

KAIP GALIU PADĖTI SAU?

- DĒLIOTI DĒLIONĖ
- SKAITYTI KNYGOS AR ŽURNALO SKYRIŲ
- KELETĄ KARTŲ GILIAI ĮKVĖPTI IR IŠKVĖPTI
- IŠEITI PASIVAİKŠČIOTI Į ARTIMIAUSIĄ PARKĄ
- KOPTI Į KALNĄ
- ATLIKTI RAUMENŲ TEMPIMO PRATIMUS
- PASKAMBINTI ARBA PARAŠYTI DRAUGAMS
- SUSITIKTI SU DRAUGAIS
- KLAUSYTI MUZIKOS
- PIEŠTI AR TAPYTI
- KAM NORS PAPASAKOTI, KAIP JAUTIESI
- NUPIEŠTI SAVO MĖGSTAMIAUSIĄ PRISIMINIMĄ
- PAKALBĖTI SU SUAUGUSIUOJU, KURIUO PASITIKI
- VAŽIUOTI DVIRAČIU AR PASPIRTUKU
- PAŽIURĖTI JUOKINGUS VAIZDO FILMUKUS

KIEKVIENAS TURIME SAVO BŪDUS NURIMTI AR PASIRŪPINTI SAVIMI SUDĖTINGU METU. TOLIAU PATEIKTAME SĄRAŠE PAŽYMĖKITE BŪDUS, KURIUOS NAUDOJATE AR NORĖTUMĖTE IŠMĖGINTI UŽKLUPUS SUNKUMAMS.

- PASAKYTI SAU TRIS GERUS DALYKUS
- PASAKYTI SAU TRIS DALYKUS, UŽ KĄ ESI DĖKINGAS(-A)
- PAGALVOTI APIE ARTIMIAUSIUS ŽMONES
- ŽAISTI SU SAVO AUGINTINIU
- ŽIURĖTI NUOTRAUKAS
- SIŪTI, MEGZTI AR NERTI VAŠELIU
- PARAŠYTI LAIŠKĄ
- IŠSIMAUDYTI PO DUŠŲ AR VONIOJE
- DAINUOTI IR/ARBA ŠOKTI
- ĮSIVAIZDUOTI RAMIĄ IR MALONIĄ VIETĄ
- ATLIKTI KELIS FIZINIUS PRATIMUS ATSIGULUS, ATSISTOJUS IR ŠOKINĖJANT
- IŠGERTI PUODELĮ KARŠTOS KAKAVOS AR ARBATOS
- ŽAISTI STALO ŽAIDIMĄ
- SUSIKONCENTRUOTI Į TAI, KĄ MATAI, GIRDI IR LIETI

- MASAŽUOTI SAVO KAKLĄ IR PEČIUS
- GAMINTI
- UŽRAŠYTI MINTIS ANT POPIERIAUS
- KELIS KARTUS SMARKIAI ĮTEMPTI IR ATPALaiduoti RAUMENIS
- STEBĖTI DEBESIS
- PASODINTI AR RŪPINTIS AUGALAIS
- IŠGERTI STIKLINĘ VANDENS
- UŽDĖTI ŠALTĄ KOMPRESĄ ANT KAKTOS AR KRŪTINĖS
- MINKYTI STRESO KAMUOLIUKĄ
- PADĖTI AR PADARYTI KAŽKĄ GERO KITAM
- APSIRENGTI SAVO MĖGSTAMIAUSIAS DRABUŽIAIS
- IŠVARDYTI VISUS KVADRATO FORMOS DAIKTUS KAMBARYJE
- SURASTI GRAŽŲ OBJEKTAŲ IR Į JŲ KURĮ LAIKĄ PAŽIŪRĖTI

- SUVALGYTI KĄ NORS AŠTRAUS AR RŪGŠTAUS
- GERAI PAILSĖTI IR IŠSIMIEGOTI
- MEDITUOTI
- ATLIKTI JOGOS PRATIMUS
- PAŽIŪRĖTI SAVO MĖGSTAMĄ FILMĄ AR SERIALĄ
- STEBĖTI SAULĖLYDĮ
- SUTVARKYTI KOKĮ NORS KAMBARIO KAMPA
- PRISIMINTI ŽMONES, KURIE YRA SVARBŪS
- IŠSIRINKUS OBJEKTAŲ, IŠANALIZUOTI JO SPALVĄ, TEKSTŪRĄ, ŠEŠĖLIUS, FORMAS
- SUSKAIČIUOTI IKI 10 TIESIOGINE IR ATGALINE TVARKA
- APKABINTI (SAVE, KITAŲ AR KOKĮ MINKŠTĄ DAIKTĄ)
- MĖGINTI KĄ NORS NAUJO (KAD IR IŠ ŠIO SĄRAŠO)

ATMINTINĖ

SURĄŠYKITE PAGAL SVARBUMĄ Į SAVO ATMINTINĘ DALYKUS, KURIUOS GALĖTUMĖTE ATLIKTI UŽKLUPUS SUNKUMAMS. SIŪLOMA ATMINTINĘ IŠSIKIRPTI SULANKSTYTI ARMONIKĖLE IR TURĖTI LENGVAI PASIEKIAMOJE VIETOJE.

BŪDAI, KURIAIS GALIU
ŠAU PADETI

ATMINTINĖ

Blank writing area with vertical dashed lines for notes.

Blank writing area with vertical dashed lines for notes.