LIETUVOS AKLŲJŲ IR SILPNAREGIŲ UGDYMO CENTRAS

Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo skyrius

SENSORINIŲ PERTRAUKŲ IR SENSORINĖS DIETOS TAIKYMO SVARBA



METODINĖ PRIEMONĖ PEDAGOGUI

SENSORINĖ DIETA



Sensorinės dietos savoką pirmą kartą panaudojo amerikiečiai ergoterapeutai J.P ir M. Wilbarger (1991). Jie sensorinę dietą sąvoką įvardijo kaip individualizuotą fizinės veiklos planą, kuris padeda žmogui patenkinti jutimo poreikius. Šis planas suteikia jutimo įvestį, kuris padeda žmogui išlikti organizuotam ir susikaupusiam visą dieną. Pavyzdžiui, kai kurie žmonės gali jausti emocijų perteklių ir jiems reikia nusiraminti, o kai kurie gali jaustis mieguisti, todėl jiems reikia tam tikros veiklos, kad jaustųsi budrūs.

Sensorinė dieta yra **lavinimo strategija**, kuri naudojama sensorinių pojūčių apdorojimo disfunkcijai valdyti.



Sensorinę dietą galima įvardyti kaip jutiminių veiklų sąrašą, kuris padeda mokiniui jaustis ramiai ir patenkinti sensorinius poreikius.



SENSORINĖS DIETOS TAIKYMO TIKSLAS

Pagrindinis sensorinės dietos tikslas yra išvengti jutiminės ir emocinės perkrovos, tenkinant nervų sistemos jutimo poreikius. Sensorinė dieta skirta sensorinei ir fizinei (motorinei arba raumenų) veiklai atlikti. Ji taikoma siekiant padėti mokiniui valdyti sensomotorinius poreikius ir sumažinti bet kokios funkcijos poveikį dėmesio ar aktyvumo lygiui, elgesiui ir(ar) mokymuisi bei įgūdžių ugdymui. Sensorinę dietą naudinga taikyti, jei vaikas demonstruoja probleminį elgesį arba susiduria su aplinkoje esančiais dirgikliais.



SENSORINĖS DIETOS TAIKYMO SVARBA

Kaip ir visavertė mityba, taip ir subalansuota jutiminė informacija padeda mūsų organizmui veikti tinkamai ir būti sveikam. Reguliariai taikoma subalansuota jutiminę informacija padeda vaikui sukontroliuoti sensorinės stimuliacijos disbalansą, kurio jis siekia arba kurio jis vengia. Taip užtikrinamas gaunamų dirgiklių kiekis, kuris padeda funkcionuoti aplinkoje.



KAIP NUSTATYTI, AR MOKINIUI BŪTŲ NAUDINGA SENSORINĖ DIETA?

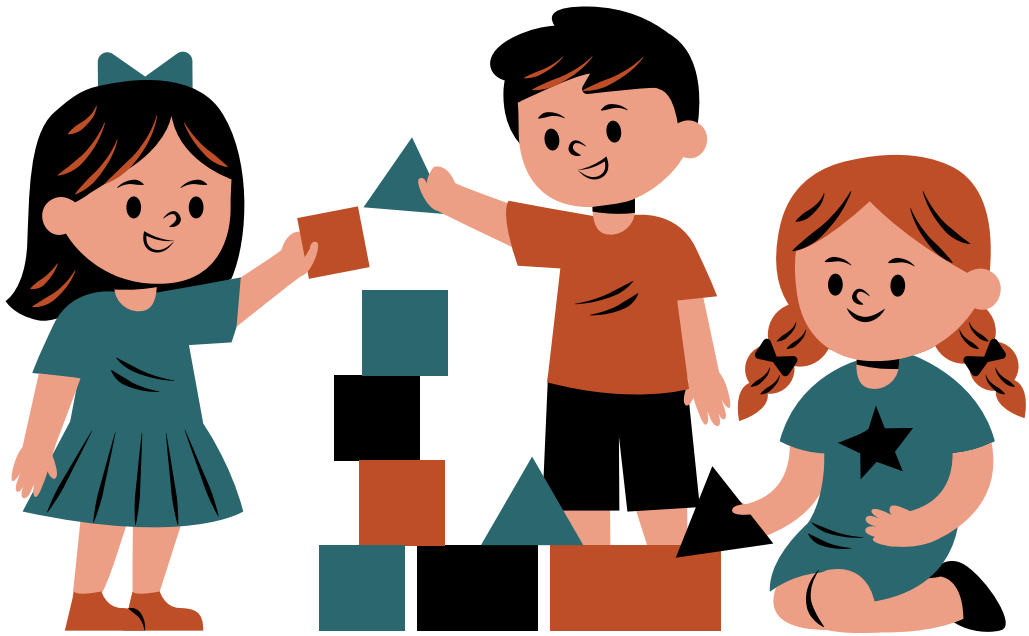
Jei mokinys turi jutimų apdorojimo sunkumų, jis gali:

- Būti pasyvus, lėtas
- Skleisti garsus, triukšmauti
- Būti hiperaktyvus
- Būti pasyvus, tylus
- Neatlikinėti užduočių
- Būti nerimastingas
- Nesusikaupti, neišlaikyti dėmesio ties užduotimi
- Blaškytis, nenusėdėti vietoje



REIKALINGI KRITERIJAI NORINT SĖKMINGAI LAIKYTIS SENSORINĖS DIETOS

Sensorinis apdorojimas	Tikslus jutimų, gaunamų iš aplinkos, apdorojimas
Plavinimas ir sekos	Nuoseklus kelių žingsnių užduoties (veiklos) atlikimas, siekiant tiksliai apibrėžto rezultato (pvz., jutiminės sistemos poreikių patenkinimo)
Dėmesys ir koncentracija	Nuolatinės pastangos, gebėjimas sukoncentruoti dėmesį į užduotį ir jos atlikimą
Impresyvi kalba (kalbos supratimas)	
Vykdomosios funkcijos	Geres suvokimo ir mąstymo įgūdžiai, norint sukurti jutiminių „kliūčių ruožą“ arba pakeisti jutiminės informacijos gavimą iš vieno formato į kitą
Atlikimas	Mokinio gebėjimas vykdyti komandas ir prašymus



KAIP PRADĖTI TAIKYTI SENSORINĘ DIETĄ?

***Išsiaiškinti**:*

Su kokiomis sensorinės integracijos problemomis susiduria mokinys?

