



# MÓJ DZIEŃ

**J**aki jest Twój typowy dzień? O której wstajesz? Co robisz po powrocie ze szkoły? Jak spędzasz swój wolny czas? O której godzinie kładziesz się spać? To bardzo ważne pytania, ale jeszcze ważniejsze będą Twoje odpowiedzi, ponieważ pomogą określić, czy potrzebne będzie wprowadzenie jakichś zmian w Twoim planie dnia. Powiesz: a co tu można zmienić? Przecież wszystkie dni są podobne do siebie. Wstaję rano, idę do szkoły, potem wracam. Codziennie to samo... No tak, pozornie wszystkie dni są do siebie podobne. Ale tylko pozornie.

## Ćwiczenie 1

Poniżej prezentujemy 14 zdań. Zdecyduj, czy są prawdziwe (P), czy też fałszywe (F). Zaznacz prawidłową odpowiedź.

- P  F Nie jest ważne, o której kładziesz się spać. Istotne, aby spać około 8 godzin.
- P  F Nastolatki rosną, a więc mogą jeść kiedy chcą i ile chcą.
- P  F Ostatni posiłek powinno się jeść na 2 lub 3 godziny przed snem.
- P  F Drugie śniadanie w szkole jest niezbędne dla każdego nastolatka.
- P  F Bałagan w pokoju powinno się sprzątać, kiedy ma się na to ochotę.
- P  F Wystarczy zjeść porządne śniadanie, a potem tylko obiad i kolację.
- P  F W wolne dni nastolatek może posiedzieć przy komputerze i przed telewizorem ile chce, w końcu to wolny dzień.
- P  F Należy spędzać przynajmniej jedną godzinę dziennie na uprawianiu aktywności fizycznej.
- P  F Kiedy nastolatek jest zmęczony, powinien odpocząć.
- P  F Po powrocie ze szkoły należy od razu zabrać się za odrabianie pracy domowej.
- P  F Jeśli się lubi, można odrabiać lekcje późnym wieczorem.
- P  F Nastolatek powinien codziennie mieć około 2-3 godziny czasu wolnego na wypoczynek, rozrywkę i własne zainteresowania.
- P  F Nie jest ważne, gdzie i kiedy odrabia się lekcje.
- P  F Można odrabiać lekcje i mieć włączony komputer oraz telewizor, jeśli komuś to nie przeszkadza.

## ----- Ćwiczenie 2 -----

**Próba narysowania harmonogramu zajęć własnego dnia może okazać się bardzo interesująca.** Spróbuj przedstawić go w formie prostych rysunków albo na przykład jako komiks. Możesz wykonać rysunek ołówkiem, ale możesz też użyć kolorowych kredek. Nie zapomnij podać godzin przy każdej czynności.

**MÓJ DZIEŃ**