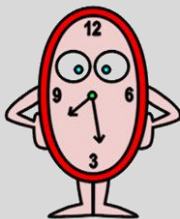


Nuotolinis mokymas. Kaip jaustis gerai?

Laikykitės dienos režimo

6-13 metų vaikams
rekomenduojama miegoti 9-11
val. per parą. 14-17 metų, 8-10
val. per parą

Planuokite laiką



Taisyklingai maitinkitės

Valgykite visavertį
subalansuotą maistą.
Nepraleiskite pusryčių,
pietų, vakarienės



Gerkite pakankamai
vandens

Skirkite laiko savo
mėgiamai veiklai

Bendraukite su draugais
telefonu, kitomis ryšio
priemonėmis

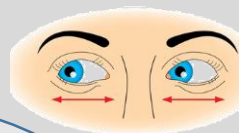
Nepamirškite sportuoti

Pabūkite lauke, pasportuokite.
Tinka šuoliukai, pritūpimai,
raumenų tempimo pratimai

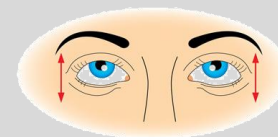


Atlikite akių mankštos pratimus

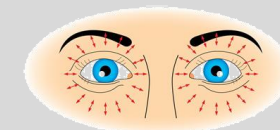
Žiūrėkite į kairę ir į dešinę.
Galvos nesukite.
Pakartokite kelis kartus



Kelis kartus pažiūrėkite į viršų
ir į apačią. Galvos nejudinkite



Mirksėkite apie 1-2 minutes.
Darykite tai greitai



Pasidalinkite džiaugsmiais
ir rūpesčiais su
artimaisiais