



PLAN DNIA DLA NASTOLATKA

Czyli jak zorganizować sobie dzień?

Pobudka godzina....

- Zaplanuj, o której będziesz się budzić oraz o której będziesz chodził spać. Pamiętaj, że dla Twojego zdrowia ważne jest abyś spał między 7 a 9,5 godziny.

Optymalna ilość snu dla:

10-lątka to 9 – 9,5 godziny,
12-lątka to 8 – 8,5 godziny,
16-lątka to 7 godzin.

Śniadanie

- Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Powinno być zdrowe i pożywne, bo dzięki niemu mamy energię do nauki i zabawy. Nasze propozycje na zdrowe śniadania to:



Nauka

- W godzinach porannych Twój umysł jest najbardziej chłonny. To właśnie wtedy powinieneś uczyć się przedmiotów, które wymagają najwięcej wysiłku.
- Pamiętaj o tym, żeby robić sobie krótkie przerwy (podczas nich wykonaj jakieś proste ćwiczenia fizyczne).
- Twój pokój powinien być dobrze przewietrzony, wtedy łatwiej będzie Ci zdobywać wiedzę.
- Pamiętaj również o porządku na biurku.



II śniadanie

- Zrób sobie 15 minutową przerwę i zjedz II śniadanie. Po mniej więcej 2-3 godzinach Twoja wydolność spada. Dobrze jest dostarczyć organizmowi nowej energii. Pamiętaj, że „napoje energetyczne” nie zastąpią Ci pełnowartościowego posiłku.
- [Nasze propozycje na drugie śniadanie to:](#)



Obiad

- Obiad powinien być zjeść po 3 godzinach od drugiego śniadania. Aby był pełnowartościowy w jego składzie powinny znajdować się warzywa (pół talerza), mięso (najlepiej ryby lub drób) i ryż, kasze, ziemniaki.
- Nasze propozycje posiłków:



Nauka

- Po obiedzie czas na przedmioty, które rozwijają Cię artystycznie i fizycznie. Może namaluj coś na plastykę, poćwicz bardziej intensywnie (oczywiście odczekaj 0,5 godziny od posiłku), zaśpiewaj piosenkę zadaną z muzyki. Wszystko zależy od Twojego planu zajęć on-line, nasze propozycje wykorzystaj tak jak Ci będzie wygodnie.



Podwieczorek

- Zjedz podwieczorek robiąc sobie przerwę w nauce. Zdrowe przekąski to między innymi owoce i orzechy.



Czas wolny

- Najprawdopodobniej cały dzień spędziłeś siedząc przed komputerem, uczestnicząc w lekcjach on-line oraz wykonując prace zadane przez nauczycieli. Nadszedł wreszcie czas odpoczynku. Jeżeli mieszkasz w domu możesz wyjść na podwórko, aby mieć choć namiastkę wolności w tym trudnym czasie. Niestety z przyjaciółmi możesz się spotkać tylko wirtualnie. Staraj się jak najlepiej wykorzystać te chwile. Czytaj, rozwijaj swojej hobby jeśli obecna sytuacja na to pozwala. Zaproponuj rodzicom jakąś grę rodzinną, porozmawiaj z nimi, mają na pewno dużo ciekawych rzeczy do powiedzenia. Pamiętaj o swoich obowiązkach, posprzątaj swój pokój, pomóż rodzicom.



Kolacja

- To ostatni posiłek w ciągu dnia. Zjedz go 2-3 godziny przed snem.
- Nasze propozycje na kolację to:

