

Արան ու Անին

Մաս 1

Ինչպես են Արան ու Անին պլանավորում իրենց օրը

Նպատակ

Երեխաներին սովորեցնել օրվա ընթացքում գործողությունների ճիշտ հերթագայությունն ու պլանավորումը, ձևավորել օրվա ռեժիմին, առողջության պահպանման կանոններին հետևելու, ընտանիքում ծնողների, քույր, եղբոր միջև փոխօգնության, առողջ փոխհարաբերություններ ստեղծելու և պահպանելու կարողությունները:

Նյութը նախատեսված է նախադպրոցական՝ 3-6 տարեկան երեխաների համար: Հերոսների ընտրությունը պատահական չէ, քանի որ դպրոց հաճախելով՝ երեխան այբբենարանում հանդիպելու է Արային ու Անիին, ովքեր նրան ուղեկցելու են ուսումնական տարվա ողջ ընթացքում: Այդ իսկ պատճառով ուսուցողական նյութի հերոսները հենց իրենք են, և երեխաների մոտ մի շարք հմտություններ կձևավորեն ավելի վաղ հասակից:

Խնդիրներ

- ✓ Տարբերակել քնի և արթուն ժամանակի ճիշտ բաշխումը, ինչպես նաև տարբեր գործողությունների ճիշտ հաջորդականությունը:
- ✓ Ծանոթացնել սնվելու, հիգիենայի, առողջության պահպանման և ռեժիմի կանոններին:
- ✓ Արժևորել ընտանիքի անդամների միջև առողջ փոխհարաբերությունների հաստատումը:

Ամենօրյա ռեժիմը ժամանակի ճիշտ բաշխումն է քնի և արթուն ժամանակի, սնվելու, հիգիենայի և առողջության պահպանման ընթացակարգերի միջև, ինչպես նաև տարբեր գործողությունների փոխադարձ ճիշտ հաջորդականությունը:

Առօրյայի ճիշտ կազմակերպումը վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների կրթության հիմքն է: Նրանց համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման կարևոր պայմաններից մեկը բնականոն առօրյան է:

Ռեժիմի քանակական և որակական ցուցանիշները պետք է համապատասխանեն երեխայի տարիքային և անհատական առանձնահատկություններին և նպաստեն նրա առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը:

Ընթացք

Ողջույն, ես Արան եմ, իսկ այս գեղեցիկ աղջիկն իմ քույրիկն է՝ Անին:



Մենք հրաշալի ծնողներ ունենք: Նրանք մեզ շատ են սիրում, հոգատար են և ամեն ինչ անում են մեզ համար:

Ես ու Անին համերաշխ ենք, օրվա մեծ մասը միասին ենք անցկացնում և օգնում ենք միմյանց: Մենք միասին խաղում ենք, վազվզում և զվարճանում: Գիտեմ, դու էլ ես շատ սիրում խաղալ:

Իսկ ինչպե՞ս ես անցկացնում դու քո՝ օրը, ինչպե՞ս է այն սկսվում և ավարտվում:

Այսօր ես ձեզ կպատմեմ, թե ինչպես եմ անցկացնում իմ օրը տանը և մանկապարտեզում:

Ես արթնանում եմ առավոտյան ժամը յոթն անց երեսունին, արթնացնում եմ նաև քրոջս: Եթե ես էլ եմ դժվարությամբ արթնանում, մեզ արթնացնում է մայրիկը:



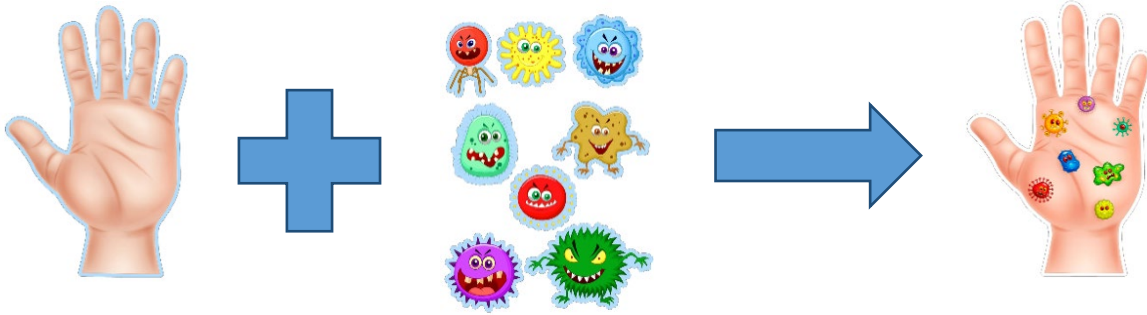
Այնուհետև շտապում եմ լվացվելու: Լվանում եմ ձեռքերս, երեսս, ատամներս: Որքա՞ն հաճելի է, չէ՞:



