



ORIENTACINĖ DIENOTVARKĖ ŠEIMOMS COVID-19

LAIKAS	VEIKLOS IŠSKLEIDIMAS
Iki 9:00	Savitvarkos, higieninių įgūdžių ugdymas: prausimasis, tualetu reikmės, lovos klojimas.
9:00-10:00	Pasivaikščiojimas lauke, mankšta.
10:00-11:00	Patartina veikla be elektroninių įrenginių. Knygelių, žurnalų, iliustracijų aptarimas, skaitymas, pokalbiai, matematikos pradmenų ugdymas, eksperimentavimas (STEM, STEAM, STREAM) didaktiniai, stalo žaidimai.
11:00-12:00	Meninė veikla: piešimas, tapymas, aplikavimas, lipdymas, karpymas, daina, šokis, vaidyba; valgio gaminimas.
12:00-13:00	PIETŪS
13:00-13:30	Durų rankenų, šviesos jungiklių, stalviršių vonios kambario, kriauklės/ių ir kt. valymas, dezinfekavimas.
13:30-15:00	Miegas, skaitymas, muzikos klausymas ir kt. rami veikla.
15:00-16:30	Veikla su elektroniniais įrenginiais. Žaidimai su IKT, virtualios, interaktyvios knygelės, dainelės, įvairūs šou ir t.t.
16:30-17:30	Vengti kontaktų su kitais žmonėmis. Judrūs žaidimai, dviračiai, paspirtukai, gamtos stebėjimai, jeigu yra galimybė - darbinė veikla.
17:30-18:00	VAKARIENĖ
18:00-20:00	Pokalbiai telefonu ar kt. su artimaisiais, žaidimai, TV laidų vaikams žiūrėjimas, knygelių skaitymas, piešimas ir kt. mėgiama veikla.
20:00-21:00	Savitvarka, higienos procedūros, pasakos, pokalbiai, muzikos klausymas ar kt. rami veikla.