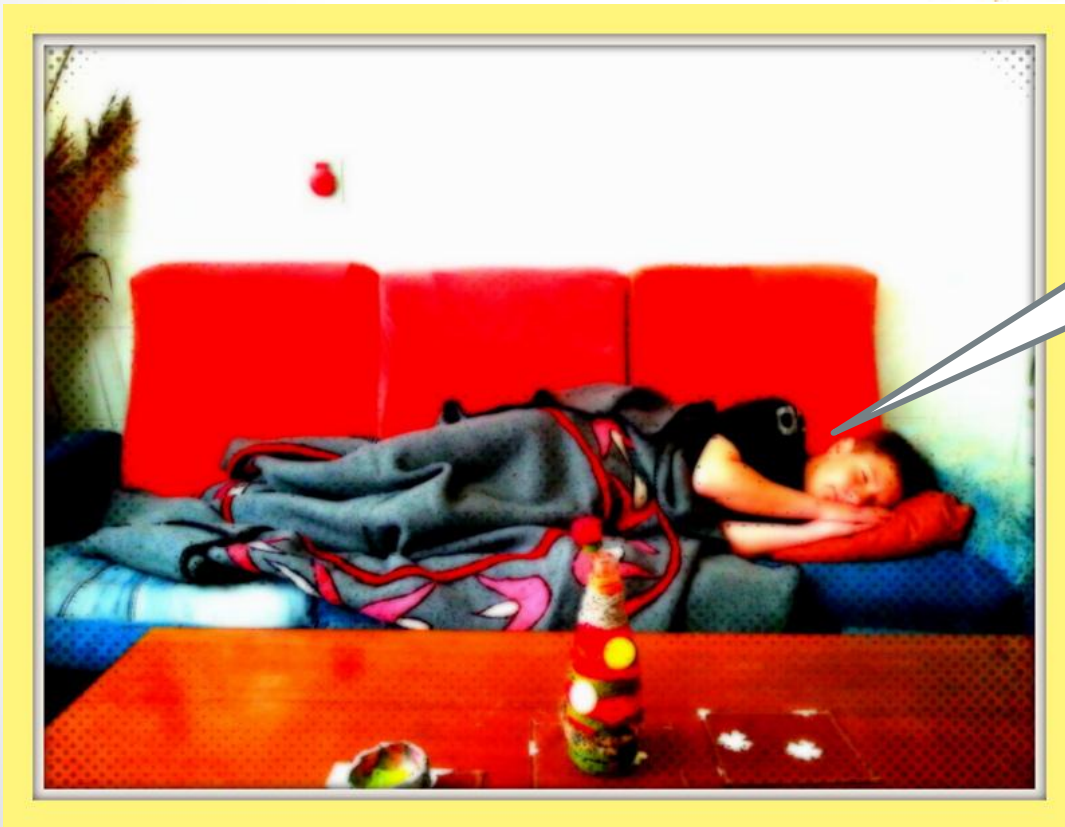


# „Sveikuolių diena“



TIK -TAK, TIK-  
TAK...

# RYTAS



Ach – žadintuvas...

Laikas keltis!

*Nieks ir nesakė, kad  
rytais lengva keltis...  
Ypač tiems, kurie mėgsta  
pamiegot ☺*





# Svarbu – pasiražyti ir tinkamai nusiteikti...



*Priminimas sau:  
Kad diena būtų gera,  
svarbu iš lovos išlipti  
tinkama koja.. Taigi  
neskubėk..*

