

MÓJ DZIEŃ

Zacznij dzień od uśmiechu
– pozytywne usposobienie wprowadzi nas optymistycznie w nowy dzień

Zdrowe śniadanie
– zastrzyk energii

Aktywne uczestnictwo w e - lekcjach

Odrabianie lekcji

Aktywność fizyczna
– dbanie o kondycje (spacer, a może ćwiczenia Zalecane przez nauczyciela wychowania fizycznego?)

Czas na relaks – Książka, muzyka itp.

Realizacja hobby, rozwój zainteresowań

Regularne posiłki
– zdrowie na talerzu

Rozmowa z bliskimi, wspólne spędzanie czasu (może gry planszowe..?)

Obowiązki – sprzątanie pokoju, pomoc rodzicom itp.

Sen – odpowiednia dawka snu czyli odpoczynek organizmu