdami filmus iš tikrųjų ilsime. Atsakymą pagrįskite.

2. Būtina pusiausvyra

Dažnai girdime sakant, kad „judėjimas – sveikata“. Taip sakoma, nes judant ne tik mankštinami raumenys, bet ir geriau dirba plaučiai, širdis, kiti organai. Mes jaučiamės žvalesni, esame stipresni ir sveikesni.

Tačiau visur būtina pusiausvyra, nes per didelis fizinis aktyvumas išvargina ir gali pakenkti sveikatai. Kaip manote, kas atsitiko vaikams nuotraukose? Kaip buvo galima to išvengti?



1



2

1. Kaip manote, senovėje žmonės judėdavo daugiau ar mažiau? Kodėl?
2. Paklauskite senelių, ar jų laisvalaikis vaikystėje buvo toks pat kaip jūsų.
3. Pagalvokite ir pasakykite, kokių prietaisų ir įrenginių atsiradimas paskatino žmones mažiau judėti.
4. Ar mankštinatės prieš eidami į mokyklą? Kodėl? O gal manote, kad mankštintis nereikia?



e-lankos.lt/o6zw

17. PAVASARIO DARBAI



1. Remdamiesi paveikslėliu sukurkite kuo daugiau sakinių pagal pateiktą schemą. Jums gali padėti pagalbiniai žodžiai.

KAS?

KĄ VEIKIA?



Pagalbiniai žodžiai: **stebi**, **šokuoja**, **beria**, **kala**, **peri**, **slepiasi**, **tupi**, **žydi**.



- Tris sugalvotus sakinius parašykite į sąsiuvinį. Pabraukite žodžius, kurie atsako į klausimą **ką veikia?**

✓ Kartojame žodžių, atsakančių į klausimą **ką veikia?**, rašybą. Kalbame apie pavasario darbus.

2. Perskaitykite teksto pavadinimą. Atidžiai pažvelkite į iliustraciją. Neskaitydami peržvelkite tekstą ir pamėginkite atspėti, apie ką jame rašoma. Dabar perskaitykite tekstą ir atsakykite į klausimus.

Bičių pavasario darbai



Sode skraido bitės. Sulaukusios saulėtos, šiltos, bevėjės dienos, jos viena paskui kitą lenda iš avilio, ap-skren-da ratą virš sniego ir iš-švirk-ščia iš žar-ny-no su-si-kau-pu-sias atliekas. Taigi avilio bitės neteršia, iš-si-va-liu-sios grįžta atgal. Skraidyti dar anksti, tad reikia išsikuopti namus. Jos neša iš vidaus žiemą žuvusias biteles, meta lauk **korių** trupinius.

ŽODYNAS

Pagal S. Paltanavičiaus knygą „Gamtos metų ratas“

Korys – bičių vaško dirbinys medui laikyti.

1. Kur skraido bitės?
2. Ką skraidydamos daro bitės?
3. Kokius darbus bitės atlieka pavasarį?
4. Paaiškinkite, ką reiškia pasakymas „išsikuopti namus“.



3. Kokius tvarkymosi darbus jūsų šeima atlieka pavasarį? Sudarykite darbų sąrašą. Atlikę kurį nors darbą, pažymėkite jį varnele.