Kokių sensorinių pojūčių siekia arba vengia mokinys?

Kokie yra mokinio poreikiai?

Kokie yra mokinio pomėgiai?

Kokios mokinio galimybės (amžius)?

Kokios mokinio stiprybės?



Atlikti:

Paruošti vaizdines priemones

Sudaryti veiklų sąrašą, remiantis mokinių sensorinės integracijos ypatumais

Parinkti veiklas pagal sensorinės integracijos poreikius

Sudaryti pasirinkimų sąrašą

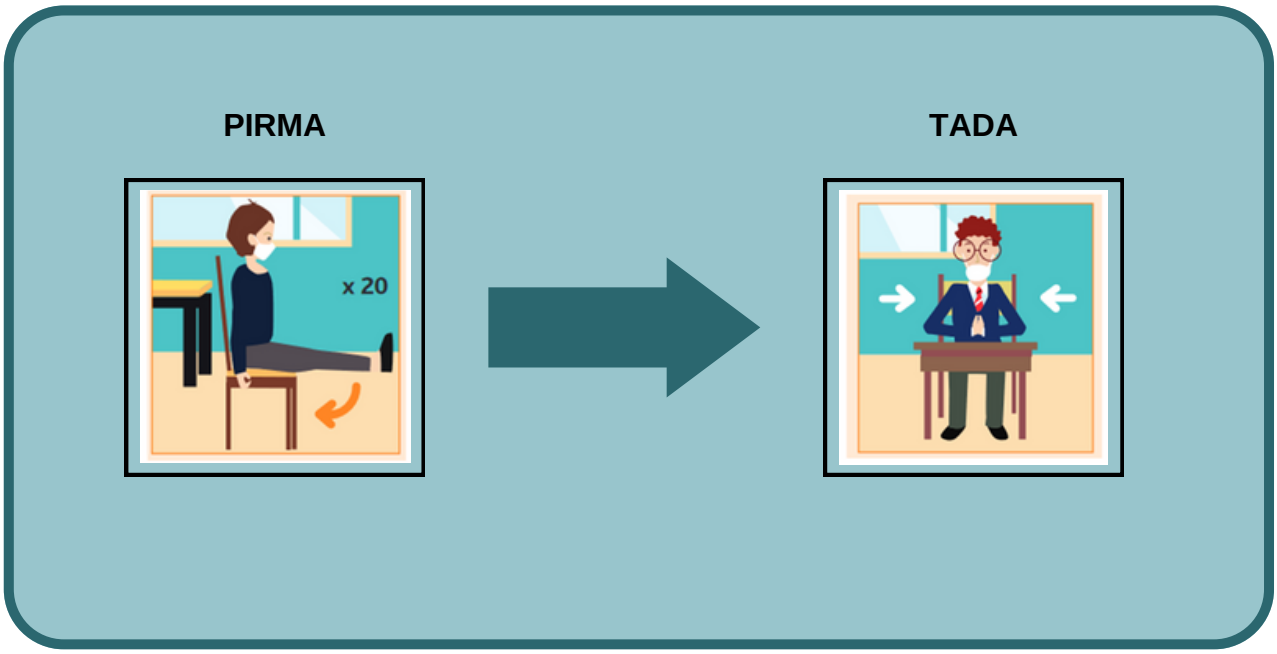
Paruošti vaidmenų žaidimus



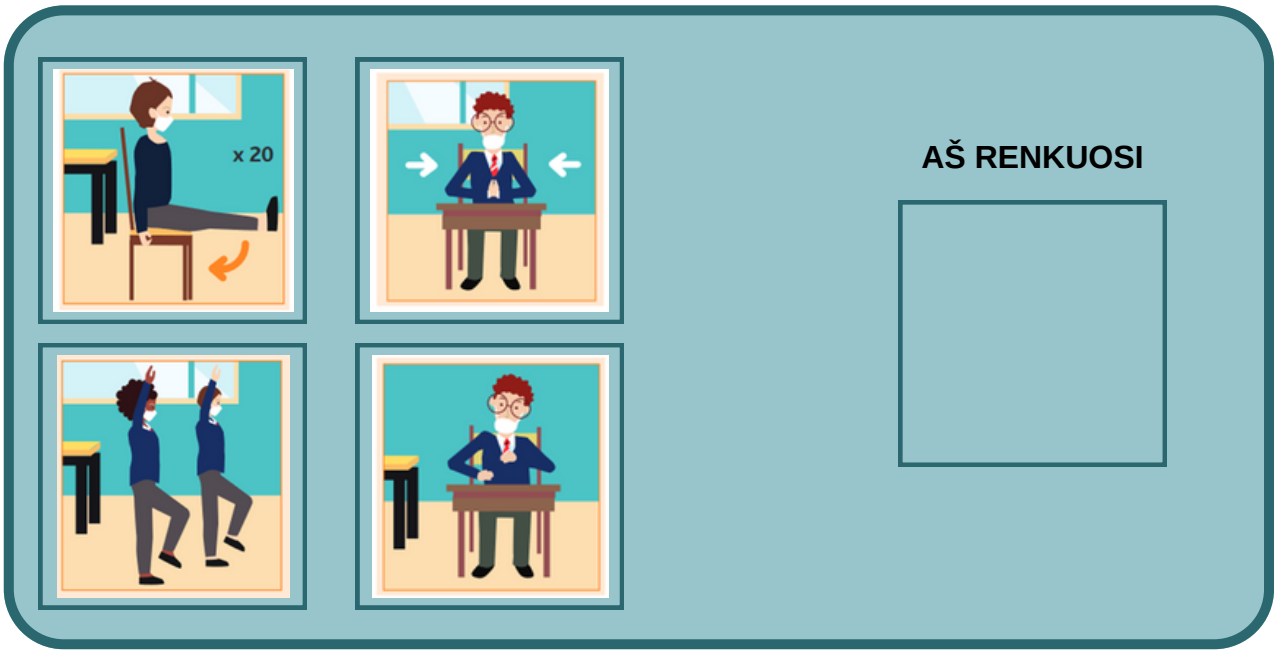
SENSORINĖS PERTRAUKOS VIZUALINIS PATEIKIMAS

Pristatant mokiniams veiklas, svarbu aiškiai pateikti kaip jas atlikti ir kas jų laukia.