# Vanduo – gyvybės šaltinis, taigi pažadink savo organizmą gurkšneliu vandens

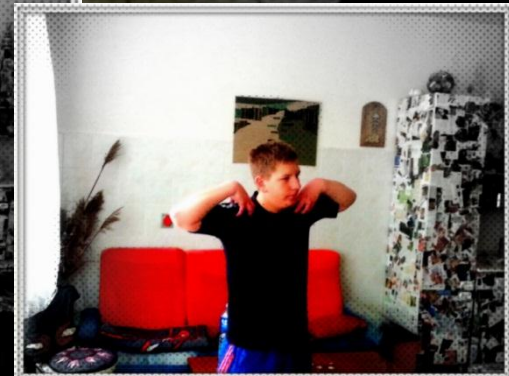




# LAIKAS – rytinei mankštai...



*Sportuojam,  
sportuojam...*





*Puikiai atgaivina  
ir suteikia  
žvalumo*



# Pasportavus reikia nusipraust





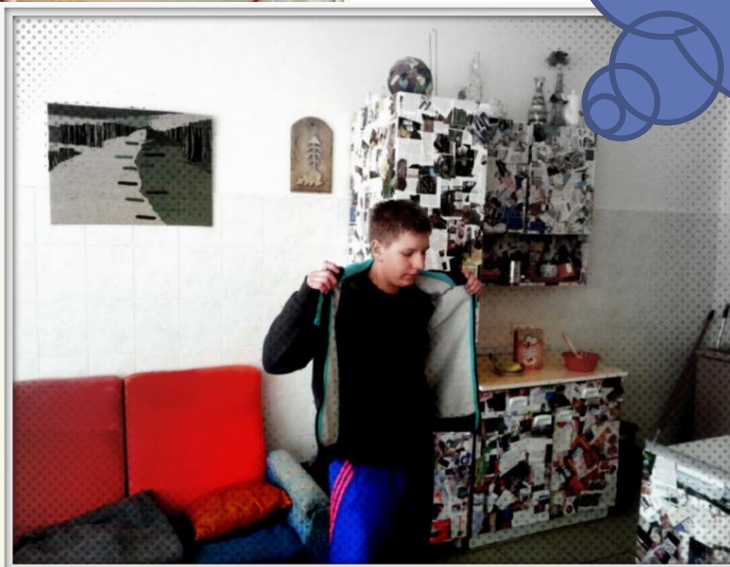
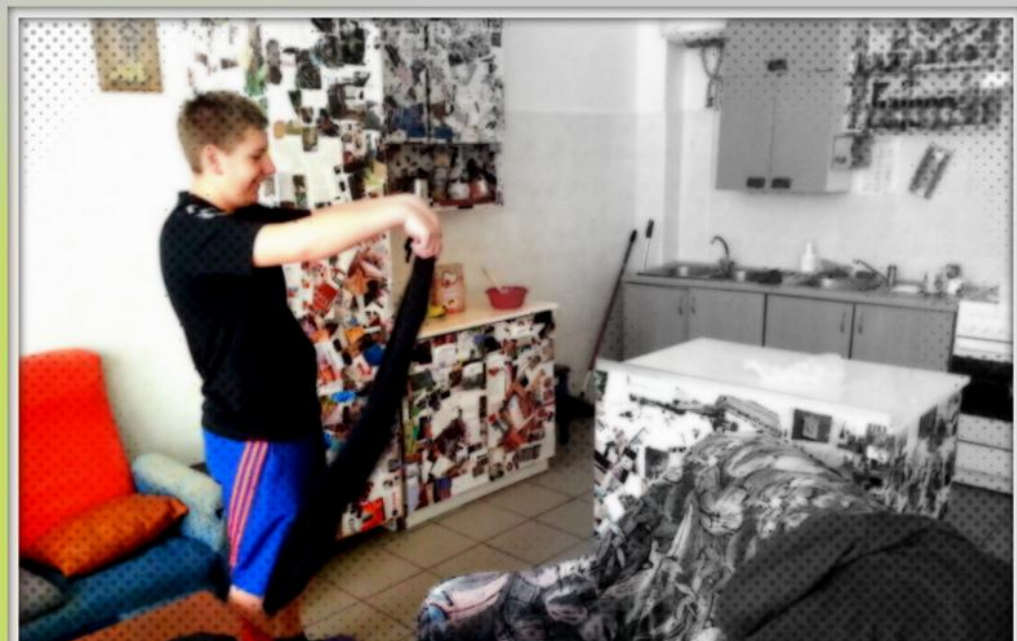
# Nepamiršk papusryčiauti – tau gi reikia energijos dienos darbams