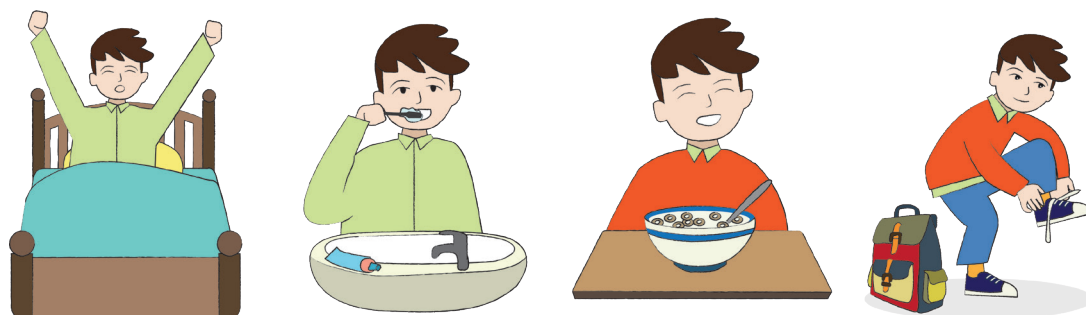


e-lankos.lt/fdok

13. DVIŽENKLIŲ SKAIČIŲ SUDĖTIS IR ATIMTIS



1. Rapolas pramiegojo, todėl labai skubėjo: nusiprausė ir apsirengė per 12 min., o pavalgė ir išsiruošė į mokyklą per 15 minučių. Kiek iš viso minučių jis sugaišo?



- Kam Rapolas sugaišo daugiau laiko? Kiek minučių daugiau?



Ką turime žinoti apie dviženklį skaičių sudėtį ir atimtį?

Dviženklus skaičius galima sudėti arba atimti taip:

$$12 + 15 = 27$$

$$15 - 12 = 3$$

$$10 + 10 + 2 + 5 = 27$$

$$10 - 10 + 5 - 2 = 3$$

$$20 + 7 = 27$$

$$0 + 3 = 3$$

2. Į sąsiuvinį užrašykite veiksmus pasirinktu būdu – eilute arba stulpeliu – ir juos atlikite.

1. Prie 34 pridėkite 23.
2. Prie 42 pridėkite 55.
3. Prie 61 pridėkite 28.
4. Iš 76 atimkite 45.
5. Iš 98 atimkite 57.
6. Iš 64 atimkite 53.

$$\begin{array}{|c|c|c|c|} \hline 3 & 4 & + & 2 & 3 & = & 5 & 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|c|c|c|} \hline & 3 & 4 & \\ + & 2 & 3 & \\ \hline & 5 & 7 & \\ \hline \end{array}$$

3. Atlikite nurodytus veiksmus.

1. Apskaičiuokite skaičių 25 ir 63 sumą.
2. Apskaičiuokite skaičių 77 ir 22 sumą.
3. Apskaičiuokite skaičių 83 ir 32 skirtumą.
4. Apskaičiuokite skaičių 96 ir 54 skirtumą.



5. Iš skaičių 43 ir 45 sumos atimkite 64.
6. Prie skaičių 98 ir 76 skirtumo pridėkite 76.

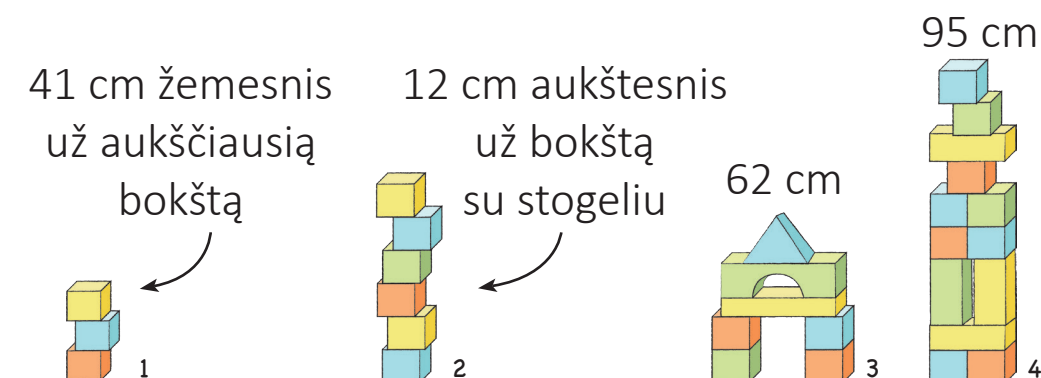
4. Rapolo šeima varžėsi, kas surinks daugiau taškų mėtydami kamuolį į taikinį. Dalis rezultatų pateikta lentelėje. Kokie skaičiai turi būti tuščiuose langeliuose?