„Pirma – tada“ vizualinio pateikimo pavyzdys:



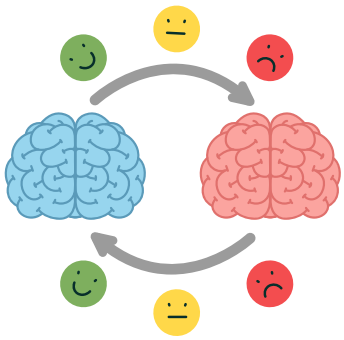
„Aš renkuosi“ vizualinio pateikimo pavyzdys:



SENSORINĖS DIETOS RENGIMAS

Sukuriama sensorinė dieta → Modifikuojama

Sensorinė dieta modifikuojama tam, kad atitiktų individualius mokinio poreikius. Praėjus tam tikram laikui ir pasikeitus aplinkai, gali keistis ir gaunamų jutimo pojūčių apdorojimas ir reakcijos į juos.



Mokiniui išmokus jutimiškai reguliuoti savo energijos lygį, elgesį, emocijas ir dėmesį, tampa lengviau savarankiškai valdyti užduotis ir situacijas.



PAPILDOMOS PROBLEMOS, KURIOS GALI KILTI, JEI MOKINYS TURI SENSORINĖS INTEGRACIJOS SUNKUMŲ

- Suprasti instrukcijas
- Vadovautis instrukcijomis
- Darbinė atmintis (išsaugoti išmoktus įgūdžius)
- Per didelis rizikavimas arba per didelis atsargumas
- Nepakankami akademiniai pasiekimai



Pasireiškus šiems sunkumams, tikslinga taikyti sensorinę dietą.

KĄ REIKĖTŲ APGALVOTI PRIEŠ TAIKANT SENSORINES PERTRAUKAS?

- Ar aplinka yra saugi
- Ar yra pakankamai vietos atlikti veiklas
- Kaip dažnai taikyti sensorines pertraukas
- Sensorinių pertraukų atlikimo trukmė
- Ar visi, esantys aplinkoje, galės įsitraukti



SENSORINIŲ PERTRAUKŲ NAUDA

Fizinė veikla

Sveikatos nauda

Pagerina dėmesio koncentraciją

Padidina produktyvumą



Įsitraukti gali skirtingo amžiaus asmenys

Praplečia pamokų (veiklų) turinį

Energijos panaudojimas

Pagerina savireguliaciją

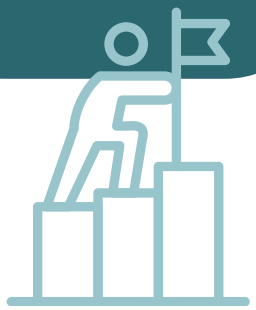
Remiantis PSO duomenimis, 5–17 metų vaikai ir paaugliai fizine veikla turėtų užsiimti vidutiniškai po 60 minučių per dieną. Fizinė veikla turėtų būti vidutinio intensyvumo ir sudaryta iš aerobinių pratimų.

SENSORINIŲ PERTRAUKŲ ĮVEDIMO PRINCIPAI

Laipsniškumas



Tikslai



Buvimas pavyzdžiu



Motyvacija



Švietimas apie sveikatą



GRĮŽIMAS PRIE VEIKLŲ PO SENSORINĖS PERTRAUKOS

Sensorinės pertraukos pabaigoje taikykite trumpą raminančią veiklą, tai padės pereiti prie kitos veiklos.

Tempimo pratimas



Kvėpavimo pratimas



Energijos lygio įvardijimas

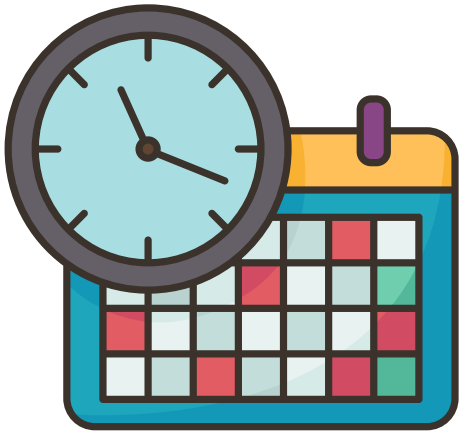


Laikmatis



SENSORINIŲ PERTRAUKŲ DAŽNUMAS

Kiekvieno mokinio poreikių dažnis skiriasi ir yra grindžiamas stebėjimais prieš ir po veiklos. Svarbiausia užtikrinti, kad veiklos būtų tinkamai suplanuotos, galėtų patenkinti mokinio sensorinius pojūčius ir padėti išlikti aktyviam visą dieną.



Rekomenduojama, kad 3–9 metų mokiniams pertraukos būtų taikomos kas 15 minučių. Toks periodiškumas siūlomas todėl, kad tokio amžiaus mokiniai dėmesio neišlaiko ilgiau nei 5–10 minučių. Vyresnio amžiaus mokiniams sensorines pertraukas rekomenduojama daryti kas 45 minutes. Jeigu neturite galimybės pertraukas atlikinėti kas 45 min., galite daryti pertraukas kas 1–2 val.

SENSORINIŲ PERTRAUKŲ TRUKMĖ

Sensorinių pertraukų trukmė. Sensorinės pertraukos trukmė priklauso nuo to, kiek ilgai ir kaip intensyviai mokinys dirbo veiklos (pamokos) metu. Organizuojant pertraukas kas 15 minučių, jos turėtų trukti apie 2–5 minutes. Jei sensorinės pertraukos organizuojamos kas 45 minutes, tuomet jos turėtų trukti apie 5–10 minučių. Darant pertraukas kas 1–2 valandas, jų trukmė turėtų būti 10–15 minučių. Svarbu yra įsivertinti mokinio (-ių) energijos lygį, kad galima būtų nuspręsti, ar reikia atlikti keletą papildomų veiklų, siekiant patenkinti sensorinius poreikius, ar grįžti prie ugdymo proceso



MOKINIŲ ENERGIJOS LYGIS

Aukštas



Žemas



Tinkamas (vidutinis)



AUKŠTAS ENERGIJOS LYGIS

- Hiperaktyvus
- Juda savo darbo vietoje
- Aktyviai stebi kas vyksta aplinkoje
- Kelia triukšmą
- Nesusikaupia ties atliekama veikla
- Neramus