Բացում են ծորակը, ձեռքերս օճառով մի լավ տրորում, փրփրացնում, այնուհետև ջրով լվանում: Վերջում չեմ մոռանում սրբիչով ձեռքերս չորացնելու մասին: Օրվա ընթացքում հաճախակի անհրաժեշտ է լվանալ ձեռքերը, իսկ գիտե՛ս, թե ինչու:



Նայի՛ր նկարին:



Մեր ձեռքերին հայտնվում են բազմաթիվ մանր՝ներ, որոնց մենք անզեն աչքով չենք տեսնում, իսկ դրանք կարող են թափանցել մեր օրգանիզմ և վնասել մեր առողջությունը:

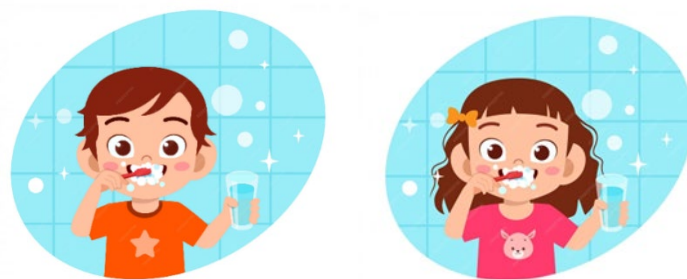


Հենց այդ պատճառով էլ մենք հաճախակի լվացվում ենք և դրանք հեռացնում մեր ձեռքերից:





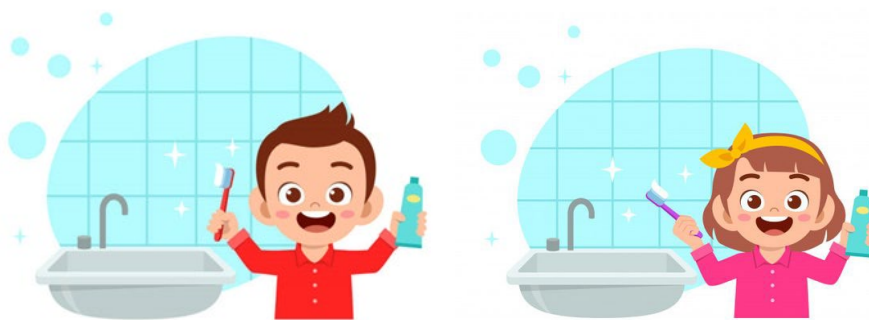
Ձեռքերս լվանալուց հետո լվանում եմ երեսս և ատամներս:



Ատամները լվանալը շատ կարևոր է ինչպես առավոտյան, այնպես էլ երեկոյան: Այդպես մենք հեռացնում ենք սննդի մնացորդները ատամներից և պահպանում նրանց մաքրությունն ու առողջությունը:



Պետք է հիշել, որ հիգիենայի պարագաները անձնական են, և յուրաքանչյուրս ունենք մեզ համար նախատեսված ատամի խոզանակն ու մածուկը:



Ատամների խնամքի մասին առավել մանրամասն՝ տե՛ս «Պարոն Ատամիկը» խաղը:

Արտաքին տեսքս կարգի բերելու համար չեմ մոռանում նաև սանրել մազերս, այն ինձ մոտ շատ արագ է ստացվում, իսկ Անիի մազերը երկար են, և ավելի երկար ժամանակ է պահանջվում հարդարելու համար:



Այնուհետև մայրիկի օգնությամբ հավաքում ենք մեր անկողինները, կարգի բերում սենյակը, որից հետո արագ-արագ հագնում ենք մեր հագուստները, իսկ վերջում՝ կոշիկները և դուրս գալիս տանից. չէ՞ որ պետք է մանկապարտեզ հասնել ճիշտ ժամանակին:



Ի դեպ, հագնվելու հետ կապված. մենք էլի կխոսենք, թե ինչպես պետք է հագնվել, և ինչպես հագուստի ճիշտ ընտրություն կատարել:



