

Drogi uczniu zbuduj plan dnia.

Znaleźliśmy się w nieznanej nam dotąd sytuacji, dlatego nasze codziennie domowe funkcjonowanie wymaga modyfikacji. Aby lepiej przeżyć ten trudny czas oraz móc efektywniej go wykorzystać postaraj się opracować plan swojego dnia.

Ogólne porady:

- ramowy plan dnia pozwoli Ci w blokach czasowych zaplanować realizację zadań (lekcje, domowe obowiązki, przygotowanie posiłków, ale także odpoczynek),
- w domu plan działania jest bardzo ważny dla racjonalnego wykorzystania czasu,
- rozpisz go wspólnie z domownikami – zwłaszcza jeżeli posiadasz rodzeństwo i macie w domu jeden komputer.

Przykłady czynności w ciągu dnia:

- Czas na pracę i naukę.
- Czasu na odpoczynek.
- Posiłki i ich przygotowanie.
- Domowe obowiązki, takie jak: sprzątanie, opieka nad domowymi zwierzętami.
- Higiena (tak ważnej właśnie teraz!).
- Sposób spędzania czasu wolnego indywidualnie i wspólnie.
- Inne ważne dla Twojej rodziny kwestie.

Ważne:

- Pracę nad zadaniami szkolnymi rozpoczynaj o 8:00 tak samo, jak lekcje w szkole. To, że jesteś w domu, nie oznacza, że masz wolne od wykonywania pracy, takiej, jak na lekcjach w szkole,
- Czas poświęcony na realizację zadań zdalnych powinien wynosić tyle, ile czasu spędzasz w szkole,
- Praca domowa jest dodatkiem do zdalnych tematów, tak jak praca domowa zlecona przez nauczyciela w szkole,
- Jeżeli uważasz, że za dużo czasu spędzasz przed komputerem, to nie korzystaj już z komunikatorów internetowych, portali społecznościowych czy gier komputerowych,
- Jeżeli musisz coś przepisać z komputera do zeszytu, podziel to sobie partiami, przeplataj z inną pracą, np. wykonaj ćwiczenia w zeszycie ćwiczeń czy w książce,
- Kładź się spać na tyle wcześniej, by Twój mózg mógł wypocząć (pamiętaj że powinieneś dziennie przesypiać minimum 8 – 9 godzin)

Przykładowy plan dnia:

- 7:10-8:00 pobudka, poranna toaleta, śniadanie, przygotowanie do zajęć,
- 8:00-10:00 zajęcia szkolne,
- 10:00-10:30 drugie śniadanie,
- 10:30-12:30 zajęcia szkolne,
- 12:30-13:00 przerwa,
- 13:00-14:30 zajęcia szkolne,
- 14:30-15:00 obiad,
- 15:00 - 16:30 czas na lekturę,
- 16:30 - 17:00 aktywność fizyczna,
- 17:00 - 22:00 czas wolny,
- 22:00-7:10 sen.