Požymiai

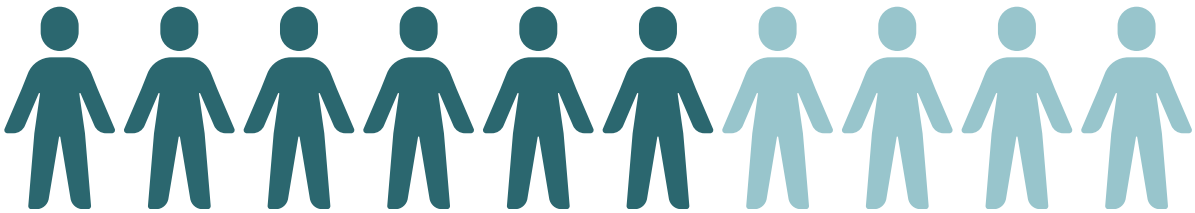


ŽEMAS ENERGIJOS LYGIS

- Vangus
- Mieguistas
- Suglebusi laikysena
- Tylus
- Neįsitraukiantis
- Sunkiai sukalbamas

Požymiai





TINKAMAS (VIDUTINIS) ENERGIJOS LYGIS

Sutelkia dėmesį

Budrus

Atsipalaidavęs

Taisyklinga sėdėsena

Dėmesingas

Klausosi pateikiamos informacijos

Požymiai



REKOMENDUOJAMAS SENSORINĖS PERTRAUKOS TIPAS

Aukštas energijos lygis → Raminančios ir organizuotos veiklos

Žemas energijos lygis → Aktyvios veiklos

Tinkamas (vidutinis) energijos lygis → Sensorinė pertrauka naudinga ir vidutinį energijos lygį turinčiam mokiniui. Pertrauka padės išlikti darbingam

Raminančios ir organizuotos veiklos

Judesiai, kurie yra lėti, stabilūs ir raumenys naudojami sunkiam darbui



Aktyvios veiklos

Greiti, mažiau nuspėjami ir greito tempo reikalaujantys judesiai



SENSORINIŲ PERTRAUKŲ EFEKTYVUMAS

Siekiant patenkinti mokinių poreikius sensorinių pertraukų atlikimo metu tikslinga taikyti tiek raminančias, tiek aktyvias veiklas.

Aktyvios veiklos → Raminančios veiklos

Pradėjus taikyti sensorines pertraukas gali prireikti laiko, kad galėtumėte pastebėti mokinių energijos lygį ir parinkti pertraukų veiklas.



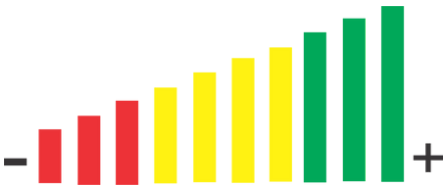
Skatinkite mokinius pastebėti, kaip jie jaučiasi prieš ir po sensorinių pertraukų. Mokinių mokymas stebėti savijautą gali padėti jiems suprasti savo energijos lygį.

Naudokite vaizdinį pastiprinimą, kai norite išsiaiškinti vaikų energijos lygį.

