PLAN DNIA
RECEPTA NA SUKCES!

POBUDKA / GIMNASTYKA

Rozpocznij dzień aktywnie!

Tuż po obudzeniu wskazana jest systematyczna gimnastyka całego ciała przez około 10-15 minut. Pobudza krążenie, rozjaśnia umysł, pomaga zachować elastyczność i gibkość.

Pamiętajmy - zły trening, to tylko ten który się nie odbył.

ZDROWE JEDZENIE

Zjedz pożywne śniadanie!

Zdrowe śniadanie pozwoli uniknąć napadów głodu i doda energii. Mówi się, że to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Naprawdę tak jest! Dobre śniadanie oprawia nam nastrój i myślenie. A co jeść? Propozycji jest wiele np. owsianka, omlet, jajecznica.

NAUKA TRUDNIEJSZYCH PRZEDMIOTÓW

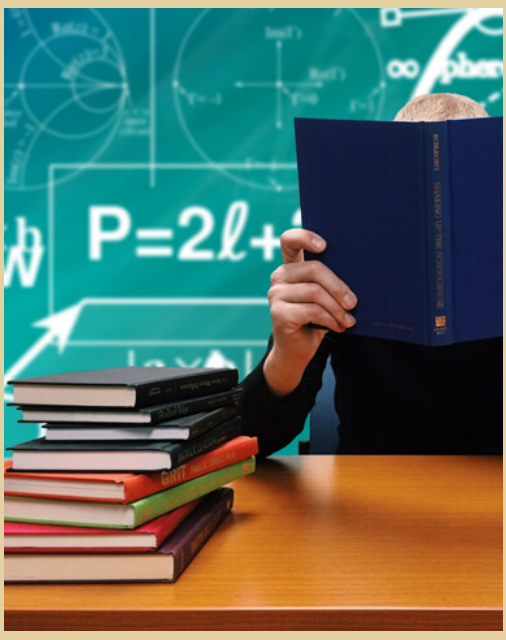
Gotowy na wysiłek intelektualny!

Po gimnastyce i śniadaniu następuje pełna gotowość do działania, dlatego czas na najtrudniejszą część nauki.
Aby ułatwić sobie to zadanie należy:
- wywietrzyć pokój
- uporządkować biurko
- schować rozpraszacze (telefon/tablet)

PRZERWA OBIADOWA

Duży wysiłek jest już za Tobą!

Po ciężkim etapie najtrudniejszych przedmiotów czas na zasłużoną przerwę. Połącz ją ze zjedzeniem obiadu. Ciepła zupa, pyszna sałatka, czy smakowita ryba spowodują, że na chwilę oderwiesz się od nauki, dostarczą witamin i pozwolą na drugą porcję działania



ŁATWIEJSZE PRZEDMIOTY

Po obiadowej przerwie wysil się raz jeszcze! Teraz będzie łatwiej.

Lubisz angielski, historię i muzykę? To idealna pora na naukę tych przedmiotów. Pewnie zaczynasz odczuwać zmęczenie.
Najtrudniej jest tuż przed metą, ale satysfakcja z wygranej nie pozwala się poddać. Dlatego daj z siebie wszystko - nadchodzi meta!

PODWIECZOREK

Mała przekąska - duża sprawa!

Lekcje odrobione! Czas na kolejny posiłek - podwieczorek. Posiłki wyznaczają rytm dnia. Aby przestrzegać zasad zdrowego odżywania należy pamiętać o 5 posiłkach dziennie w odstępach około - 3 godziny.
Na co masz dziś ochotę?
Koktajl, jogurt, sałatka, czy smoothie?
Zdrowe i pyszne - warto zrobić je samodzielnie lub pomóc rodzicom w przygotowaniach.

CZAS WOLNY

Oddaj się swojej pasji, spędź czas na tym, co lubisz robić

Nareszcie czas dla Ciebie! Pora na rozwijanie swoich zainteresowań. Co powiesz na nowe triki na rowerze, zabawę z psem, rysowanie komiksów, albo grę na konsoli?
Zachęcam do włączenia w swoją aktywość także Twojego rodzeństwa!

KOLACJA

Ostatni posiłek - mniam!

Wbrew pozorom, kolacja to bardzo ważny posiłek. Powinna zapewnić uczucie sytości na długo. Tak, by nie budzić się w nocy z głodu. Dobrze, by zawierała dużą ilość niezbędnych składników odżywczych. W nocy bowiem organizm cały czas pracuje. Wytwarza hormon wzrostu i przetwarza zdobyte w ciągu dnia informacje.

WIECZORNY RELAKS

To był kolejny dobry dzień

Ciepła kąpiel, dobra książka, rozmowa z rodzicami albo bratem..
To jest ten moment kiedy zaczynamy się "wyciszać". Unikaj teraz oglądania telewizji, dużych aktywności.
Twój organizm dziś ciężko pracował, zasłużył na odpoczynek.

SEN

Czas na pełną regenerację!

Brak odpowiedniej ilości snu może powodować wiele negatywnych skutków dla zdrowia. Objawami jego niedoboru mogą być: kłopoty z pamięcią, problemy z koncentracją.
Pamiętaj!
Dzieci w wieku od 6 do 13 lat potrzebują 9-11 godzin snu,
nastolatkowie w wieku od 14 do 17 lat - 8-10 godzin snu.

PLANOWANIE

regularne zdobywanie szczytu

OPRACOWAŁA PEDAGOG SZKOLNY: AGNIESZKA BRZAZGACZ