

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

Lūk, paraugs, kādu var izmantot!

## Dienas vidus režīms

	DARBIŅŠ	IZDARĪTS 
	Palīdzēt pusdienu sagatavošanā (piemēram, palīdzēt saklāt galdu)	
	Paēst pusdienas	
	Palīdzēt novākt galdu, uzkopt	
	Pasaciņa vai dziesmiņa pirms miega	
	Miedziņa laiks (diendusa)	