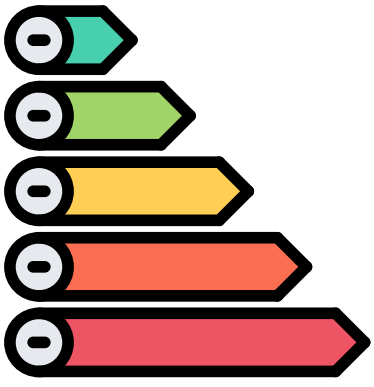
ENERGIJOS LYGIŲ VAIZDINIŲ PASTIPRINIMŲ PAVYZDŽIAI











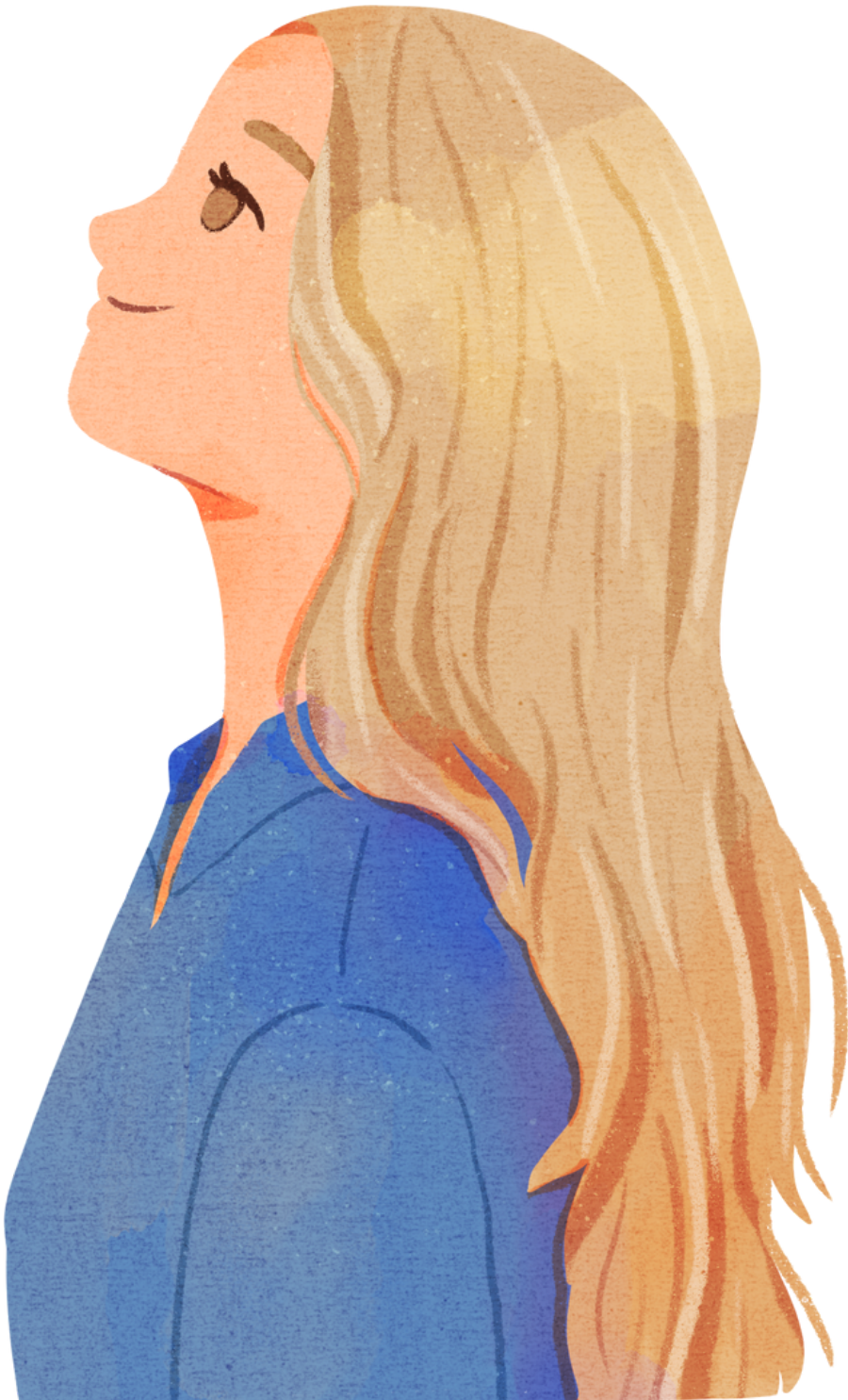


SENSORINIŲ PERTRAUKŲ VEIKLOS (PRATIMAI)

Raminančios ir organizuojančios veiklos

Aktyvios veiklos stovint

Aktyvios veiklos sėdint



Aktyvios veiklos sėdint

KOJŲ TIESIMAS

Kojas laikyti suglaustas ir atlikti tiesimo judesį, kol kojos bus tiesioje linijoje. Pratimą užbaigti nuleidžiant kojas į pradinę padėtį.





PRITŪPIMAI

Sėdėti tiesiai, rankas laikyti prie ausų arba už galvos. Pėdas atremti į grindis. Žiūrint tiesiai stotis nuo kėdės. Pratimą užbaigti lėtai atsisėdant ant kėdės. Pratimą galima atlikti ir šalia stalo. Pratimą galima atlikti su giliu įtūpstu. Atlikus įtūpstą alkūnėmis stumti kelius. Pratimą užbaigti atsistojant į pradinę padėtį.





Aktyvios veiklos sėdint

KOJŲ KĖLIMAS PRIE KRŪTINĖS

Patogiai atsisėsti ant kėdės, rankomis laikytis į kėdę. Kelti abu kelius link krūtinės. Pratimą užbaigti nuleičiant kojas į pradinę padėtį.



„SMŪGIUOJANČIOS“ RANKOS

Pratimą galima daryti sėdint arba stovint. Ištiesti rankas prieš save ir atlikti smūgio judesį. Pratimą užbaigiant grąžinti ranką į pradinę padėtį. Kitas veiksmas atliekamas su priešinga ranka. Pratimą daryti 1–3 minutes. Pratimo atlikimo greitis taip pat gali būti pasirinktas individualiai. Svarbu įsitikinti, kad priešais yra pakankamai laisvos vietos.





Aktyvios veiklos sėdint

„PLAUKIMAS“

Judinti rankas taip, lyg imituojant plaukimo judesį. Jei yra papildomos vietos kojoms, atlikti judesius ir kojomis.



„DVIRAČIO MYNIMAS“

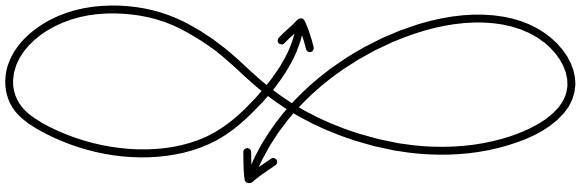
Rankomis laikytis už kėdės ir imituoti dviračio pedalų mynimą.



Aktyvios veiklos sėdint

„IRKLAVIMAS“

Vienu metu abiem rankomis atlikite irklavimo judesius (įsivaizduoti, kad rankų judesiais piešiamas begalybės ženklas).





Aktyvios veiklos stovint

ŽYGIAVIMAS VIETOJE

Stovint vietoje aukštai kelti kelį ir ranką į orą (tos pačios pusės galūnes). Pratimą užbaikite lėtai nuleisdžiant ranką ir koją vienu metu.



Aktyvios veiklos stovint

BĖGIMAS VIETOJE

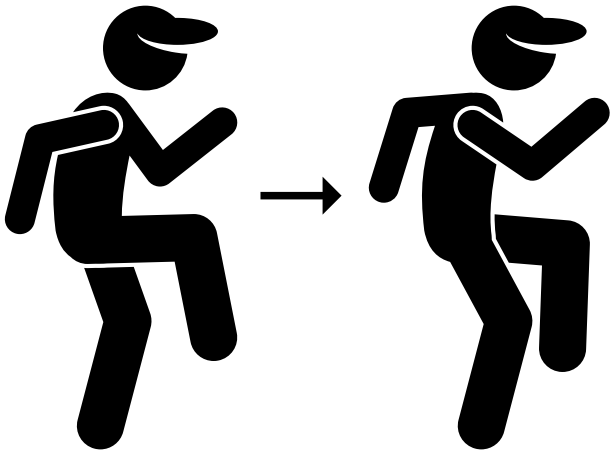
Imituoti ėjimo judesį stovint vietoje. Keičiant greitį galima daryti perėjimus tarp bėgimo ir ėjimo.





KELIŲ KĖLIMAS AUKŠTAI

Pratimą galima atlikti stovint arba sėdint. Kojas laikyti klubų plotyje. Kelti dešinį kelį kiek įmanoma aukščiau ir kairę ranką į orą, tada greitai pakeisti pusę, t. y. kelti kairį kelią ir dešinę ranką.





Aktyvios veiklos stovint

„JUMPING JACKS“

Atsistoti taip, kad kojos būtų klubų plotyje, o rankos priglaustos prie kūno. Šokti į viršų ir judinti kojas į šonus, o rankas kelti į viršų (bandyti įmituoti žvaigždę). Grįžti į pradinę padėtį (kojos klubų plotyje, o rankos šalia arba priglaustos prie kūno). Pratimą galima atlikti ir be rankų kėlimo į viršų (pratimas vadinamas „Half Jumping Jacks“).





PRITŪPIMAI

Atsistoti taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, ir nusileisti į pritūpimo padėtį (kojos turi būti sulenktos 90 laipsnių kampu). Nugarą laikyti tiesiai, krūtinė tiesioje linijoje, o pėdos turi visiškai remtis į grindinį. Pratimą taip pat galima atlikti išsilaikant pritūpimo pozicijoje. Pritūpus išbūti 30–60 sekundžių. Rankas galima sukryžiuoti ir padėti ant pečių arba laikyti prieš save.

