**OD WYCHOWAWCY DO UCZNIÓW!**

Twój plan dnia- organizacja pracy, nauki, czasu wolnego, sport i zdrowe odżywianie

Znalazłam coś fajnego w Internecie. Warto wykorzystać w domu. Najważniejsza jest organizacja dnia. Pamiętajcie, żeby wstawać o odpowiedniej porze i nie siedzieć przed tv całymi nocami. Kiedy wrócimy do rzeczywistości będzie Wam trudno się odnaleźć, ponieważ będziecie mieli zaburzony rytm dnia. Pamiętajcie o regularnych posiłkach, nie objadajcie się fast foodami i słodyczami. Mamy ograniczoną możliwość aktywności fizycznej i nie wpłynie to na pewno dobrze na nasze zdrowie! Dotleniajcie się, ale w pobliżu własnego domu, możecie pospacerować, poćwiczyć lub przebiec krótsze dystanse. SPORT i ruch to zdrowie! Kolejna ważna rzecz: wróciła zima, więc pamiętajcie o odpowiednim ubiorze, żebyście niczego nie podłapali i nie osłabiali organizmu. W tym momencie dbanie o zdrowie jest najważniejsze. Jeśli nie radzicie sobie z siedzeniem w domu, to jest dla nas wszystkich trudna sytuacja porozmawiajcie o tym z rodzicami, kolegą (oczywiście przez telefon), możecie również napisać do mnie albo innego nauczyciela. Uwierzcie, że większość ludzi czuje się źle z tego powodu. Zorganizujcie sobie czas pracy, polecam - jak na instrukcji poniżej - trudniejsze zadania rozwiązywać z samego rana, pracować codziennie systematycznie po trochu. Ważne jest też miejsce! Nie zawsze mamy swój pokój, ale postarajcie się znaleźć postronne, ciche miejsce do pracy, gdzie w spokoju będziecie mogli wykonać zadania!

Zadanie:

Wydrukuj lub przerysuj wykres, który znajduje się poniżej. Zaplanuj swój dzień. Wpisz odpowiednie godziny do podejmowanych aktywności. Pomoże Ci to w nauce i utrzymaniu prawidłowego cyklu dnia.

Pozdrawiam☺ P. Paulina

