**REKOMENDACIJOS VAIKAMS DĖL MOKYMOSI NUOTOLINIU BŪDU**

* **Dienos režimo laikymasis.** Kartu su tėveliais susidarykite reguliarų dienos režimą:
* Kasdien kelkitės tuo pačiu laiku;
* Pusryčiaukite;
* Pietaukite tuo pačiu laiku;
* Susitarkite laiką, kada atliksite namų darbus;
* Skirkite laiko poilsiui;
* Eikite miegoti kasdien tuo pačiu laiku;
* **Kasdien, bent 1 valandą leisite aktyviai būdami lauke.**
* **Darykite pertraukėles.** Atliekant namų darbus, užduotis, darykite pertraukėles. Jaunesniems mokiniams kas 20–25 min., o vyresniems kas 35–40 min., rekomenduojama daryti pertraukėles. Pertraukėlių metu reikėtų pajudėti, pasižvalgyti pro langą į tolį.
* **Klauskite tėvelių** Jeigu sunku, iškyla problemų, kažkas neramina, pasakykite apie tai mamai ar tėčiui - jie tikrai pagelbės.
* **Klauskite mokytojų.** Kaip ir iki šiol, jeigu kažko nesuprantate, klauskite mokytojo – jis tikrai paaiškins ir atsakys į iškilusius klausimus.
* **Bendraukite su klasės vadovu.** Iškilus neaiškumams, galite kreiptis į klasės vadovą – jis suteiks informacijos.