Ճանապարհին մայրիկի հետ խոսում ենք տարբեր թեմաներից. մենք պլանավորում ենք մեր օրը և փորձում հասցնել մեր գործերը:



Մանկապարտեզում մեզ շատ ջերմ են ողջունում: Այնտեղ ես շփվում եմ շատ երեխաների հետ: Մենք միասին հրաշալի ժամանակ ենք անցկացնում և միևնույն ժամանակ շատ գիտելիքներ ստանում, ձեռք բերում նոր հմտություններ:



Մանկապարտեզում ևս մենք ունենք մեր օրվա ռեժիմը՝ մարզվում ենք, նախաճաշում, պարապմունքների մասնակցում, նկարում, հետո էլի ուտում ենք, քնում, արթնանալուց հետո հագնվում, ետճաշիկ անում, նորից պարապմունքների մասնակցում, և արդեն տուն գնալու ժամանակն է:

Պարապմունքները սկսում ենք մարզվելով. կատարում ենք մի քանի վարժություններ, որոնք հրաշալիորեն նպաստում են մեր ֆիզիկական զարգացմանը: Դրանք շատ պարզ են և հեշտ:



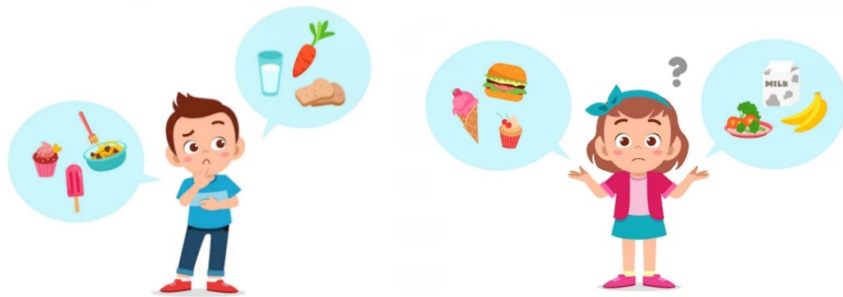
Այնուհետև մենք նախաճաշում ենք: Սիրում ենք ուտել կաթնամթերք, համեղ թխվածքաբլիթներ, էլ չեմ խոսում հյուսեղ մրգերի մասին:



Պետք է հիշենք, որ նախաճաշը շատ կարևոր է մեր օրգանիզմի համար: Այն նաև էներգիայի աղբյուր է:

Այստեղ սնունդը միշտ թարմ է:

Գիտենք, դու էլ ես սիրում քաղցրավենիք, կոնֆետներ, սակայն դրանց չարաշահման դեպքում կարող ես վնասել առողջությունդ:



Պետք է շատ օգտագործենք միրգ և բանջարեղեն: Դրանք շատ օգտակար են և պարունակում են մեծ քանակությամբ վիտամիններ: Իսկ քաղցրավենիքը, ճիշտ է, շատ համեղ է, սակայն օգտակարությունը քիչ է:



Մանկապարտեզում մենք սիրով ենք կատարում մեր դաստիարակների առաջադրանքները, հետևում կանոններին, համագործակցում խմբի մյուս երեխաների հետ:



Մեր դաստիարակները մեզ համար զանազան հետաքրքիր հեքիաթներ, պատմվածքներ են պատմում, իսկ մենք մեծ ուշադրությամբ լսում ենք դրանք և անհամբեր սպասում շարունակությանը:



Այնտեղ մենք նաև հաշվում ենք, արտասանում փոքրիկ բանաստեղծություններ: Այնուհետև գալիս է մեր բոլորի ամենասիրելի ժամը. մենք նկարում ենք, թուղթը կտրում ու տարբեր պատկերներ ստանում, խաղում խմբային խաղեր, երգում: Այս ամենը ինձ շատ է ուրախացնում:



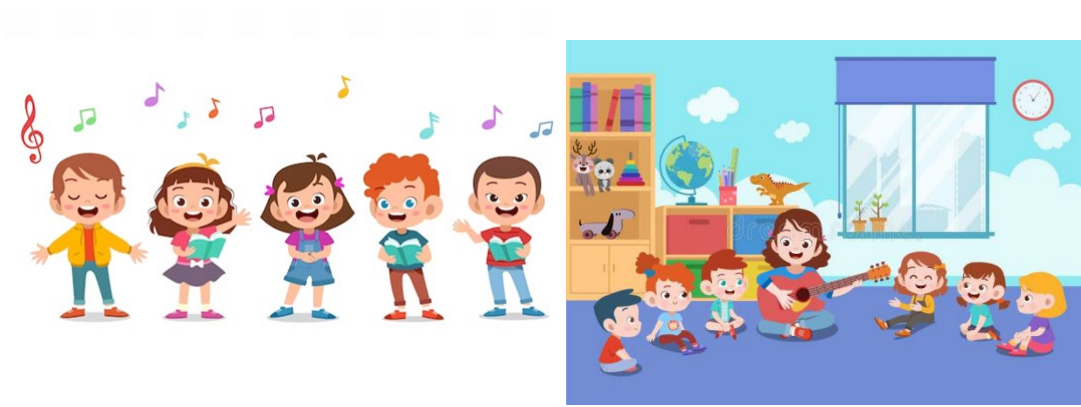
Անին ու Ես նույնիսկ մատներով ենք նկարում:



Սիրում ենք նաև գունավոր թղթերից տարբեր պատկերներ ստանալ:



Ունենք նաև երգի ժամ: Մենք արդեն մի քանի երգ ենք սովորել: Ես անընդհատ կրկնելով հիշում եմ երգի բառերն ու մեղեդին, իսկ երբ միասին ենք երգում, շատ ավելի լավ է ստացվում:



Այս ամենից հետո մենք ճաշակում ենք համեղ ու թարմ ուտեստներ: Մեզ սովորեցնում են նաև, որ պետք է պահպանենք սեղանի շուրջը սնվելու կանոնները:



Այս ամենից հետո մենք ունենք նաև քնի ժամ: Բոլորն ասում են, որ այն շատ կարևոր է: Չէ՞ որ մենք այնքան էներգիա ենք սպառել: Ժամանակն է քնել, հանգստանալ, ուժերը վերականգնել:



Երբ արթնանում ենք, հագնում ենք մեր շորերը, ետճաշիկ անում և նորից մեզ սպասում են ուրախ պարապմունքները:



Կարևոր են նաև համագործակցությունը և ընկերները: Մանկապարտեզում, ինչպես և բակում, ես ու Անին ունենք շատ ընկերներ: Մենք միասին խաղում ենք: Երբեմն լինում են իրավիճակներ, երբ անհամաձայնություններ ենք ունենում խաղի կանոնների և հատկապես խաղալիքների հարցում: Պատահում է, որ վիճում ենք, սակայն շուտ հաշտվում ենք և շարունակում մեր խաղը:



Մենք օգնում ենք իրար, երբ ինչ-որ մեկը դժվարանում է կատարել այս կամ այն առաջադրանքը:



Փոխանցում ենք միմյանց թուղթ, գունավոր մատիտներ, մկրատ, օգնում կտրել, ներկել, փակցնել: Երբ իմ ու Անիի մոտ ինչ-որ բան չի ստացվում, մեր ընկերներն էլ մեզ են օգնում:



Աշխատանքն առավել հեշտ ու արդյունավետ է լինում, երբ մեկս մյուսին օգնում է:

Այս ամենից հետո մենք մի լավ խաղում ենք և լիցքաթափվում: Օրն այնքան արագ է անցնում, որ չենք էլ նկատում, որ արդեն տուն գնալու ժամանակն է:





Մենք հավաքում ենք մեր իրերը, շնորհակալություն հայտնում մեր դաստիարակներին ամբողջ օրվա ընթացքում մեզ օգնելու, աջակցելու, մեր մասին հոգ տանելու համար և գնում տուն: Ինչ խոսք, նրանք շատ ուշադիր են մեր նկատմամբ և դժվարին աշխատանք են իրականացնում:



Մանկապարտեզից ինձ ու Անիին տուն է բերում հայրիկը: Բոլոր երեխաների ծնողներն այդ ժամին գալիս են, շփվում իրար հետ, մենք էլ շտապում ենք պատմել, թե որքան հազեցած է եղել մեր օրը:

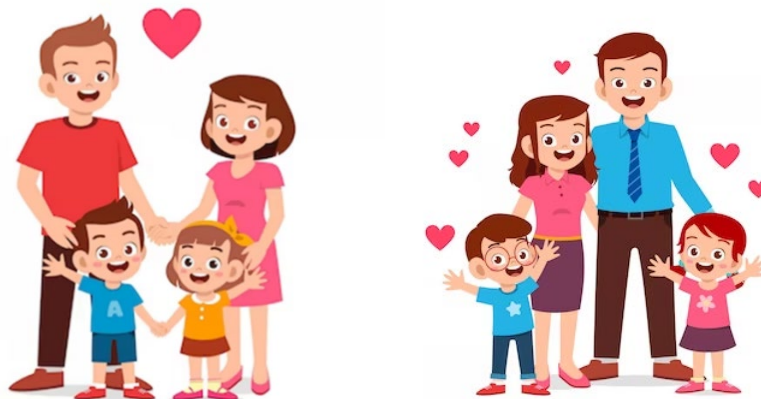


Տուն մտնելիս հանում ենք կոշիկները, շտապում լվացվելու և հագնում մեր տնային հարմարավետ հագուստը:

Երեկոյան բոլորս միասին հավաքվում ենք մեր ողջ ընտանիքով. պատմում ենք, թե ինչպես է անցել մեր օրը: Այդ ընթացքում մայրիկը ընթրիքն արդեն պատրաստած է լինում, և մենք բոլորով սեղանի շուրջը վայելում ենք համեղ և օգտակար ուտեստներ:



Այնքա՛ն եմ սիրում մեր ընտանեկան ժամերը: Ընտանիքը բոլորիս կյանքում ամենակարևորն է, և այնտեղ պետք է լինի սեր, ջերմություն ու հոգատարություն:



Մեր ծնողներն ամեն հարցում աջակցում են մեզ: Նրանց հետ հրաշալի ժամանակ ենք անցկացնում տանը: Նրանք շատ ուշադիր են մեր նկատմամբ: Եթե անգամ ինչ-որ բան այն չէ իրենց մոտ, միևնույն է, նրանք միշտ դժվար պահերին մեզ օգնության են հասնում:





Երեկոյան համեղ ընթրիքը ճաշակելուց հետո ես ու Անին խաղում ենք զանազան խաղեր: Դա մեր ամենասիրելի ժամն է, մենք մի լավ լիցքաթափվում ենք:



Խաղալուց հետո չենք մոռանում խաղալիքները հավաքելու մասին:



Ես ու Անին սիրում ենք նաև հեծանիվ վարել և զանազան բակային խաղեր խաղալ:



Մենք հոգում ենք նաև կենդանիների մասին, զբոսանքի ենք տանում մեր շնիկին:



Երբեմն մայրիկը մեզ նաև լողի է տանում: Նա համոզված է, որ այն շատ օգտակար մարզաձև է:



Երեկոյան ժամերին երբեմն հեռուստացույց ենք դիտում, բայց՝ կարճ ժամանակով:



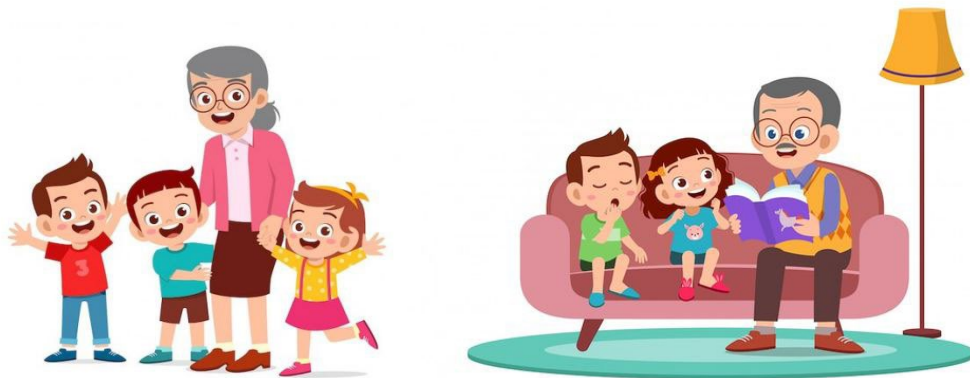
Սիրում ենք նաև մայրիկի հետ գնալ խանութ և գնումներ կատարել: Մայրիկը նախապես գրում է, թե ինչ պետք է գնել, այնուհետև խանութից միասին ձեռք ենք բերում անհրաժեշտ իրերն ու սննդամթերքը:



