

Pavyzdinis kasdienių veiklų planas

LAIKAS	VEIKLA	KAS ATSAKINGAS?
09:00	Kėlimasis	
09:30	Pusryčiai	
10:00 – 11:30	Pamokėlės / namų darbai	Švietimo įstaigos turi užtikrinti, kad nuo kovo 30 d. būtų pasiruošta ikimokyklinį, priešmokyklinį, pradinį, pagrindinį, vidurinį ugdymą, formalųjį profesinį mokymą ir aukštojo mokslo studijas vykdyti nuotoliniu būdu. Sukurta skaitmeninio mokymo bazė su mokymosi aplinkomis, metodine medžiaga, mokymo priemonėmis ir kita mokykloms bei tėvams svarbia informacija.
11:30 – 12:30	Žaidimas	Mūsų ergoterapeutės Kristinos rekomenduojami žaidimai
12:30 – 13:00	Pietūs	
	Miegas / poilsis	
	Laukas (jei įmanoma) / žaidimas	
	Pamokėlės (savarankiškai)	Darbo dienomis 13:00 LRT „Lietuvos tūkstantmečio vaikų“ projektas siūlo „Idomiąsias pamokas tiesiogiai“ ; Vyresnieji gali išbandyti nemokamą „Kūrybingumo mokyklą“ ir jos kūrybiškus namų darbus.
	Vakarienė su pokalbiais apie dieną, jausmus, norus	Kasdien vis kitas asmuo gali gaminti arba sudaryti sąrašą patiekalų kelioms dienoms į priekį.
	Stalo ar kiti ramūs žaidimai su visa šeima (be ekranų)	Kodėl be ekranų? Ekranų rekomenduojamą naudojimo trukmę jau esame aptarę ankstesniame straipsnyje .
	Pasiruošimas miegui (be ekranų)	
	Miegas (be ekranų)	
21:00 – ...	Tėvėlių kokybiškas laikas sau	Atraskite daugiau nei 1150 retų ir senų filmų : nuo Charlie Chaplino iki Quentino Tarantino; Kada paskutinį kartą buvote spektaklyje? Valstybinis Šiaulių dramos teatras vienas pirmųjų perkėlė spektaklius į virtualią erdvę, o taip pat ir Kauno bei dar keletas kitų teatrų ; Daugiau naudingų nuorodų.

Pavyzdinis kasdienių veiklų planas

Paruošė: [Penki pojūčiai](#)
www.penkipojuciai.lt