

Przeczytajcie proszę bardzo uważnie poniższe informacje i spróbujcie wykorzystywać je każdego dnia.

Zajęcia społeczne

Temat: Zarządzanie sobą i swoim czasem.

Pamiętaj – w życiu ważne jest planowanie różnych czynności. W tej chwili wydaje Ci się, że masz dużo wolnego czasu: nie musisz wstawać wcześniej rano i iść do szkoły, po powrocie odrabiać lekcji. Czasem musisz też pomóc rodzicom, wynieść śmieci, wyjść z psem, posprzątać swój pokój. Nie znaczy to, że masz przez cały dzień snuć się po domu, albo grać w gry komputerowe. Spróbuj dany Ci czas spożytkować inaczej, w tym celu przyda się właściwe rozplanowanie czynności w ciągu dnia.

Najpierw obowiązki:

1. Rano nie leż w łóżku do południa – nie trać czasu. Wstań, umyj się, ubierz, zjedz śniadanie i przystąp do lekcji, które wysyłają Ci nauczyciele. Staraj się wykonać je jak najlepiej potrafisz. Czytaj bardzo uważnie polecenia. Pamiętaj, że wykonane przez Ciebie prace będą sprawdzane przez nauczycieli. Przecież kiedyś wrócimy do szkoły.
2. Teraz pora na posiłek i odpoczynek. Zjedz obiad lub drugie śniadanie, poćwicz zgodnie ze wskazówkami nauczyciela w-f.
3. Postaraj się pomagać rodzicom, mają oni często pod opieką także Twoje rodzeństwo. Pozmywaj naczynia, odkurz, posprzątaj swój pokój, pomóż rodzeństwu odrobić lekcje.
4. Kiedy wszystkie obowiązki już wykonane, masz czas dla siebie. Obejrzyj ciekawy film, posłuchaj muzyki, pograj w ulubioną grę.
5. Nie siedź wieczorem zbyt długo. Połóż się spać około 22.00.

Jeżeli rodzice pozwolą Ci wyjść na dwór np. zrobić zakupy, czy wynieść śmieci to pamiętaj, żeby koniecznie założyć maseczkę lub chustkę zasłaniającą usta i nos.

Po przeczytaniu informacji ode mnie otwórzcie jeszcze poniższy link i obejrzyjcie prezentację pokazującą różne sposoby planowania swoich czynności.

<http://scholaris.pl/resources/run/id/109814>

Pozdrawiam Was bardzo gorąco i życzę zdrowia ☺