**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,
* 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.