**ORIENTACINĖ DIENOTVARKĖ ŠEIMOMS COVID-19** 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LAIKAS | VEIKLA | VEIKLOS IŠSKLEIDIMAS |
| Iki 9:00 | Kėlimasis, pasiruošimas pusryčiams, pusryčiai | Savitvarkos, higieninių įgūdžių ugdymas: prausimasis, tualeto reikmės, lovos klojimas. |
| 9:00-10:00 | Aktyvi veikla lauke | Pasivaikščiojimas lauke, mankšta. |
| 10:00-11:00 | Tikslinga ugdomoji veikla | **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 | Vaikų inspiruota kūrybinė veikla | Meninė veikla: piešimas, tapymas, aplikavimas, lipdymas, karpimas, daina, šokis, vaidyba; valgio gaminimas. |
| 12:00-13:00 | PIETŪS | |
| 13:00-13:30 | Namų ruoša | Durų rankenų, šviesos jungiklių, stalviršių vonios kambario, kriauklės/ių ir kt. valymas, dezinfekavimas. |
| 13:30-15:00 | Ramybės metas | Miegas, skaitymas, muzikos klausymas ir kt. rami veikla. |
| 15:00-16:30 | Tikslinga ugdomoji veikla | **Veikla su elektroniniais įrenginiais.**  Žaidimai su IKT, virtualios, interaktyvios knygelės, dainelės, įvairūs šou ir t.t. |
| 16:30-17:30 | Popietinis pasivaikščiojimas | **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 | Vakaras su šeima, savarankiška vaiko veikla. | Pokalbiai telefonu ar kt. su artimaisiais, žaidimai, TV laidų vaikams žiūrėjimas, knygelių skaitymas, piešimas ir kt. mėgiama veikla. |
| 20:00-21:00 | Pasiruošimas miegui, miegas | Savitvarka, higienos procedūros, pasakos, pokalbiai, muzikos klausymas ar kt. rami veikla. |