**REKOMENDACIJOS DĖL MOKINIO DIENOTVARKĖS**

**KARANTINO METU**

**Dienotvarkė. Kam ji reikalinga?**

* Pasikeitusi kasdienybė kels mažiau streso, jeigu susidėliosite dienotvarkę.
* Rutina padeda jaustis saugiems, gali suteikti stabilumo besikeičiančiose situacijose.
* Dienotvarkė padeda siekti užsibrėžtų tikslų, išskaidant juos į konkrečius žingsnius.
* Atliekant kokias nors veiklas reguliariai, jos tampa įpročiu ir joms atlikti reikia vis mažiau pastangų. Pvz., laikantis miego grafiko susireguliuoja biologinis laikrodis, galima keltis be žadintuvo.
* Dienotvarkė bei prioritetų paskirstymas padeda sutaupyti laiko, kurį galima skirti malonioms veikloms.
* Dienotvarkės laikymasis padeda įgyti darbo bei laiko vadybos įgūdžių.

**REKOMENDUOJAMA DIENOTVARKĖ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **RYTAS** | **DIENA** | **VAKARAS** |
| **8:00 –** pabudimas, asmeninis laikas | **12:30–13:15** – pietų pertrauka | **18:30 –** vakarienė |
| **8:30** – pusryčiai | **13:15­–16:45** – pamokos (nuotoliniu būdu) ar įvairių užduočių atlikimas | **19:00–20:00** – mokyklinės užduotys, pasiruošimas  rytojaus pamokoms |
| **9:00­–12:30** – pamokos  (nuotoliniu būdu) ar įvairių užduočiųatlikimas | **16:45–17:30 –** pokalbiai su draugais, savo erdvės susitvarkymas, dezinfekavimas.  Fizinio aktyvumo užsiėmimai | **20:00–22**:**00 –** laisvalaikis: knygų skaitymas, muzikos klausymasis ir pan. |
| **17:30 –** pavakariai | **22:00 –** miegas |
| **18:00–18.30** – mokyklinės užduotys, pasiruošimas rytojaus pamokoms |