

# JAK ZAPLANOWAĆ DZIEŃ – praktyczne porady dla uczniów

Dzień tygodnia .....

## 1. Pobudka – godzina .....

Zaplanuj o której będziesz się budzić oraz o której będziesz chodzić spać. Pamiętaj, że najlepsze dla naszego organizmu to:

- dla dzieci w wieku 6-13 lat od 9 do 11 godzin snu
- dla nastolatków w wieku 14-17 lat od 8 do 10 godzin snu.

## 3. Nauka trudniejszych przedmiotów – do godziny .....

Zaczynaj od nauki tego, co sprawia Ci więcej trudności. Mózg pracuje najlepiej w godzinach porannych i przedpołudniowych, dlatego łatwiejsze zadania możesz wykonać np. po obiedzie. Pamiętaj o higienie pracy – uporządkuj rzeczy na biurku wietrz pokój, rób sobie kilkuminutowe przerwy i przede wszystkim odłóż telefon.

## 5. Obiad.

Obiad powinieneś zjeść po około trzech godzinach od drugiego śniadania. Ważne, aby był odpowiednio zbilansowany i zawierał porcję węglowodanów złożonych (np. ziemniaków, ryżu, kaszy) oraz białka (np. chude mięso lub ryby oraz warzywa).

## 2. Śniadanie – zdrowe i pożywne!

Pamiętaj, że śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia i nie można go pomijać. Daje energię do działania, pracy i nauki. Najlepiej, aby pierwszy posiłek składał się ze złożonych węglowodanów np. z kanapki z ciemnego chleba lub płatków owsianych.

## 4. Zjedz drugie śniadanie w przerwie podczas nauki.

Drugie śniadanie jest także obowiązkowym posiłkiem w ciągu dnia. Pozwala utrzymać najbardziej porządany poziom energii. Skosztuj jogurtu z musli, sałatki owocowej lub kanapki z pieczywa chrupkiego.

## 6. Nauka łatwiejszych przedmiotów – do godziny .....

W godzinach popołudniowych Twój mózg pracuje już mniej wydajnie, dlatego czas po obiedzie przeznacz na przedmioty, których nauka przychodzi Ci łatwiej.

## 7. Zjedz podwieczorek w przerwie podczas nauki, np. owoce lub garść orzechów.

## 8. Czas wolny.

Pamiętaj, aby Twój czas wolny był także częścią harmonogramu. Zaplanuj ile czasu poświęcisz na rozmowy z przyjaciółmi, korzystanie z telefonu lub komputera, oglądanie telewizji itp. Pamiętaj, aby w swoim planie dnia uwzględnić codzienne obowiązki, np. ścielenie łóżka, posprzątanie pokoju itp.

## 9. Kolacja.

Ostatni posiłek w ciągu dnia zjedz na dwie godziny przed planowanym pójściem spać.