



Patarimai tėvams

1. Griežta darbotvarkė ir dienvartė vaikams:
 - Mokymasis, pamokų ruošą, patogi darbo vieta.
 - Mitybos režimo laikymasis – pusryčiai, pietūs ir vakarienė.
 - Miego režimo laikymasis. Eiti laiku miegoti, bent valandą prieš miegą, neleisti vaikui naudotis kompiuteriu ar žiūrėti televizoriaus. Kambarys, kuriame miega vaikas, turi būti gerai išvėdintas, vėsus.
 - Asmens higienos laikymasis: dantų valymas ryte ir vakare, veido ir viso kūno prausimas bei rankų plovimas.
2. Mokiniai turi mokytis nedelsdami ir neatidėliodami to, kas būtina atlikti.
3. Geriausias laikas mokytis 10.00-12.00 val. ir 16.00-18.00 val.
4. Daryti pertraukėles, išeiti lauką, pakvėpuoti grynu oru, vaikščioti. Nesant galimybei išeiti į lauką, atlikti akių mankštą, viso kūno mankštą ar pajudėti šokio ritmu.
5. Skatinkite rašyti ranka, nes toks darbas lavina smegenų veiklą.
6. Laisvalaikiu keiskite veiklas. Patarkite vaikams skaityti knygas, domėtis kultūrine aplinka.
7. Skatinkite vaikus dalyvauti virtualiuose užsiėmimuose, konkursuose, kartu sekite naudingą informaciją.
8. Ieškokite pagalbos, kreipkitės į specialistus, kurie gali padėti, kai kyla nerimas, nepasitikėjimas savimi, baimės dėl susidariusios situacijos.