# Laikas apsirengt...

3 min. ir aš jau  
pasirengęs dienos  
iššūkiams ☺

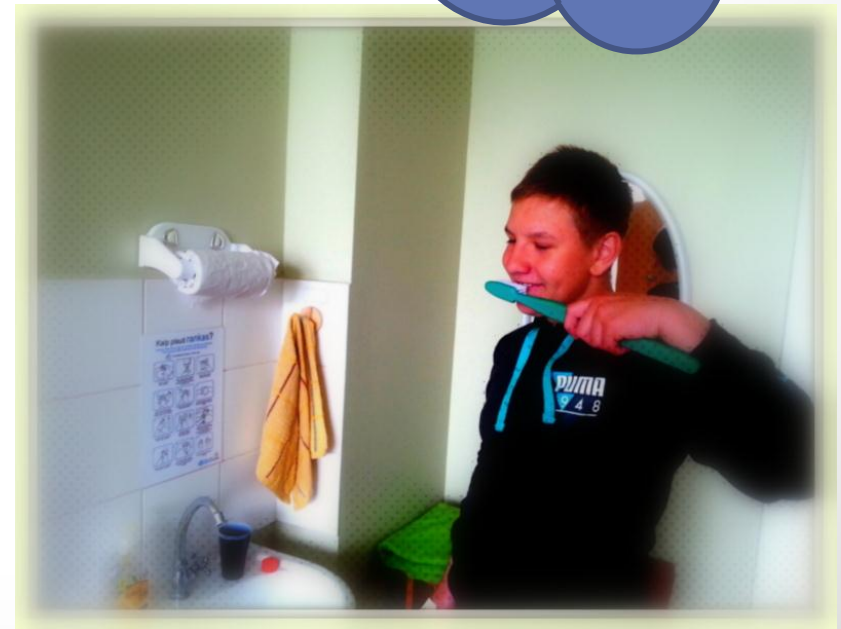
*(cha, cha – merginoms apsirengt  
reikia daugiau laiko, nes jos  
niekada neturi ką apsirengt..)*





# Ei, dantys... nepamiršk išsivalyt...

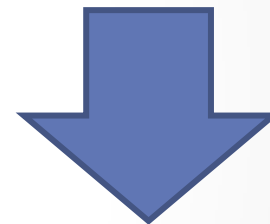
Jei nenori  
smirdėt kaip  
šiukšlių kibiras!



# Vandens į kelionę, nes



*Is vėl į mokyklą...*





*Pamokų metu – susikaupti!*



*Per pertraukas – pašėlti, pajudėti,  
atsipalaiduoti prie kompo ar  
telefono nekiurksoti...*