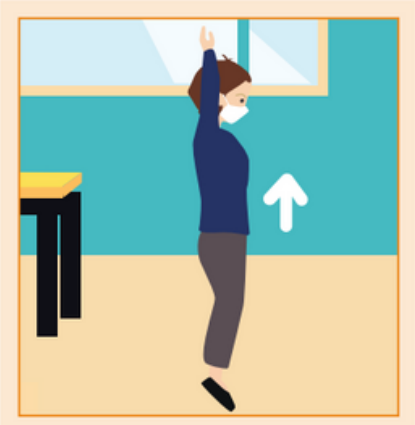


Aktyvios veiklos stovint

ŠUOLIAI IŠ PRITŪPIMO PADĖTIES

Pritūpti. Tada iš pritūpimo padėties šokti auštyn į orą ir iškelti rankas virš galvos. Grįžti į pritūpimo padėtį. Pratimą galima atlikti X kartų arba 30 sekundžių.





ŠUOLIAI IŠ PRITŪPIMO PADĖTIES SU PASISUKIMU

Pritūpti. Iš pritūpimo padėties šokti į viršų ir pasisukti 90 laipsnių kampu į kairę arba dešinę. Sulenkti kelius ir grįžti į pritūpimo padėtį. Kartoti pratimą, kol bus atliktas pilnas apsisukimas, t. y. vėl kūnas bus pradinėje padėtyje.

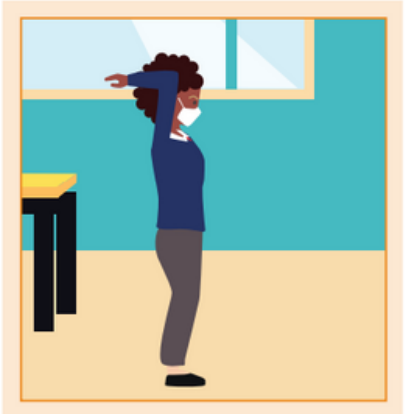




Aktyvios veiklos stovint

ALKŪNĖS IR KELIO KRYŽIAVIMAS

Atsistoti taip, kad kojos būtų klubų plotyje. Rankas laikyti už galvos. Dešine ranka siekti kairiojo kelio: kelti kelį į viršų, o ranką lenkti link kelio. Pratimo tikslas – kelti kelį aukštyn, o ranką leisti žemyn, siekiant sujungti priešingų pusių galūnes. Pratimą kartoti 15–20 kartų.





ŠOKINĖJIMAS PER ĮSIVAIZDUOJAMĄ ŠOKDYNĘ

Šokinėti ant vienos kojos įsivaizduojant, kad šokinėjame per šokdynę. Kas 10 šuoliukų pakeisti koją. Rankomis galima atlikinėti šokdynės sukimo judesį.

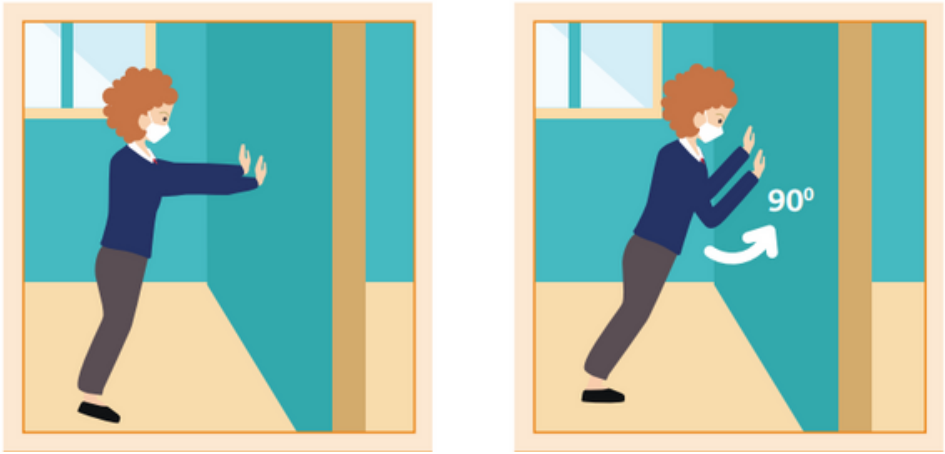




Aktyvios veiklos stovint

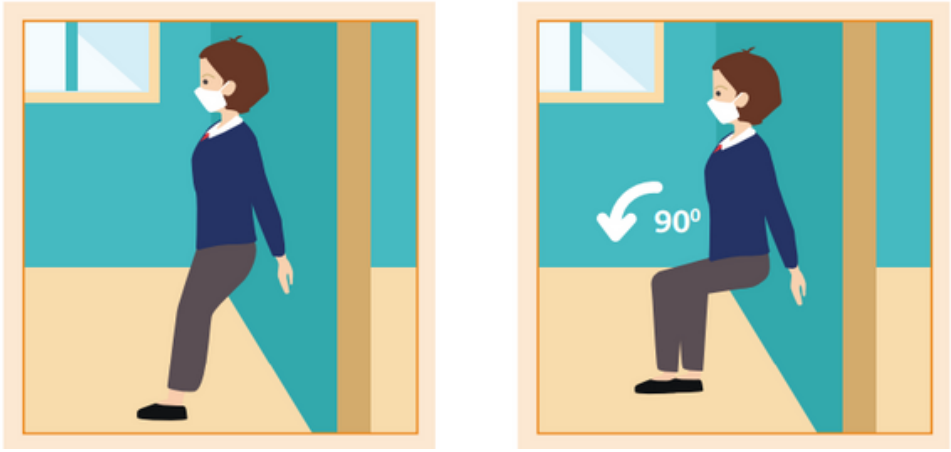
ATSISPAUDIMAI NUO SIENOS

Atsistoti veidu į sieną ištiestos rankos atstumu. Atsiremti abiem rankomis į sieną. Lėtai lenkite rankas, kad alkūnės susilenktų 90 laipsnių kampu. Rankomis atsistumti ir grįžti į pradinę padėtį. Pratimą kartoti 10 kartų.