Գիտե՞ս, ես շատ եմ ուրախանում, երբ մեզ այցելում են պապիկն ու տատիկը: Մեր օրն իսկական տոն է դառնում, մենք բոլորս միասին հրաշալի ժամանակ ենք անցկացնում:



Վստահ եմ, որ դու էլ ես սիրում այդ զվարճալի պահերը: Նրանց հետ անցկացրած ժամանակն անգնահատելի է:



Սիրում եմ, երբ միասին խաղում ենք, մի քիչ էլ վազվզում, իհարկե՝ հետևելով կանոններին: Լինում է նաև այնպես, որ մենք ենք գնում տատիկի տուն: Այդժամ իրական զվարճանքը սկսվում է: Նրանք շատ են ուրախանում և անհամբեր սպասում են մեզ: Տատիկը պատրաստում է իմ ու Անիի ամենասիրելի ուտեստները, և մենք բոլորով միասին ճաշում ենք: Աննկարագրելի է տատիկի պատրաստած ուտեստների բույրը. դրան անհնար է դիմակայել: Ընտանիքն ամենաջերմ անկյունն է, որտեղ մենք մեզ երջանիկ ենք զգում:



Ամբողջ ընթացքում մենք զրուցում ենք, պապիկն ու տատիկը մեզ զանազան հեքիաթներ ու պատմություններ են պատմում, որոնք ես միշտ սիրով եմ լսում:

Երեկոյան, երբ օրը մոտենում է ավարտին, պապիկն ու տատիկը գնում են, իսկ մայրիկը հավաքում է սեղանը, մաքրում բնակարանը: Ես ու Անին փորձում ենք օգնել մայրիկին և ինչ-որ չափով թեթևացնել նրա գործերը:





Այնուհետև պատրաստվում ենք հաջորդ օրվան: Նախապատրաստում ենք մեր հագուստը, հավաքում պայուսակը, քնելուց առաջ լոգանք ընդունում, լվանում ատամները:



Հետք հագնում ենք գիշերազգեստը և պառկում քնելու: Քնելուց առաջ մայրիկը մեզ համար հեքիաթ է կարդում: Ես հաճույքով լսում եմ դրանք և քնում:



Կարևոր է նաև ժամանակին քնել, որ կարողանանք շուտ արթնանալ:

Դե ինչ, բարի գիշեր:



Ես քեզ պատմեցի, թե ինչպես է անցնում իմ օրը հիմնականում: Ճիշտ է, ամեն օրը կարող է տարբեր լինել, երբեմն արագ փոփոխությունների կարիք է լինում: Այդ իսկ պատճառով պետք է նաև ճկուն լինել և շարժվել առաջ:

Մայրիկն ասում է, որ օրն ունի 24 ժամ, և այն պետք է ճիշտ պլանավորել: Ես գիտեմ միայն օրվա մասերը՝ առավոտ, ցերեկ, երեկո և գիշեր: Ճիշտ է, հիմա այս հարցում ինձ մայրիկն է օգնում, բայց աստիճանաբար ես կարող եմ ինքնուրույն անել այդ ամենը: Ես գիտեմ, քեզ մոտ էլ կստացվի: Դու էլ կարող ես պլանավորել քո օրը ներկայացված բազմաթիվ նկար-քարտերի օգնությամբ:

Դե ինչ, կպատմե՞ս, թե ինչպես է անցնում քո՝ օրը: Մինչ նոր հանդիպում: Ես դեռ շատ բան ունեմ քեզ պատմելու իմ ու Անիի մասին:

ԱՌԱՎՈՏ



ՅԵՐԵԿ



ԵՐԵԿՈ



ԱՌԱՎՈՏ



Արթնանալ



Կատարել
մարմնամարզություն



Լվանալ ատամները



Գնալ սանհանգույց



Սանրվել



Հագնել հագուստը



Հագնել կոշիկները



Նախաճաշել

ՑԵՐԵԿ



Գնալ մանկապարտեզ



Սովորել



Խաղալ



Ճաշել



Զնել մանկապարտեզում



Հեծանիվ վարել



Զբոսնել շան հետ



Լողալ

ԵՐԵԿՈ



Կատարել գնումներ



Ընթրել



Լվանալ սպասքը



Խաղալ խաղալիքներով



Դիտել հեռուստացույց



Լոգանք ընդունել



Զնելուց առաջ կարդալ



Զնել