

Kako si organiziram dan?

Šolski pouk poteka po urniku. Priporočljivo pa je, da si ustvariš svoj urnik za ves dan. Naredi si posebej tudi urnik za vikend, ko ni pouka.

Loči navade med delavnikom in vikendom. Med vikendom načrtuj manj šolskih obveznosti, kot med tednom.

Urniki naj vključuje:

- ✓ čas vstajanja: nastavi si alarm, preobleci se v dnevna oblačila, poskrbi za osebno higieno,
- ✓ čas za pouk in obveznosti za šolo: opravljaj jih sproti,
- ✓ čas za prehrano,
- ✓ čas za razgibavanje in telesno aktivnost: dokazano je, da telesna aktivnost izboljšuje naše počutje, nas motivira, naredi bolj zdrave, in zadovoljnejše,
- ✓ čas za sprostitvene dejavnosti: zabavne, sproščujoče stvari, komunikacijo s prijatelji, pri čemer upoštevaj navodila NIJZ-ja,
- ✓ čas za počitek in spanje: poskrbi, da imaš dovolj spanca.

