

PAAUGLIO DIENOTVARKĖ KARANTINO METU

RYTO LAIKAS

8:00 Prabudimas,
asmeninis laikas

8:30 Pusryčiai

9:00 Pamokos (nuotoliniu būdu)
ar užduotys

DIENOS LAIKAS

14:00 Pietūs

14:30 Pokalbiai su draugais
telefonu ar kt.

15:00 Aktyvios veiklos (mankšta,
pasivaikščiojimas su augintiniu,
savo erdvės susitvarkymas,
vėdinimas, dezinfekavimas)

16:00 Pavakariai

16:30 Mokyklinės užduotys,
pasiruošimas rytojaus
pamokoms

VAKARO LAIKAS

18:30 Vakarienė

19:00 Laisvalaikis prie ekrano

20:00 Knygos skaitymas,
tinklaidžių (podcastų),
muzikos klausymas ir pan.

21:30 Pasiruošimas miegoti

22:00 Miego laikas