

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

Lūk, paraugs, kādu var izmantot!

VAKARA režīms

	DARBIŅŠ	IZDARĪTS 
	Iztīrīt zobīņus!	
	Palīdzēt vakariņu sagatavošanā (piemēram, palīdzēt saklāt galdu)	
	Paēst vakariņas	
	Palīdzēt novākt galdu, uzkopt	
	Radošais laiks/atpūta/spēlēšanās	
	Mazgāties! Un iztīrīt zobīņus!	
	Pasaciņa (vai dziesmiņa) un laiks iet čučēt!	