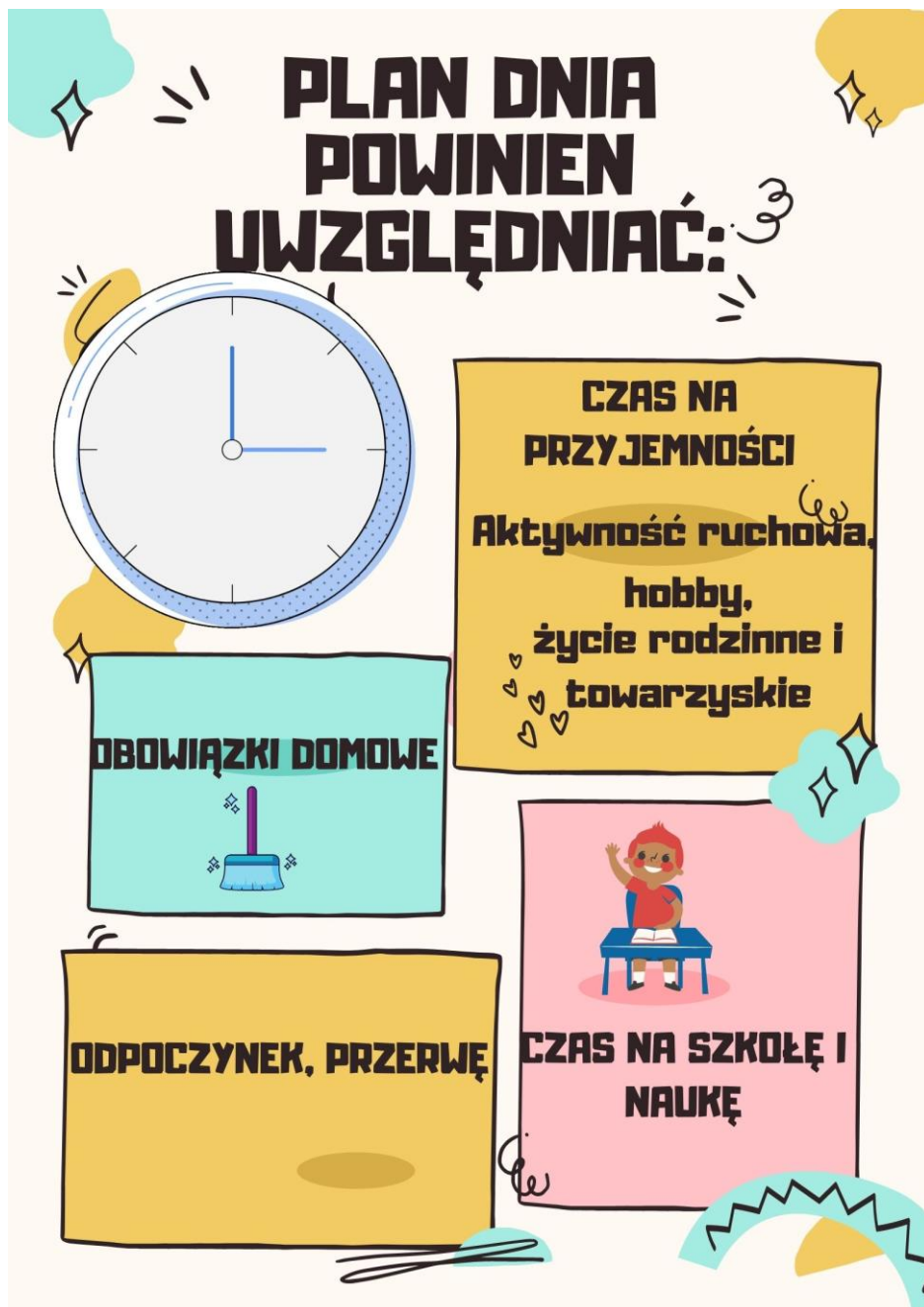


## Planowanie dnia

Dlaczego zaplanowanie dnia, tygodnia jest takie ważne? Planowanie pomaga w efektywniejszej pracy, umożliwia osiągnięcie większych celów poprzez rozłożenie ich na mniejsze części wdrażając je do codziennego planu dnia - na przykład dla ósmoklasisty celem głównym jest przygotowanie się do egzaminu końcowego, dlatego ważne jest, aby ten cel podzielić na mniejsze części i opanować kolejny dział, pamiętając przy tym o powtórkach poprzednich działów. Planując dzień, a przy tym wyznaczając określone ramy czasowe do realizacji poszczególnych zadań, możemy zwrócić uwagę na to, że w ciągu dnia mamy czas i na naukę, a także na przyjemności.



# Pamiętaj



Ważne jest, aby czas na naukę był zaplanowany zawsze o tych samych porach dnia.



Ważne jest, aby jeden dzień był całkowicie wolny od nauki, dzięki temu organizm zregeneruje się przed kolejnym tygodniem nauki.



Ważne jest, aby plan dnia i tygodnia był jasny i przejrzysty, a także znajdował się w widocznym miejscu.



**Autor: Marzena Gonet Szkoła Podstawowa w Równym im. Marii i Michała Krukierków**

## Przykładowy plan dnia

PONIEDZIAŁEK	GODZINA
POBUDKA, TOALETA PORANNA, ŚNIADANIE	6:00-7:30
SZKOŁA	8:00-15:00
CZAS WOLNY - odpoczynek, obiad, czas z rodziną	15:30 -16:10
NAUKA *	16:10
CZAS WOLNY - odpoczynek, hobby, spędzenie czasu z rodziną, spotkanie z przyjaciółmi, zajęcia dodatkowe, itp.	18:00-20:00
SEN	9-10 godzin snu

\*Czas przeznaczony na naukę jest indywidualny, ponieważ niektórzy uczniowie potrzebują więcej czasu na naukę, a inni mniej. Ważne, aby pamiętać o bieżącej powtórce materiału z lekcji, np. stosując KOLOROWĄ MAPĘ MYŚLI, a także o odrabianiu zadań domowych.

Twórzcie plany i osiągnijcie wymarzone cele!

Marzena Gonet – pedagog szkolny