Vardai	1 etapo taškai	2 etapo taškai	Iš viso taškų
Tėtis Rolandas	56	42	
Mama Kristina		41	89
Ugnė	50	44	
Rapolas	46	42	
Senelis Jonas	42		94
Močiutė Saulė		53	87

1. Kuris šeimos narys surinko daugiausia taškų? Mažiausiai?
2. Kas surinko daugiau taškų – Ugnė ar Rapolas? Kiek daugiau?
3. Kas surinko mažiau taškų – močiutė ar senelis? Kiek mažiau?



5. Rapolas pastatė 4 skirtingo aukščio kaladėlių bokštus. Remdamiesi paveikslėliu atsakykite į klausimus.



1. Kiek centimetrų 3 bokštas aukštesnis už 1?
2. Kiek centimetrų 2 bokštas žemesnis už 4?



e-lankos.lt/88r3

6. LAISVALAIKIS



Kaip leidžiate laisvalaikį? Judriai, aktyviai ar tingiai, pasyviai namie ant sofos ar prie kompiuterio?



- Kaip manote, kodėl žmonėms reikia atostogų?

- Kokius žinote vaikų sporto būrelius?



Laisvalaikis. Autorius Alfonsas Beresnevičius

- Ką matote šioje nuotraukoje? Ar jums patinka nespalsvota fotografija? Kodėl?

Nupieškite, ką veikiate laisvalaikiu.

- Pavaizduokite tai, ką patyrėte įdomiausio.
- Pieškite vienas arba su draugu.

Norite būti sveiki – judėkite!



e-lankos.lt/rdq9

5. PAŽINKITE KŪNĄ RITMUODAMI



1. Skanduokite ir judėkite.

Ėjo kiškis per mišką, stryki straki strykt,
Ir sutiko jis vilką, stryki straki strykt,
Jis labai išsigando, stryki straki strykt,
Lūpą sau įsikando, stryki straki strykt,
Kiškio kojos drebėjo, stryki straki strykt,
Kiškio ausys virpėjo, stryki straki strykt.



2. Mušamaisiais muzikos instrumentais ar plodami per skirtingas kūno vietas parodykite, kaip juda bėgantis žmogus, pavargęs žmogus, šlubuojantis žmogus.

3. Pažaiskite ritminį žaidimą „Programuotojas“. Sugalvokite skaičiams 1, 2, 3 plojimo ar trepsėjimo judesius.

Pavyzdys:



Atlikite šiuos skaičiams priskirtus judesius pagal skaičių seką: 1, 1, 2, 2, 1, 1, 3, 3, 1, 2, 1, 3, 1, 2, 3.



Galite:

- sugalvoti savo judesius trims skaičiams ir atlikti pagal tą pačią seką;
- sugalvoti savo skaičių seką, o judesius trims skaičiams palikti tokius pat;
- sugalvoti savo judesius trims skaičiams ir naują skaičių seką.

4. Kartais žmonės sako, kad kai kurios kūno dalys groja. Pagalvokite ir pasakykite, ką galėtų reikšti šie pasakymai: **griežia dantimis**, **pilvas maršą groja**, **pučia į dūdą**, **paleido dūdas**.



e-lankos.lt/zok1

3. KAIP ŠOKANT ĮPRASTI RŪPINTIS SAVO KŪNU?



Reikia įprasti pasirūpinti savo kūnu prieš ir po šokimo. Prieš šokį reikia apšilti, paruošti kūną judėti. Po šokio būtina pailsėti.



Apšilimo judesiai:

- Atsigulę ant grindų pasiražykite, pritraukite kelius prie krūtinės, pasiūbuokite į šonus.
- Atsistoję keturiomis, išrieskite nugarą žemyn ir į viršų.
- Atsistoję pasisukite į vieną pusę, į kitą, pasilenkite į vieną šoną ir į kitą, išsitieskite, pakelkite rankas į viršų ir pasiražykite.

Judesiai pailsėti:

- Stovėdami pakelkite rankas į viršų ir giliai įkvėpkite per nosį, paskui nuleiskite rankas, pasilenkite į priekį ir per nosį iškvėpkite.
- Atsigulę ant grindų pasiražykite, giliai įkvėpdami ir iškvėpdami per nosį.



- Po vieną ar poromis sugalvokite judesių kūnui apšilti ir pailsinti.
- Parodykite sugalvotus judesius kitiems ir visi drauge juos atlikite.



e-lankos.lt/4u3k

3. KIEKVIENA DIENA YRA NEPAPRASTA



1. Įsivaizduokite, kad jūsų akys dalyvauja Linksmųjų akučių šokių konkurse. Mirksėdami, žiūrėdami į šonus pavaizduokite, kaip jūsų akys šoka.



2. Vaidinkite visi kartu. Įsivaizduokite, kad esate pasakos princai ir princesės. Pavaikščiokite po klasę taip, kaip jie vaikšto, pavaizduokite, kaip jie elgiasi sutikę vieni kitus.



3. Prisiminkite. Pasidalykite į 7 grupes. Kiekvienai paskirkite konkrečią savaitės dieną. Pasitarkite grupėje, kokie tos dienos įpročiai. Papasakokite kitoms grupėms apie savo savaitės dieną. Kuo skiriasi savaitės dienų įpročiai?

Dienotvarkė

7:00 – keliuosi, rengiuosi
8:00 – pamokos
13:00 – žaidimai lauke
14:00 – krepšinis
15:00 – pavakariai
15:30 – einu namo, laisvas laikas
18:00 – vakarienė
21:00 – einu miegoti

Dienotvarkė

7:00 – keliuosi, rengiuosi
8:00 – pamokos
13:00 – žaidimai lauke
14:00 – pamokos muzikos mokykloje
16:00 – su mama važiuojame pasiimti brolio, užkandame
17:00 – baseinas
18:00 – vakarienė
19:00 – laisvas laikas
20:00 – pasiruošiu rytojui
21:00 – einu miegoti

4. Kurkite susiskirstę į grupes. Sugalvokite ir suvaidinkite klasės draugams etudą apie kompiuterinius žaidimus.





e-lankos.lt/4pv1

3. IRKLUOJAME AR PLAUKIAME PASROVIUI?



1. Perskaitykite tekstą ir atsakykite į klausimus.



Įsivaizduokite dvi valteles sraunioje upėje. Vienoje sėdi žmogus ir smarkiai irkluoja. Jis net ir prieš srovę nuplauks ten, kur nori. Kitoje valtyje taip pat sėdi žmogus, bet jis neirkluoja. Jo valtis plaukia ten, kur neša upės srovė.

Mes taip pat kiekvieną dieną renkames, ar irkluoti, ar plaukti pasroviui. Geriau delsti ar laiku atlikti namų darbus? Palikti nešvarias lėkštes ant stalo ar jas išplauti? Pasiduoti nuoboduliui ar paieškoti įdomios veiklos? Užsidaryti kambaryje ar pasiūlyti savo pagalbą artimiesiems? **Būdami aktyvūs** kad ir nedideliais žingsneliais artėjame link savo tikslų.

Mažai judėdami, tinginiaudami, laukdami, kol kas nors pasiūlys įdomią veiklą, užuot susiradę ją patys, **nesame aktyvūs**, kitaip tariant, plaukiame pasroviui. Taigi, kur nuplauks mūsų valtis?

1. Pasakykite, kuo skiriasi žmonių valtyse elgesys. Kurio žmogaus valtyje jūs norėtumėte sėdėti? Kodėl?
 2. Kaip jūs dažniau elgiatės – aktyviai siekiate savo tikslų ar plaukiate pasroviui? Ar norėtumėte pasikeisti?
 3. Pagalvokite ir pasakykite, kaip paragintumėte draugą, tingintį siekti savo tikslų.
2. Pažvelkite į nuotraukas ir pasakykite, kaip pasiūlytumėte draugui suderinti aktyvią veiklą – sportą – ir kompiuterinius žaidimus.