# PIETŪS

Pasimokius reikia  
ir reguliariai  
pasistiprinti

**TAISYKLĖ:**  
Pietūs turi būti sočiausias  
dienos MAISTAS





**Pasibaigus pamokoms,  
laikas popamokinei veiklai...  
TAIGI SKUBÈKIME**

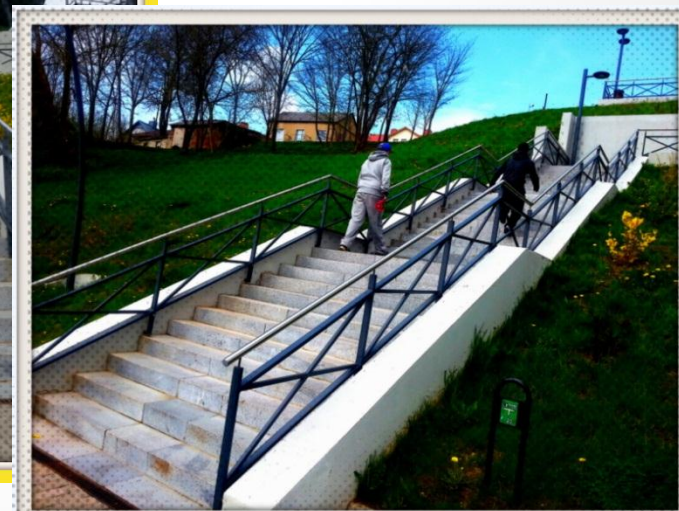
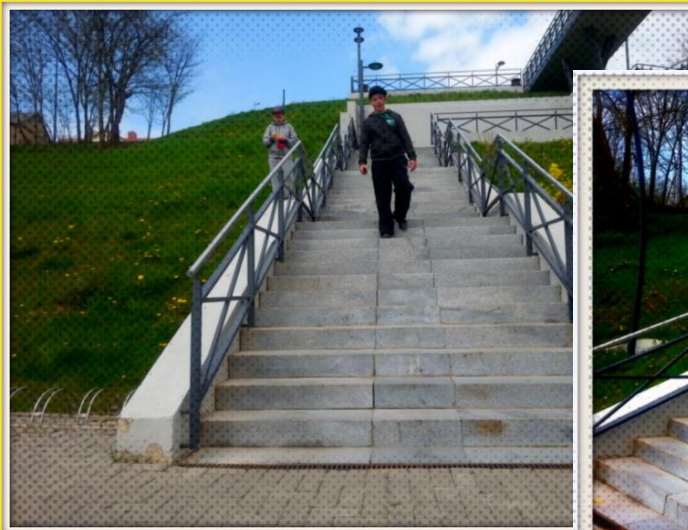


AŠ ELIGUTIS

SVEIKUOLIŲ DIENA

AŠ DONCE

**TAISYKLĖ:**  
DAUGIAU VAIKŠTINĖK, NAMUOSE  
NESĖDĖK 😊





# Svarbiausia grynas oras, gera draugija – DIENA PUIKI NUSIMATO VISADA



# VAKARIENĒ

*Būtina  
VAKARIENIAUTI  
likus ne mažiau kaip 2  
val. iki miego*





# Kiekvieno mokinio pareiga

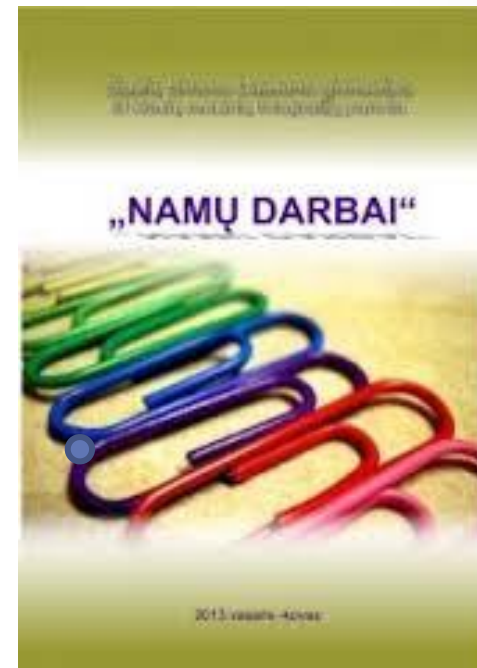
KARTAIS TAIP  
TINGISI, BET  
REIKIA...

Kaip ruošti namų darbus:

1. Išsijunkite muziką.
2. Baikite visus pokalbius per FB (ar per kur kitur.)
3. Maitiną nuėskite į virtuvę.
4. Pamišote telefoną, juo rašydami namų darbus nepasiruoš.
5. Išjunkite demotyvacija.lt, ten pagarbos Siuje svetainėje nieko naudingo jūsų namų darbus nerasite.

**Kaip ruošti namų darbus.**

demotivacija.lt



# ASMENS HIGIENOS PROCEDŪROS





# VĒLUS VAKARAS



**Geras miegas –  
lengvas gyvenimas!**



Saldžių  
sapnų  
visiems 😊

REKOMENDACIJOS  
PAGAL „ATŽALYNĄ“  
2015 M.