

INFORMACIJA PIRMOKŲ TĖVELIAMS

2021-2022 m.m.

Mokslo metų ir ugdymo proceso **pradžia** 2021-09-01

Ugdymo proceso trukmė – 175 ugdymo dienos.

Mokslo metų ir ugdymo proceso **pabaiga** 2022-06-08

Ugdymo procesas organizuojamas **pusmečiais**:

I pusmetis 2021-09-01 – 2022-01-31

II pusmetis 2022-02-01 – 2022-06-08

Pamokų laikas

Pamokos trukmė 1-oje klasėje – 35 min.

1 klasė

1. 8.00 – 8.35
2. 8.55 – 9.30
3. 9.50 – 10.25
4. 10.55 – 11.30
5. 12.00 – 12.35

Dalykai ir skiriamų pamokų skaičius per savaitę (pirmokams)

Dorinis ugdymas (tikyba arba etika) – 1

Lietuvių kalba (gimtoji) – 8

Matematika – 4

Pasaulio pažinimas – 2

Dailė ir technologijos – 2

Muzika – 2

Fizinis ugdymas – 3

Šokis – 1

Choras/teatras – 0,5/0,5 (kryptingo meninio ugdymo klasėje)

Pirmoko priemonių mokyklai sąrašas

Kokybiško popieriaus sąsiuviniai:

matematikai (dideliais langeliais) ir lietuvių kalbai (pirmokams, jie didesni – 18 mm) – po 5 vnt.

Pratybų sąsiuviniai (nepirkite savarankiškai, poreikį aptarsite su mokytojomis ir rugsėjo mėn. pradžioje įsigysite)

Aplankalai sąsiuviniams, vadovėliams.

Plunksninis rašiklis – 2 vnt., mėlynos spalvos kapsulės.

Paprastas pieštukas, drožtukas, trintukas, 30 cm liniuotė.

Pieštukinė (penalas).

Spalvoti pieštukai, kreidelės, akvarelė, guašas, indelis vandeniui, paletė.

Teptukai (du rinkiniai: akvarelei ir guašui).

Piešimo popieriaus lapai (A3 ir A4 formato akvarelei ir piešimui),

Spalvotas popierius, kartonas.

Klijai (pieštukiniai).

Plastilinas su lentele.

Flomasteriai.

Žirklys (bukais galais).

Sportinė apranga.

Sportinė avalynė (fiziniam ugdymui).

Šokiams – šokių bateliai (češkės), sijonai mergaitėms.

Vienkartinės nosinaitės.

Kuprinė pirmokui. Kaip išsirinkti ?

Labai svarbu, kad kuprinė būtų kokybiška ir „draugiška“ vaiko sveikatai, nepakenktų besiformuojančiam stuburui, nesudarytų sąlygų atsirasti laikysenos sutrikimams. Ji turi būti būtent mokyklinė, o ne sportinė ar turistinė, t. y. turi atitikti mokyklinei kuprinei keliamus reikalavimus, išdėstytus Lietuvos higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“ (Žin., 2003, Nr.94-4261; 2004, Nr.179-6637).

Kokie gi tie reikalavimai?

Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.

Mokyklinės kuprinės turi būti gaminamos su diržais ir rankenėle.

Diržų ilgis turi būti reguliuojamas (ilgis parenkamas pagal tai, kokius drabužius vaikas dėvi; svarbiausia – teisinga kuprinės padėtis ant nugaros).

Diržų plotis turi būti ne siauresnis kaip 3,5 cm.

Tuščių mokyklinių kuprinių svoris turi būti: pradinių klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1000 g.

Su dviem skyriais arba vienas skyrius su kišene. (Kai labai daug skyrių – pirmokui sunkiau palaikyti tvarką ir susirasti daiktus).

Tekstilės medžiaga turi būti atspari trinčiams, nepraleisti drėgmės.

Be privalomųjų reikalavimų, derėtų atkreipti dėmesį į tai, jog saugi kuprinės nugarėlė yra standi ir paminkštinta, su orui laidžiomis dalimis (kad nespaustų nugaros) , tuščia išlaiko savo formą, siūlės kokybiškos, audinys lengvai prižiūrimas, diržai paminkštinti.

Jei norėtumėte kuprinės su pakietintu dugnu, kojėlėmis, ratukais ir ištraukiamomis rankenomis, žinotina, kad dažniausiai jos nėra tinkamos pradinukams, nes net tuščios sveria daugiau nei 1200 g.

Specialistai pataria

Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės.

Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno masės. Tai kritinė riba.

Visada užsidėkite diržus ant abiejų pečių. Diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi.

Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau juosmens.

Sunkiausias daiktus dėkite į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.

Tvarkingai sudėkite daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų.

Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir susidėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.

Kuprinę rinkitės kartu su būsimu pirmoku; galėsite kartu pasitarti, pamatuoti. Tai paskatins vaiką būti atsakingu ir tinkamai prižiūrėti savo vieną svarbiausių mokyklinių atributų.

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė