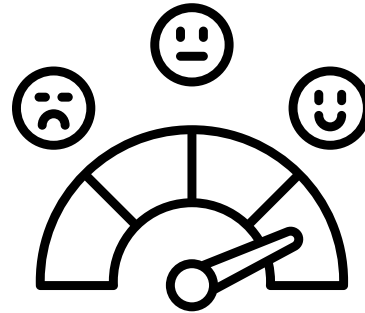




RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

# PAŠREGULĀCIJAS KARTĪTES



Pašregulācijas kartītes ir praktisks rīks, kas palīdz bērnam **nomierināties** un attīstīt **emociju pašregulāciju**. Komplektā ir 20 kartītes ar vienkāršiem uzdevumiem, ko bērns izvelk un uzreiz izpilda.

Uzdevumi ietver elpošanu, kustības un uzmanības fokusēšanu, lai samazinātu spriedzi un atjaunotu emocionālo līdzsvaru. Regulāri pildot šos vingrinājumus, bērns var pakāpeniski atrast metodes, kuras viņam vislabāk palīdz nomierināties, un sākt tās izmantot patstāvīgi.

Kartītes var izmantot bērni no 4 gadu vecuma.

padzer ūdeni



RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

palasi klusumā



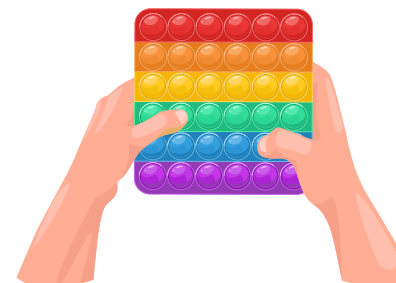
RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

parunā ar pieaugušo



RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

paņem sensoro rotaļlietu



RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

padziedi dziesmu



RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

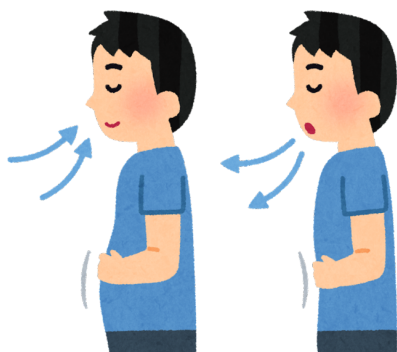
nosauc:

5 lietas, ko tu **redzi**;  
3 lietas, ko tu vari **apēst**;  
2 lietas, ko tu vari **sadzirdēt**.



RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

dziļi ieelpo un izelpo piecas  
reizes



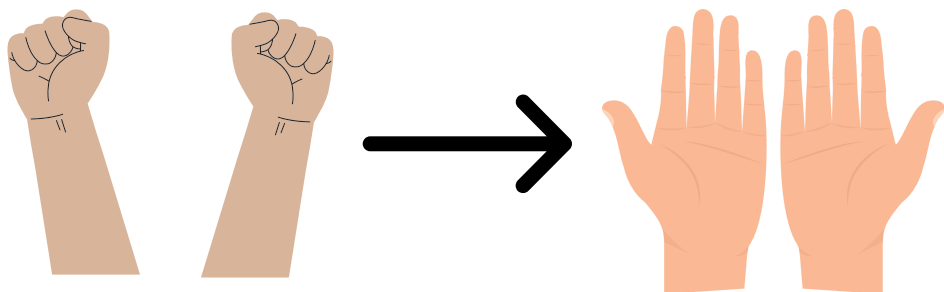
RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

izmazgā savu seju



RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

saspied un atlaid dūres



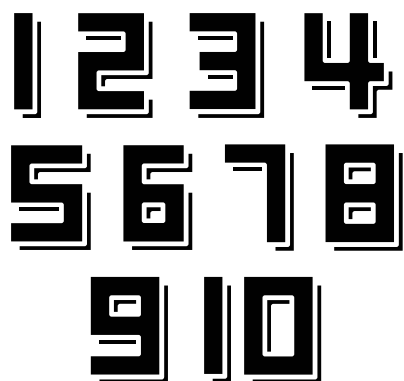
RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

nosauc 5 lietas, ko tu tagad redzi



RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

skaiti līdz 10 un atpakaļ



RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

uzliec rokas uz vēdera  
un seko savai elpai



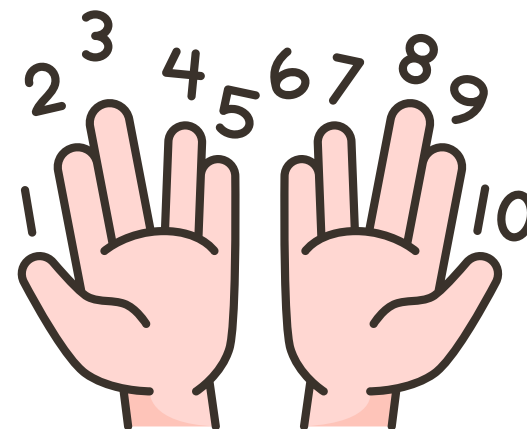
RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

nosauc **3** lietas, ko var apēst



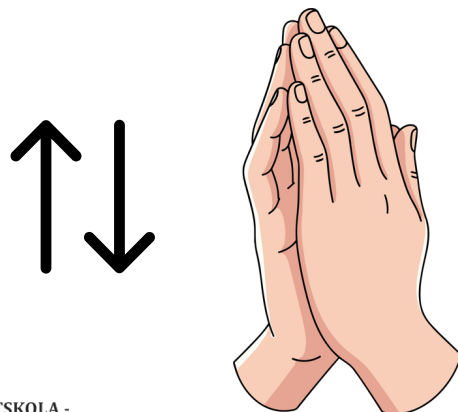
RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

saskaiti savus pirkstus



RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

berzē plaukstas kopā un veic  
dziļas ieelpas un izelpas



RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

zīmē ar pirkstu gaisā savu  
vārdu



RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

spied plaukstas kopā **10**  
sekundes



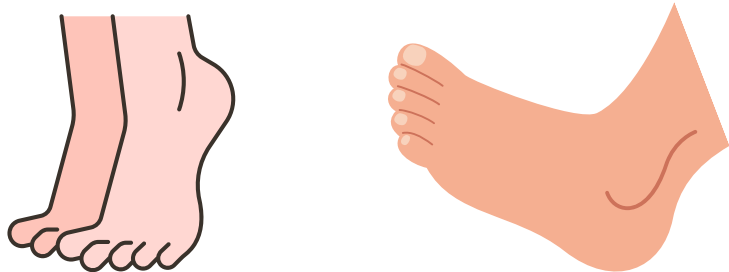
RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

veic pietupienus **5** reizes



RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

staigā uz pirkstgaliem un vēlāk  
uz papēžiem **10** soļus



RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS

soļo uz vietas un skaiti līdz **10**



RĒZEKNES PAMATSKOLA -  
ATTĪSTĪBAS CENTRS