

**Daug darbų ir veiklos?
Viskas vyksta skirtingu laiku ir
skirtingose vietose?
Nežinai, kaip viską suspėti?
Kaip viską prisiminti?**

**TU GALI NUVEIKTI DAUG IR
VISKĄ SPĖTI!**

**SUSIKURK SAVO
DIENOTVARKĘ.**

KAM TO REIKIA?

- Dienotvarkė padeda jaustis saugiams, gali suteikti stabilumo stipriai besikeičiančiose situacijose ir **sumažina streso lygį**.
- Padeda siekti užsibrėžtų tikslų. Atliekant veiklas reguliariai, jos tampa įpročiu ir joms pakartoti reikia mažiau pastangų.
- Dienotvarkės laikymasis padeda išsigryninti prioritetus, **sutaupyti laiko**, kurį galima skirti malonioms veikloms.

KAIP JOS LAIKYTIS?

- Padaryk dienotvarkę spalvingą, pasikabink matomoje vietoje arba susikurk savo išmaniajame telefone, kompiuteryje. Svarbius atsiskaitymus pasižymėk kalendoriuje.
- Tam, kad dienotvarkė veiktų, reikia ją kartoti. Nesijaudink, jeigu iš karto nepavyksta įgyvendinti visų punktų. **Nusišypsok 😊 ir bandyk dar kartą.**



KAS DARO DIENOTVARKĘ SĖKMINGĄ?

- **Pasirūpink savo fiziniams poreikiams:**
 - Kelkis ir eik miegoti tuo pačiu, tinkamu metu (paaugliams rekomenduojama miegoti 7-10 val. per parą).
 - Išlaikyk savo įprastą maitinimosi režimą.
 - Skirk laiko fiziniam aktyvumui, buvimui lauke.
 - Ribok skaitmeninių priemonių naudojimo trukmę.
- **Struktūruok:**
 - Skirk laiko apgalvoti ir susiplanuoti dieną.
 - Kiek įmanoma išlaikyk savo įprastą mokslų/darbo tvarkaraštį.
 - Nekelk pernelyg ambicingų tikslų. Geriau suskaidyk juos į konkrečius žingsnius, trumpesnes laiko atkarpas.
 - Įtrauk mokymosi veiklą, kuri gali kisti priklausomai nuo atsiskaitymų/egzaminų, kuriems reikia pasiręgti.
 - Atrask arba susikurk savo darbo erdvę.
- **Bendrauk ir skirk laiko maloniems dalykams:**
 - Dienotvarkėje palik vietos draugams bei bendrai šeimos veiklai. Esant karantinui palaikyk santykius telefonu ar kitomis ryšio priemonėmis.
 - Planuok veiklas, kurias atliksite kartu su kitais artimais žmonėmis.
 - Neužmiršk pomėgių. Veiklą, kuria užsiėmė po pamokų, pabandyk perkelti į namus.
 - Džiaukis turėdamas progą panuobodžiauti ir nieko neveikti.

Nesiseka susikurti?

Kreipkis į socialinę pedagogę ar į psichologę.

Žemiau pridedami dienotvarkių šablonai, kuriuos gali pritaikyti planuodamas savo.

MANO DIENOTVARKĖ

Veikla	Pradžios laikas	Pabaigos laikas	Atlikta	Pastabos

Pagal:

<https://www.unicef.org/serbia/en/how-organize-time-home-quarantine>

<https://www.learningpotential.gov.au/routines-and-teens-how-you-can-help>

<http://psichika.eu/blog/psichologe-ausra-kuriene-susideliujus-karantino-dienotvarke-bus-maziau-streso-ir-itamos/>

MANO DIENOTVARKĒ

Pirmadienis

VEIKLA

8:00 – 8.45
8.55 – 9.40
9.50 – 10.35
10.55 – 11.40
12.10 – 12.55
13.05 – 13.50
14.00 – 14.45
15.00 – 15.45

Antradienis

VEIKLA

8:00 – 8.45
8.55 – 9.40
9.50 – 10.35
10.55 – 11.40
12.10 – 12.55
13.05 – 13.50
14.00 – 14.45
15.00 – 15.45

Trečdadienis

VEIKLA

8:00 – 8.45
8.55 – 9.40
9.50 – 10.35
10.55 – 11.40
12.10 – 12.55
13.05 – 13.50
14.00 – 14.45
15.00 – 15.45

Ketvirtadienis

VEIKLA

8:00 – 8.45
8.55 – 9.40
9.50 – 10.35
10.55 – 11.40
12.10 – 12.55
13.05 – 13.50
14.00 – 14.45
15.00 – 15.45

Penktadienis

VEIKLA

8:00 – 8.45
8.55 – 9.40
9.50 – 10.35
10.55 – 11.40
12.10 – 12.55
13.05 – 13.50
14.00 – 14.45
15.00 – 15.45

Šēštadienis/Sekmdadienis

VEIKLA

8:00 – 8.45
8.55 – 9.40
9.50 – 10.35
10.55 – 11.40
12.10 – 12.55
13.05 – 13.50
14.00 – 14.45
15.00 – 15.45