

**IZPRAST** TIEŠI SAVU  
SITUĀCIJU (VĒL PIRMS  
PLĀNOŠANAS)

RŪPĒTIES PAR **PSIHOLOĢISKO**  
VESELĪBU KOPUMĀ (VISIEM)

**RUNĀT** PAR SAVĀM BAŽĀM  
(KAS VISVAIRĀK MANI UZTRAUC?)

KĀ TIEŠI TUVĀKĀS DIVAS  
NEDĒĻAS ATŠĶIRSIES NO TĀ, KĀ  
DZĪVOJĀM LĪDZ ŠIM?

PLĀNOJAM KOPĀ

BĒRNS PAKĀPENISKI  
UZŅEMAS ARVIEN  
VAIRĀK ATBILDĪBAS

IEPLĀNOJAM  
MIERA BRĪŽUS

RUTĪNA UN SKAIDRAS ROBEŽAS = **DROŠĪBA**

PIETEIKAMS  
**MIEGS**

FIZISKAS  
**AKTIVITĀTES**  
(VISIEM)

VECĀKS KĀ  
**PIEMĒRS** (KĀ ES  
PATS TIEKU GALĀ?)

VAI TEV IR SKAIDRS,  
AR KO **SĀKT**?

VAI TEV IR SKAIDRS,  
**KO DARĪT** TĀLĀK?

JAUTĀJUMS > PADOMS

## IETEIKUMI ATTĀLINĀTĀS MĀCĪŠANĀS UN COVID-19 LAIKĀ

<https://www.skola2030.lv/attalinata-macisanas/ieteikumi-vecakiem>

<https://www.iespejamamisija.lv/pasvaditamacisanas-celvedis>

<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/childrens-mental-health/> (*angļu val.*)