**REKOMENDACIJOS VAIKAMS DĖL MOKYMOSI NUOTOLINIU BŪDU**

* **Dienos rėžimo 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. s. Pertraukėlių metu reikėtų pajudėti, pasižvalgyti pro langą į tolį.
* **Klauskite tėvelių**  Jeigu sunku, iškylą problemų, kažkas neramina pasakykite apie tai mamai ar tėčiui- jie tikrai pagelbės.
* **Klauskite mokytoju.** Kaip ir iki šiol, jeigu kažko nesuprantate klauskite mokytojo jis tikrai paaiškins ir atsakys į iškilusius klausimus.
* **Bendraukite su klasės vadovų.** Iškilus neaiškumams galite kreiptis į klasės vadovą- jis suteiks informaciją.