

#nastolatkuogarnij

CZAS

SPECJALISTYCZNA PORADNIA WSPIERANIA
ROZWOJU I TERAPII
www.spwrit.pl



CODZIENNIE RANO

Oszacuj co jest ważne i pilne

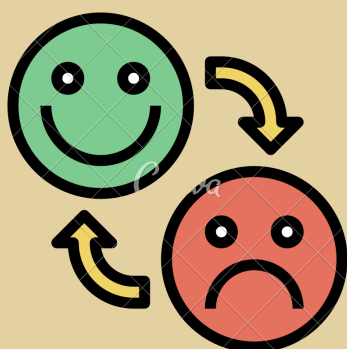
Zjedz śniadanie
Przed zabraniem się za pracę, przeczytaj
jeszcze raz swoje zadania
zwróć uwagę na terminy wykonania
zadań oraz ich ważność
Podziel sobie zadania na te, które są
pilne i ważne oraz na takie, których
termin jest długi, a także na takie które
są łatwe do wykonania i zajmą mało
czasu
Do zaznaczania używaj kolorów



SYSTEMATYCZNIE

Wiem, że nie znosisz tego słowa 😊 rutyna

Postaraj się wprowadzić do swojego
życia stałe elementy dnia
czas na pracę
czas na odpoczynek
te same godziny pobudki i zasypiania
regularne godziny posiłków
systematycznie wykonuj zadania
szkolne, pozwoli Ci to pracować bez
zbędnego stresu
Na czas społecznej kwarantanny takie
działania pozwolą Ci wykorzystać
optymalnie czas i uspokoić Twoje
nerwy, a po powrocie do szkoły nie
doznasz szoku 🙄



ZACZNIJ OD TEGO

Zrób listę zadań do wykonania

Codziennie wieczorem zrób sobie listę
rzeczy do wykonania na kolejny dzień.
Przejrzyj maile od nauczycieli z
zadaniami do wykonania



PLANUJ

Zrób sobie plan dnia

Zrób plan dnia
Pamiętaj o zaplanowaniu czasu na
pracę
Planuj czas na odpoczynek
Planuj czas na ćwiczenia fizyczne -
najlepiej minimum 30 min, wychodząc
na spacer zabezpiecz się maseczką i
unikaj ludzi
Zaplanuj czas na relacje - zarówno te
realne z domownikami, jak i te on line
Zaplanuj czas bez multimediiów, sen,
posiłki



POMOC DOBRA RZECZ

poproś o pomoc lub podziel się zadaniem

jeśli masz dużo zadań, a nie są one
absolutnie do wykonania
indywidualnie podziel się ich pracą z
przyjaciółmi
jeśli Twoje zadania mają proste do
wykonania elementy np.: wklejanie do
zeszytu, wycinanie możesz poprosić o
pomoc młodsze rodzeństwo
jeśli nie dajesz sobie rady sam poproś
o pomoc rodziców