SĖDĖJIMAS ATSIRĖMUS Į SIENĄ

Atsistoti nugara į sieną taip, kad galva ir nugara liestųsi į sieną. Kojos turi būti pečių plotyje, atitrauktos kelis centimetrus nuo sienos. Delnais remtis į sieną. Lenkti kelius ir nusileisti į pritūpimo padėtį, kol šlaunys bus lygiagrečiai su grindimis. Tokioje padėtyje laikytis 20–30 sekundžių. Grįžti į pradinę padėtį ištiesiant kelius ir atsistojant.



Aktyvios veiklos stovint

ĮTŪPSTAI

Atsistoti taip, kad kojos būtų klubų plotyje. Padėti rankas ant klubų. Daryti žingsnį į priekį su kaire koja ir lėtai leisti dešinįjį kelį link žemės, kol priekinis kelias bus sulenktas bent 90 laipsnių. Laikyti liemenį vertikaliai ir žiūrėti į priekį. Grįžti į pradinę padėtį ir pratimą atlikti su kita koja. Pratimą kartoti 10 kartų.





Raminančios ir organizuojančios veiklos

PASISTIEBIMAI IR KOJŲ PIRŠTŲ KĖLIMAI

Pratimą galima atlikti stovint arba sėdint. Pėdas laikyti klubų plotyje, atsirėmus visa pėda į grindinį. Kelti kulnus taip, kad remtųsi į grindinį pirštų galais. Pakėlus kulnus arba pirštus, palaikyti 5–10 sekundžių. Grįžti į pradinę padėtį. Pratimą galima atlikti ir atvirkščiai, t. y. kelti kojų pirštus ir grįžti į pradinę padėtį.



Raminančios ir organizuojančios veiklos

SPAUDIMASIS Į KĖDĘ

Sėdėti ant kėdės ir rankomis laikytis už kraštų. Spaustis į kėdės paviršių 5–10 sekundžių.





DVIGALVIO ŽASTO RAUMENS LENKIMAS

Paimkite į delną knygą ar kitą daiktą ir atlikite rankos lenkimo judesį per alkūnę link pečių.





Raminančios ir organizuojančios veiklos

TRIGALVIO ŽASTO RAUMENS TIESIMAS

Laikyti knygą ar kitą daiktą vienoje rankoje. Ranką sulenkti 90 laipsnių kampu ir atlikti rankos tiesimo judesį. Grąžinji ranką į pradinę padėtį.

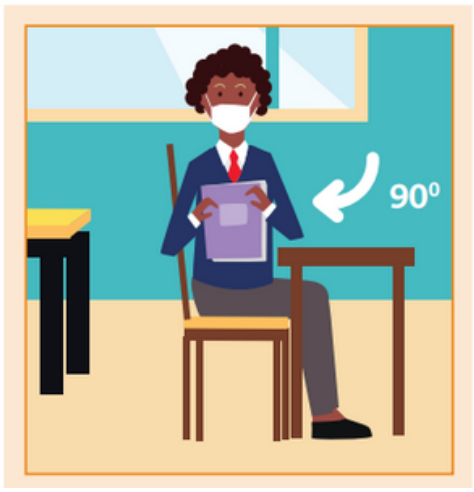




PASISUKIMAI

Laikyti knygą ar kitą daiktą prie krūtinės abiem rankomis ir lėtai atlikti sukimosi judesį į vieną ir į kitą pusę 90 laipsnių kampu.





Raminančios ir organizuojančios veiklos

PAKĖLIMAI

Laikyti knygą ar kitą daiktą abiem rankomis ir kelti virš galvos vienu sklandžiu judesiu. Palaikyti 10 sekundžių ir grįžti į pradinę padėtį.



PEČIŲ KĖLIMAS IR SUKIMAS

Atsisėsti patogiai, pėdomis remtis į žemę ir laikyti kūną tiesioje linijoje. Giliai įkvėpti ir iškvėpiant atlikti pečių sukimo arba kėlimo judesį pirmyn, o po to atgal. Įkvepiant suspausti pečius lyg siekiant ausis ir palaikyti keletą sekundžių, o iškvepiant lėtai atleisti. Pratimą atlikti keletą kartų, kol bus jaučiami kaklo ir pečių raumenys.



Raminančios ir organizuojančios veiklos

PASISUKIMAI Į ŠONUS

Atsisėsti patogiai, pėdomis remtis į žemę ir laikyti kūną tiesioje linijoje. Atlikti sukimosi judesį ir įsikabinti į kėdę. Tempti nugarą apie 10 sekundžių ir grįžti į pradinę padėtį.



SUSIRIETIMAI

Atsisėskite patogiai ant kėdės krašto, laikykite nugarą tiesią ir atremkite pėdas į grindis. Įkvėpkite ir lenkitės į priekį lyg bandytumėte susiriesti. Iškvėpdami grįždami į pradinę padėtį.



Raminančios ir organizuojančios veiklos

SAULĖS SIEKIMAS

Įkvėpti ir tiesti rankas į viršų, lyg siekiant saulės. Iškvėpiant nuleisti rankas į pradinę padėtį.



RANKŲ SPAUDIMAS

Švelniai spausti abu delnus vienas į kitą (atlikti stūmimo judesį). Atliekant stūmimo judesį lėtai įkvėpti ir iškvėpti.



Raminančios ir organizuojančios veiklos

RANKŲ KRYŽIAVIMAS

Nugara atsiremti į kėdės atlošą, sukryžiuoti alkūnes ir sukabinti delnus. Grįžti į pradinę padėtį.



KULNŲ SIEKIMAS

Lėtai lenktis per klubus, kol krūtinė sieks šlaunis, o rankos palies kulkšnis arba kulnus. Būnant tokioje padėtyje pakvėpuoti ir grįžti į pradinę padėtį.



Raminančios ir organizuojančios veiklos

NUGAROS LENKIMAS

Atsisėsti ant kėdės remiantis į nugaros atlošą. Sunerti rankas ir pamažu bandyti suglausti mentes. Grįžti į pradinę padėtį. Atliekant veiksmą rimtingai kvėpuoti.



RANKŲ SPAUDIMAS PRIE KŪNO

Atsistoti tiesiai, rankas spausti prie šonų. Reguliaria didinti spaudimo jėgą. Prispausti rankas prie šonų ir laikyti apie 10 sekundžių. Pratimą baikite atpalaiduojant rankas.



Raminančios ir organizuojančios veiklos

„RAKETA“

Suspausti rankas ir siekti „dangų“ kaip raketa. Įkvėpti, suglausti rankas ir tiesti abi rankas į „dangų“.





SENSORINIŲ PERTRAUKŲ ĮTRAUKIMAS Į AKADEMINĘ VEIKLĄ

Apgalvokite paskirtos užduoties atlikimo būdus.

Pvz., paprašykite mokinio (-ių) atsakinėjant į klausimą atsistoti. Atsakyti į klausimą per fizinius veiksmus („Šaradas“).

Pvz., užduokite klausimą ir, jei mokinys žino atsakymą, paprašykite, kad suplotų, pakeltų rankas į viršų, padarytų šuoliuką į aukštį ir pan.

Pvz., grupinės veiklos metu suskirstykite mokinius į komandas ir kuomet viena mokinių grupė atsakinėja į klausimus, tegul kita grupė atlieka mankštos pratimus.

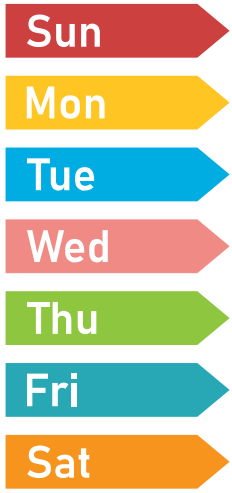


SENSORINĖS PERTRAUKOS VEIKLŲ PARINKIMAS

Parinkti patiems (mokytojams, tėvams, globėjams)



Paskirti mokinius tą dieną pravesti sensorines pertraukas



Klasės balsavimas

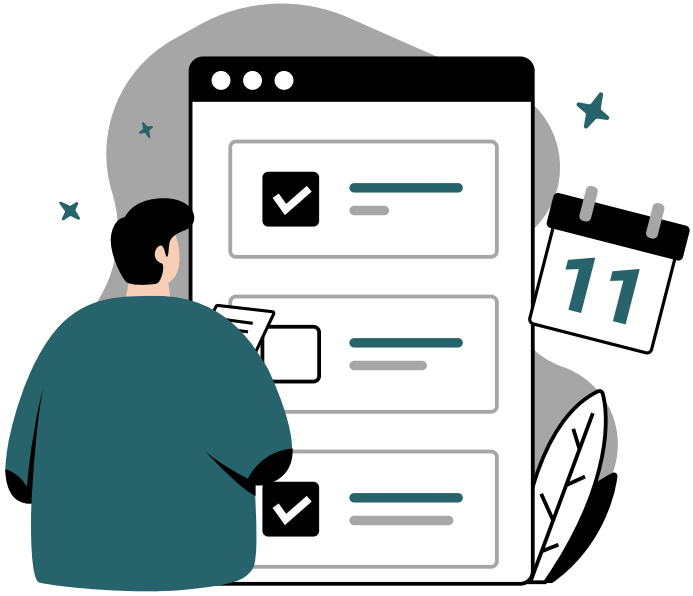


Pratimų (judėjimo) ratas



ATMINTINĖ
(RUOŠIANT SENSORINĘ DIETĄ)

- Išsiaiškinkite mokinio poreikius
- Išsiaiškinkite mokinio pomėgius
- Kokių sensorinių pojūčių mokinys siekia arba vengia?
- Kokias priemones turite savo aplinkoje ir kaip jas galėtumėte panaudoti?



SENSORINĖS DIETOS PAVYZDYS

LAIKAS	JUTIMŲ SISTEMOS	VEIKLOS
9:00 – 10:00 Pertrauka 9:30 – 9:35	Proprioreceptinė, vestibulinė, taktilinė	1. Pritūpimai su šuoliukais, 20 kartų 2. Įtūpstai, 20 kartų 3.Tempimo arba kvėpavimo pratimas
10:00 – 11:00 Pertrauka 10:30 – 10:35	Klausos, proprioreceptinė, vestibulinė, taktilinė	1.Kojų traukimas prie pilvo, 20 kartų 2.Atsispaudimai nuo sienos, 20 kartų 3.Knygos kėlimas virš galvos 4.Ramios muzikos klausymas
.....	.....	.....

Literatūros sąrašas

1. **https://www.middletownautism.com/files/shares/Resources/Sensory_Diets.pdf**
2. **https://www.ssdmo.org/cool_tools/inclusive/Resources/trying_to_make_sense_resources.pdf**
3. **https://home.lps.org/mtssb/files/2016/08/SensoryBreaksandSensoryStrategies-1.pdf?file=2016/08/SensoryBreaksandSensoryStrategies-1.pdf**
4. **https://www.stjosephsfoundation.ie/Portals/0/Overview%20of%20sensory%20breaks%20for%20home%20and%20school.pdf**
5. **https://www.hct.nhs.uk/media/3518/basic-sensory-diet-ideas-mar-2020.pdf**
6. **https://www.sensorysmarts.com/sensory-diet.pdf**
7. **https://sensominds.com/blogs/news/what-is-a-sensory-diet-with-examples-free-template**
8. **https://www.thirdspace.scot/wp-content/uploads/2020/03/NAIT-Guidance-for-Movement-Breaks-at-Home.pdf**
9. **https://ncse.ie/wp-content/uploads/2020/12/NCSE-Movement-Breaks-in-the-Classroom-Booklet.pdf**
10. **https://www.catcoteacademy.co.uk/wp-content/uploads/2020/07/sensory-processing-booklet-for-parents.pdf**
11. **https://childdevelopment.com.au/areas-of-concern/sensory-processing/sensory-diet/**
12. **https://autismawarenesscentre.com/what-is-a-sensory-diet/**
13. **https://www.ssdmo.org/cool_tools/inclusive/Resources/trying_to_make_sense_resources.pdf**
14. **https://www.myaspergerschild.com/2013/06/sensory-diet-for-kids-on-autism.html**
15. **https://www.theottoolbox.com/how-to-create-sensory-diet/**
16. **http://www.autismadventures.com/how-to-use-a-sensory-diet-in-the-classroom/**

Nuotraukos ir simboliai:

1. **Canva PRO. www.canva.com**
2. **Arasaac. https://arasaac.org/**
3. **National Council for Special Education (NCSE) Support Service. https://ncse.ie/**

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių
ugdymo centras

Sutrikusios raidos vaikų
konsultavimo skyrius

Ateities g. 44, 06329 Vilnius
Tel.: +37067758544,
+370 5 2484100
El. p. info@srvks.lt
www.srvks.lt



Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo skyrius

Metodinį leidinį parengė Evaldas Melceris