

Viena svarīgākajām lietām, kas palīdz grūtību pārvarēšanā Ārkārtas situācijas laikā, ir ikdienas režīma uzturēšana!

Lūk, paraugs, kādu var izmantot!

Rīta režīms

	DARBIŅŠ	IZDARĪTS 
	Saklāt gultiņu	
	Iztīrīt zobīņus!	
	Sagērbties	
	Palīdzēt brokastu sagatavošanā (piemēram, palīdzēt saklāt galdu)	
	Paēst brokastis	
	Palīdzēt novākt galdu, uzkopt	
	Radošais laiks / Mācīšanās laiciņš	
	Pastaiga	