

**PRADĖK NAUJUS MOKSLO METUS IR PAROS REŽIMO POKYČIUS LENGVIAU, SUSIDARYDAMAS (-A) MOKSLO DIENŲ KALENDORIŲ PAGAL ŠIUOS PRINCIPUS:**

## **Laikykis taisyklės 3\*8:**

- skirk 8 (netgi 9) val. miegui;
- 8 val. mokymuisi (darbinei, protinei veiklai);
- 8 val. poilsiui (laisvalaikiui, fizinei ir kitai veiklai)!

## **Pasistenk visada tuo pačiu metu:**

- valgyti, kad išlaikytum pakankamą energijos kiekį organizme;
- eiti miegoti, kad ryte lengvai atsikeltum.

## **Skirk poilsio protui dėmesingai vaikščiodamas (-a):**

- sutelk dėmesį į kūno pojūčius, kai viena ir kita pėda remiasi į grindinį, kai yra pakeliama ir vėl padedama, kokie pėdų, kojų ir kiti raumenys dirba...

## **Taip pat vaikščiodamas (-a):**

- atkreipk dėmesį į buvimą čia ir dabar - pajusk lauke tvyrantį kvapą, gal net skonį, pastebėk aplinkos detales, išgirsک įvairius garsus atskirai ir jų visumą.

## **Išlik žvalus visą dieną:**

- gerk dažniau vandens, o ne kofeino turinčių gėrimų;
- į dienos tvarkę įsitrauk poilsio laiką (įskaitant ir trumpas pertraukėles).

## **Vadovaukis taisykle:**

kuo intensyvesnė protinė veikla → tuo intensyvesnė fizinė veikla

